

Bilinçaltını Açan Anahtar

Dr. İsa Grüber



KINESİYOLOJİ



Kuraldışı

2. BASKI

Bilinçaltını Açan Anahtar

Kinesiyoloji

- Enerji blokajlarını keşfetmek ve açmak
- Kas testi ve detaylı egzersizlerle

Dr. İsa Grüber

Türkçesi: Dilek Kökter



K u r a l d ı ş ı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Dr. İsa Grüber

Bilinçaltını Açan Anahtar: Kinesiyoloji

Kinesiologie ganzheitlich und sanft

Türkçesi: Dilek Kökter

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

Yayına Hazırlayan: Dilek Kökter

ISBN 978-975-275-226-9

2. Baskı, Ekim 2013, İstanbul

1. Baskı, Nisan 2013, İstanbul

Onk Ajans aracılığıyla

© 2012, Südwest Verlag (Random House GmbH, 81637 München)

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Kitap Matbaacılık San. ve Tic.Ltd.Şti.

Davutpaşa Cad. No: 123 Kat: 1 Topkapı-İstanbul

Tel: 0212 482 99 10

Sertifika No: 16053

Kuraldışı Yayıncılık

Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul

Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69

yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com

Sertifika No: 10540

Dağıtım

Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.

No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul

Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52

İnternet Satış: www.kuraldisi.net

Kinesiyolojiden her yaştan çocuk ve yetişkin yararlanabilir. Uygulama esnasında kelimelere çok az ihtiyaç duyarsınız. Bazen de kelimelere hiç ihtiyaç kalmaz.

- Kinesiyoloji, bilinçli zihnimizden çok daha zengin olan içsel bilgeliğimize ulaşmamıza yardımcı olur.
- Kişiyi özel bireysel adımların test edilmesiyle her birimizin eşsiz olduğunu kabul eder.
- Envai çeşit problem ve durumla ilgili yardımcı olur ve hem özel ilişkilerimizde hem de iş ilişkilerimizde pozitif fark yaratır.
- Birçok insanın spirüel merakına, bireysel gelişimine ve şifa arayışına derin ve kalıcı yöntemler sunarak günümüz dünyasının ihtiyaçlarına hitap eder.

İnsan kurallara sığmaz!

İçindekiler

Geliştirilmiş Yeni Baskıya ÖNSÖZ.....	7
Önsöz	9

Beden Aracılığı ile Yapılan Test: Teşhise Giden Yol 13

Enerjinin Aktığı Yer	14
Sağlığın Üç Ayağı.....	19
Kinesiyolojinin Kısa Tarihçesi	24
Kas Testi Nasıl Çalışıyor?	30
Hızlı Çözüme Giden Yol: Stresten Özgürleşmek	38
Koruyan ve İyileştiren Bütünsel Bir Metot.....	44

Kinesiyoloji Ne Zaman Yararlı Olur?..... 73

Stresi Tanımlamak ve Ondan Özgürleşmek	74
Psikosomatik Şikayetler.....	88
Korkular ve Fobiler.....	91
Travma Terapisi	96
Kriz Anlarında Destek	106
Bireysel Gelişim.....	110
Alerjiler	122

Uygulamanın Püf Noktaları 129

Test Yöntemi.....	130
Amaçlar.....	147
Bilinçaltı Programlarınız Amacınıza Ulaşmanızı Sabote Ediyorsa	154
Duyguların Rolü.....	158

Kinesiyolojide Süreç Nasıl İşler?	167
Bedensel Denge için Kasların Dengelenmesi	168
Beslenme ve Metabolizma.....	178
Duygusal Stresten Özgürleşmek	183
Bedensel Enerjinin Dengelenmesi.....	191
Diğer İyileşme Metotları	197
Çocuklar için Kinesiyoloji	203
Neleri Test Edebiliriz?	206
Büyük Bir Şok Sonrası Çocuklarda Yaşanan Dil Tutulması	211
Çocuklar için Bitki Esansları	214
Sadece Çalışmak Başarı için Yetmediğinde	218
Ebeveyn Çocuğunu Nasıl Destekleyebilir?	238
Kinesiyoloji ve NLP	243
NLP Nedir?	246
Kinesiyoloji ve NLP'nin Ortak Noktaları.....	253
Yaşanmış Örnekler	261
Almanca Kaynaklar	277

Geliştirilmiş Yeni Baskıya ÖNSÖZ

1998 yılında bu kitabın ilk baskısı “*Kinesiyoloji Pratiği Kitabı*” (Praxisbuch Kinesiologie) adı altında yayınlandığında kinesiyoloji Almanya’da pek bilinmiyordu. Yaşadığım çevrede bu metotla çalışan tek insan bendim. Bugün artık hem “Alternatif Şifa Metotları” arasında yerini aldı hem de bütünsel yaklaşımı benimseyen hekimler, diş doktorları, öğretmenler ve eğitmenler tarafından benimsendi. Bunların her biri, hastalarında ya da öğrencilerinde stres yaratan durumları hızlı ve tam olarak tespit etmek ve ihtiyaçlarına göre onları güçlendirmek için kinesiyolojiden yararlanıyor.

Amerika, Avustralya, Kanada ve Yeni Zelanda’da kinesiyoloji ve diğer tamamlayıcı terapiler uzun yıllardır üniversitelerde öğretiliyor. Nihayet Almanya’da da üniversitelere girmeyi başardı. Kinesiyoloji, tamamlayıcı terapi lisans programında bilimsel çalışmalarla birleştiriliyor artık. Anlayacağınız kısa sürede çok şey değişti.

İnsandan İnsana

Bu alanda yirmi yıllık tecrübemi geride bıraktıktan sonra bile kinesiyoloji ile yapılan “nokta atışları” beni hâlâ büyülüyor. Bilinçli bir şekilde uygulanan kas testinin yerini hiçbir şey tutamaz. Şu ana kadar kas testinin yerini alması beklenen denemeler, teknolojik aletler pek başarı getirmedi. İki insan arasındaki özel temasın yerini hiçbir şey tutamaz.

Ancak kas testini doğru bir şekilde uygulayabilmek bir sanattır, tıpkı bir müzik aletini çalabilmek gibi. Beceri, itina ve tecrübe gerektiriyor. Kas testinden doğru sonuç alabilmek için

profesyonel eğitim almak ve ustalaşmak için de bolca pratik yapmak gerekiyor.

Yeni Odak Noktaları

Son yirmi yılda kinesiyojoloji daha da gelişti ve bünyesine çeşitli bilim dallarından da değerli bilgiler kattı, örneğin son beyin araştırmalarından yararlandı. Ancak bu kitapta da anlatıldığı üzere kinesiyojolojinin temeli ve etkisi değişmedi.

Danışanlarımın talepleri de değişmedi tabii, strese bağlı envai çeşit şikayetlerle geliyorlar: Aile ve iş ilişkilerinde stres, öğrenme bozuklukları ve okul stresi, korkular ve fobiler, psikosomatik şikayetler. Günümüzde birçok tanı aşırı stres yüklenmesine dayansa da sonuçta karşı karşıya kaldığımız soru şu: Dışsal ve içsel stresimi nasıl yönetebilirim?

Uygulamalarımın odak noktası geçen yıllarla beraber değişime uğradı. Şimdilerde düzenli olarak bir psikosomatik kliniğin psikoterapi ekibinde çalışıyorum ve burada edindiğim ilham ve deneyimler uygulamalarıma da yansıyor. Bu sebepten dolayı ağırlıkta psikolojik ve duygusal stresten muzdarip yetişkinlerle çalışıyorum.

Kendimi bildim bileli kinesiyojoloji ve NLP (Neuro Linguistik Programming) kombinasyonundan etkilenmişimdir. Şimdi bu kombinasyona, eğitimini aldığım ve tüm çalışmalarımı etkileyen bir dal daha katıldı: Dr. Peter Levine'in beden odaklı travma terapisi olan "Somatic Experiencing" metodu.

Bedenimizi Hissetmek

Travma kelimesi artık birçok insanın ağzına sakız olsa da ve bu konuda yapılan araştırmalar büyük gelişmeler kaydetse de gerçek şu ki; birçok insan travmaların bedende ve ruhta yarattığı etkiler hakkında ve bu etkilerin hangi şifa yöntemleriyle iyileştirilebileceği konusunda yeterince bilgi sahibi değil.

Birçok danışanım uzun süreli stres yüklenmesi, gevşeyeme, uyku bozuklukları, herhangi bir tıbbi tanı konamayan baş

dönmeleri ve ağrılar, yüksek tansiyon gibi şikayetlerle bana geliyor. Bilmedikleri şey ise, şikayetlerinin çözülmemiş travmalarıyla bağlantılı olduğu. Bu travmalar örneğin, uzun süre önce yaşanmış bir kaza, çocukken hastanede geçen bir süreç veya yası tutulmamış bir kayıp olabiliyor.

Bu sebepten dolayı kitabın bu yenilenmiş baskısına travmaların kinesiyojoloji ile nasıl ele alındığına dair bir bölüm de ekledim. Bu bölümde, travma kaynaklı semptomlar yaşandığında insanların nelere dikkat edeceğini ve benim beden odaklı travma terapisini kinesiyojoloji ile nasıl birleştirdiğimi anlatıyorum.

Bu iki metot birbirini mükemmel bir şekilde tamamlıyor. Her ikisinde de başrol bedenın bilgeliğinde. Kinesiyojolojide kas testi ile bedenın bilgeliğinden yararlanırken, Somatic Experiencing metodunda doğrudan bedeni hissederek bu bilgeliğe ulaşıyoruz. Her ikisi de bedenın şifaya programlı olduğunu kabul ediyor. Bedenimize güvendiğimizde sezgilerimizi ve yüreğimizi takip etmeyi öğreniyoruz.

Bonn, Kasım 2011

Dr. Isa Grüber

Önsöz

Amacım, kinesiyojoloji ile nelerin mümkün olduğunu insanlara göstermek. Uzun yılların deneyiminden yararlanarak yazdığım bu kitap benim için çok özel. Öncelikle meslekten olmayan insanlar için yazıldıysa da bu konulara meraklı ve araştırmacı Terapistler de bu kitaptan yararlanabilir.

Hayatımın yol ayrımları beni kinesiyojolojiyle dolaylı olarak tanıştırdı. Bir Sinolog (Çin bilimci) olarak beş yıl Çin ve Tayvan'da

çalıştım. Orada geleneksel Çin Tıbbının insan bedeni üzerindeki bütünsel mucizelerinden çok etkilendim. Kinesiyolojideki kas testini Çin'den döndükten sonra duydum. Hem büyülendim hem şüpheyle yaklaştım. Ama bedendeki enerji blokajlarını bu kadar kolay keşfetmeyi sağlayan bu mucizevi metoda karşı olan merakım yakamı bırakmadı. İlerleyen zamanlarda bu konuda çeşitli kitaplar okudum, seminerlere katıldım, ilk denemelerimi arkadaşlarım üzerinde yaptım, ileri eğitimler almaya devam ettim, bir dizi deneyim kazandım ve sonuçta bu özel metodu profesyonel olarak yaşamıma sokmaya ve yayılmasına katkıda bulunmaya karar verdim.

Beden ve Ruh Uyumu

Kinesiyoloji bütünsel işleyen bir şifa ve tedavi yöntemidir. Kendi kendine yardım metodu olarak da kullanılabilir. Bu kitapta yer alan çok sayıda pratik öneri ve açıklayıcı egzersiz sayesinde stresinizden özgürleşebilir, enerjinizi yükseltebilir ve konsantrasyonunuzu artırabilirsiniz. Hayatınızı kolaylaştıracak bu egzersizleri öğrenmesi çok kolay.

Bunun dışında kitapta, profesyonel Terapistlerin kinesiyolojiyi nasıl kullandıklarını ve kinesiyoloji ile neler yapılabileceğini öğreneceksiniz. Kinesiyoloji, akut durumlarda acil destek olarak ve kısa süreli Terapilerde kullanılabilir. Ayrıca bedensel rahatsızlıklarının kökenine inmek, spesifik bir sorun ya da kriz üzerinde çalışmak isteyen ve gelişime açık insanlar tarafından uzun süreli kullanılabilecek bir yöntem.

Kinesiyoloji ile Zayıf Noktalarınızı Keşfedin

Kinesiyolojinin can damarı kas testidir. Olay, kola indir kaldır yapılmasından öte bir şeydir. Kas testini öğrenmek için emek gerekiyor. Bireysel gelişimde ve tıpta kullanımı çok bilinçli bir şekilde yapılmalı. Kinesiyologlar belli standartlara oturtulmuş testlerle ve tedavi aşamalarıyla bedendeki enerji blokajlarını ve dengesizlikleri tespit edip tedavi edebiliyorlar.

Kas testi ile her insanın özel ihtiyaçlarına uygun araştırma yapmak ve tedavi uygulamak mümkün. Test, içimizdeki bilgenin somutlaşmasına aracı oluyor. Yeniden dengeye gelmek için neye ihtiyacımız olduğunu en iyi bedenimiz biliyor. Kinesiyoloji, geleneksel Çin Tıbbının prensiplerini eşsiz bir şekilde Batı Tıbbı ile birleştiriyor.

Örneğin omuzdaki delta kası ile yapılan test sayesinde, stres-ten özgürleşmenin ve yeniden denge kurmanın önündeki engellerin neler olduğunu sorup öğrenebiliyoruz. Bu testle, bedenin düşüncelere, duygulara, gıdalara ve stres yaratan başka etkenlere verdiği tepkiyi ölçebiliyoruz. Kas testi sayesinde enerji dengesizliklerini keşfetmek ve bir nevi iğnesiz akupunktur diye tanımlanabilecek bu yöntem ile bedendeki yaşam enerjisinin yeniden sağlıklı bir şekilde akmasını sağlamak mümkün. Kastaki gerginlik ya da zayıflık ruhsal dengenin şaştığını gösterir. Kişiyeye özel tedavi adımları ile bedenin enerji dengesi, metabolizması ve psikolojisi arasında harika ve etkili bir uyum sağlanıyor. Böylece bedenin kendi kendini iyileştirme gücü doğal bir şekilde harekete geçiyor ve kalıcı sağlık ve iyilik böylelikle güçlendirilmiş oluyor.

Kinesiyoloji NLP ile Daha da Etkili

NLP (Neuro Linguistik Programming) sayesinde kinesiyoloji alanında yaptığım çalışmalar daha da zenginleşti. NLP bize her insanın dünyayı kendi zihinsel haritasına göre algıladığını ve kendini buna göre programladığını anlatıyor. NLP master uygulayıcısı olarak bu bilgileri terapi konseptime entegre ettim. Kinesiyoloji seansının ardından uygulanacak NLP teknikleri ile yaşama bakış açımızı değiştirebileceğimizi ve bu değişimi daha da kalıcı hale getirebileceğimizi deneyimleyerek öğrendim.

Sertifikalı bir şifacı olarak hasta ya da fiziksel şikayetleri olan insanları kinesiyoloji ile tedavi etme yetkim var. Bu yetkiye sahip olmayanlar kinesiyolojiyi ancak bir uzman danışmanlığında önleyici metot olarak kullanabilirler.

Dr. Isa Grüber

İnsan kurallara sığmaz!

Beden Aracılığı ile Yapılan Test: Teşhise Giden Yol

Her insan kendine has genetik bir desene sahip. Her beden kendi yaşam hikayesini tüm kaslara ve diğer hücrelere kaydediyor. Hiçbir beden diğerine benzemiyor ve bizde dengesizlik yaratan yaşanmış olayların kökeni de tedavisi de bir diğerine benzemiyor.

Kinesiyolojinin ilgilendiği soru şu: Bu insanın kendi kendini şifalandırabilmesi için bedensel, duygusal ve ruhsal olarak neye ihtiyacı var? Bu sorunun cevabını kişinin bedeninden başka en doğru kim verebilir ki?

Enerjinin Aktığı Yer

Problemin Nerede Olduğunu Tespit Ediyoruz

Duygusal veya fiziksel bir problem yaşayan kişi eğer kinesiyojiden yararlanmayı seçerse, bütünsel ve özerk bir tedavi ile sorununun kökenine inebilir.

Evinizdeki elektrik sisteminde bir kısa devre yaşandığını düşünün. Arızanın tam olarak nereden kaynaklandığını bulmak için deneme yanılma metoduyla kaç hamle yapmanız gerekir? Ama bir elektrikçi kısa devreyi yaratanın hangi kablo, hangi alet ya da hangi priz olduğunu elindeki özel aletle hızlı bir şekilde tespit edebilir. Sorunu bir kez tespit ettikten sonra da onarımı hızlı bir şekilde yapabilir.

Kinesiyojoloji Sorunun Kökenine İniyor

Kinesiyojoloji de kas testi yardımı ile sorunun nereden kaynaklandığını hızlı ve isabetli bir şekilde tespit edebiliyor. Sorun, enerji akışının tıkanıldığı bir hat ya da aşırı faaliyetten dolayı yorgun düşmüş bir organ olabilir. Belki de tam verimli çalışmadığı için dengeyi bozan bir kasın görevini diğer kaslar üstlenmiştir ve sorun buradan kaynaklanıyordu.

Küçük Çözümlerle Yaratılan Büyük Etkiler

Küçük adımlar büyük sonuçlar doğurabiliyor, tıpkı yumuşacık suyun sert bir kayayı şekillendirebilmesi gibi. Genelde sorunu da çözümü de gözümüzde büyütüyoruz ama doğru atılan küçük bir adım çoğu zaman işleri yoluna koymaya yetiyor. Örneğin Bach Terapisindeki belli bir çiçek, ışık terapisinde seçilecek optimal renk, kişiye özel hazırlanan ilaç, iğnesiz akupunktur ile uyarılan bazı akupunktur noktaları, belli kasların gevşetilmesi veya güçlendirilmesi, enerji akışındaki blokajların çözülmesi gibi küçük adımlarla yeniden hayata dönebiliyoruz.

Kas Testi

Peki, bir terapist olarak bunca terapi yöntemi arasından hangisinin o anda yaşanan spesifik bir duygusal ya da fiziksel soruna çare olacağını kinesiyojoloji yardımı ile nasıl tespit edebilirim?

Deneme yanılma metodu ile uzun bekleyişlere ve umut edişlere bel bağlamak istemiyorsam sezgilerim ve tecrübelerim dışında başka hangi yollara başvurabilirim?

Çok basit: Danışanıma kas testi yaparak sorunu yaratan faktörü tespit edebilirim.

Bir kinesiyojolog olarak kullanabileceğim bir sürü tedavi yöntemi var elbette, ancak aynı zamanda elimde bir de hangi tedavi yönteminin en doğru sonucu vereceğini hızlı ve kesin bir şekilde tespit edebileceğim bir alet var: Kas testi.

Zayıf ve Güçlü Kaslar

Kinesiyojoloji, her kasın zayıf ve güçlü olabileceğini keşfetti. Güçlü bir kas yapacağım baskıya direnirken zayıf bir kas en ufak baskıda güçsüz düşer. Bunun bir insanın kaslarının ne kadar güçlü olduğu ile hiç ilgisi yoktur, çünkü test edilen kasın kendi gücü değildir. Test ettiğimiz şey, bedene sorulan soruya karşılık uygulanan baskıya kasın nasıl tepki verdiğidir.

Fiziksel ve duygusal stres kaslarımızı zayıf düşürür. Kinesiyojoloji bu bilgiden yararlanarak bedene sorduğu dahiyane sorularla stres unsurlarını, enerji dengesizliklerini ve blokajlarını test edebiliyor.

Sorunun Kökenine Giden Kestirme Yol

Bedenle iletişim kurmak için kaslarımızdan faydalaniyoruz. Kas testi aracılığı ile danışanımın bedeninden aldığım cevaplar bizi adım adım sorunun kökenine götürüyor. Öncelikle, kaslarda, enerji sisteminde ve duygusal boyutta oluşmuş dengesizliği keşfediyoruz. Daha sonra kişiye en uygun olan çözümü test yolu ile bulup uyguluyoruz. Böylece beden yeniden dengeye kavuşuyor.

Atılan her adımdan sonra elde edilen sonucu kas testi ile kontrol ediyoruz. Test edilen kas güçlü tepki veriyorsa elde ettiğimiz sonuç pozitif demektir.

Bedenin Neye İhtiyacı Olduğunu Bedenden Daha İyi Kim Bilebilir ki?

Hiçbir uzman, bedenin neye ihtiyacı olduğunu bedenden daha iyi bilemez. Bedenin bilgeliği gerçekten de müthiş. Örneğin bazı noktalara masaj yapmak akut kas ağrısını mucizevi bir şekilde giderir ve beden hareket özgürlüğünü hızlı bir şekilde geri kazanır.

Eğer bir trafik kazasında aracımıza sağdan gelen bir araç çarptıysa, bedende özellikle de sağ görüş açımızda stres birikir ve trafiğe her çıktığımızda tedirginlik yaşarız. Bu stres birikiminin çözülmesiyle bedenimiz rahatlar ve araba kullanmak yeniden keyifli hale gelir.

“Sıkça depresif hissediyorum ama sebebini bilmiyorum” dediğimiz değişken ruh hallerinin sebebini ve iyileşmeyi hızlandıran bitkinin hangisi olduğunu kas testi yöntemi ile keşfedebiliriz. Tek bir bitki bile bize mükemmeliyetçilikten özgürleşmeye ve kendimize karşı daha anlayışlı, daha sevgi dolu olmamıza yardım edebilir.

Zihindeki Sınırları Kaldırmak

Okulda ve ev ödevlerinde dikkati kolay dağılan çocuklara uygulanan bazı egzersizler onların algısını açar ve konsantrasyon gücünü büyük oranda artırır.

İş hayatında kronik stres veya mobbing yaşayanların bedninde uzun süreli stres enerjisi birikir. Denenmiş ve etkili bazı kinesiyojoloji çalışmalarıyla bu stresten özgürleşmek ve artık neredeyse ne olduğu unutulmuş huzur ve dinginliği yeniden yaşamak mümkün.

Birkaç saniye içinde o kişiye özel stres blokajı test edilebilir ve bu stresle nasıl baş edebileceği konusunda öneriler verilebilir.

İç Dünyamızdaki Denge ile Huzura Kavuşmak

Kinesiyoloji aynı zamanda önleyicidir de; sağlık odaklı olduğundan hastalıkları ve enerji dengesizliklerini çok erken bir safhada tespit edebilir ve iyileştirebilir. Kinesiyoloji ile iyileşmek hızlıdır, genellikle birkaç seans yeterli olur. Bakış açımızın sorundan uzaklaşıp çözüme odaklanmasına ve bunu kalıcı hale getirmemize rehberlik eder. Üstelik hiçbir yan etkisi de yoktur, çünkü geleneksel Çin Tıbbının felsefesi insanın her zaman dengeye gelerek iyileşmesi ve rahatlamasını temsil eder.¹

Yetişkinler ve Çocuklar için Kinesiyoloji

Kinesiyoloji her yaşta çocuk ve yetişkinde işe yarar. Bazen hiç bazen az konuşma gerektirir.

- Bilinçli zihnimizden çok daha kapsamlı olan içsel bilgelliğimize giden yolu açar.
- Her insanın diğerinden farklı olduğunu bilir ve tedavi sürecini kişiye özel testlerle oluşturur.
- Envai çeşit durum ve problem çözümünde yardımcı olarak aile ve iş hayatındaki iletişimi olumlu etkiler.
- Birçok insanın spiritüel merakına, bireysel gelişimine ve şifa yöntemleri arayışına derin ve kalıcı yöntemler sunarak günümüz dünyasının ihtiyaçlarına hitap eder.

Sağlık Odaklı Düşünmek

Kinesiyoloji hastalık tedavi etmez, onun lügatinde “hastalık” kelimesi yoktur. O sadece kaslardaki, metabolizmadaki, enerji akışındaki ve duygu dünyasındaki dengesizlikleri test eder ve iyileştirir. Aynı hastalığı yaşayan iki insan farklı yollarla ve kendilerine özel ihtiyaçları dikkate alınarak yeniden dengeye getirilir. İyileşme süreci daima bütünsel işler. Kinesiyoloji insan bedenindeki bireysel dengesizliklerin sebebine konsantre olur.

Hareket Öğretisi

Kinesiyoloji yetişkin ve çocukların kendi kendilerine uygulayabilecekleri ve bütünsel işleyen bir iyileşme metodudur. Telaffuzu zor olan kinesiyoloji kelimesini “Hareket Öğretisi” olarak tercüme etmeyi seviyorum. Kinesiyoloji, bozulmuş enerji akışını hissediyor ve dengeyi yeniden kurmak için optimal yolu test ederek keşfediyor.

Kinesiyolojinin kelime anlamı “**Hareket Öğretisi**”. Kökeni, ismi hariç birçok yönden Çin’e dayanıyor. İsmi Yunancadan gelen *kinesis* (hareket) ve *logos* (öğreti) kelimelerinden geliyor.

Yaşayan Her Şey Hareket Halindedir

Antik çağlarda yaşamın sembolü nehirlerdi. Her şey aktığı sürece dengede ve sağlıklıyız:

- Beden, kan akışı sayesinde tepeden tırnağa oksijene kavuşur
- Enerji akışı, bedenin motor ve beden hareketini başlatır ve sürdürür
- Lenfler, toksinleri bedenin dışına taşır
- Beyin ve omurilik sıvısı, merkezi komuta sistemimizi besler
- Bilgi, sinir sinyalleri sayesinde sinir hücreleri arasında transfer olur

Özgürce hareket edebildiğimizde, tüm kaslarımız sınırsızca işlediğinde, her organımız kendi görevini sağlıklı bir şekilde yerine getirebildiğinde ve bütünsel baktığımızda tüm bedenimiz tıkr tıkr işlediğinde “sağlıklıyım” diyebiliriz.

Yaşam Demek, Değişim Demek

Yaşamda değişmeyen tek şey değişim! Bedenimiz de sürekli bir değişim içinde. Her gün bir sürü ölü hücreyi dışarı atıyoruz, besinleri sindiriyor ve metabolize ediyoruz ve milyonlarca yeni hücre üretiyoruz. Kalbimiz de beynimiz de gece gündüz çalışıyor, uyku da bile.

Bedenimizin içinde de dışında da sürekli bir hareket var. Bedenimizin yüzde 70-80'i sudan oluşuyor, böylece hücreler arası hareket sorunsuz bir şekilde işliyor. Lenflerin tıkanması bizi zorluyor ve alerjilere sebep oluyor. İdrar torbası sorunları kalp krizine, tromboza veya felce sebep oluyor, kabızlık ise zehirlenmeye. Her birimiz sürekli hareket halinde yaşayan aktif birer organizmayız. Hareketin olmadığı yerde sorunlar yaşanmaya başlıyor.

Çevre Değişikliği

Tabiri caizse biz de hayatla birlikte akıyoruz. İki insan arasındaki hiçbir ilişki değişimden muaf değil. Her şey değişiyor ve gelişiyor; her insan, her toplum, bilincimiz, bilim.

Her an değişimle karşı karşıyayız; medyada değişim, ekonomide değişim, karşımıza çıkan yeni fırsatlar, riskler ve tehlikeler. Tüm bunlara ayak uydurmak ve harekete geçmek durumundayız. Bunun anlamı ise, bakış açımızı genişletmek, öğrenmek, gelişmek ve zihinsel olarak hareketli olmak. Yaşama direndiğimiz ve akıntıya karşı kürek çektiğimiz her an problemler ve acılar kaçınılmaz oluyor.

Her Şey Akışta

İşte kinesiyojoloji tam bu noktada devreye giriyor: Hareketin olmadığı bölge neresi ve bu bölgeyi nasıl yeniden hareketlendirebiliriz? Kas testi yardımıyla blokajları keşfedip, kan sirkülasyonunu ve lenfleri uyarıp, enerji akışını yeniden sağlayabiliriz. Bu sayede hareketsiz düşünce yapısını da uyararak zihinsel açmazlarımızdan kolaylıkla özgürleşebiliriz. Hareket ve değişim kinesiyojoloji seanslarının olmazsa olmazı.

Sağlığın Üç Ayağı

İnsan bütünsel bir varlıktır; bedensel, zihinsel ve ruhsal boyutları vardır. İhtiyacımız olan ise bütünsel iyileşmedir. Kinesiyojolojinin

farkı, nerdeyse başka hiçbir metodun algılayamadığı bu bütünselliği benimsiyor oluşunda. Kinesiyoloji seansında kas üzerinde test yapılırken eşzamanlı olarak kişinin duygusal stresi de dik-kate alınıyor. Böylece kaslardaki fiziksel düzeltmeler farklı bir boyuta taşınıyor ve iyileşme kalıcı hale geliyor.

Bedensel Boyut

Bedensel hareketsizlik problemlere, ağrılara veya hareketlerimizde kısıtlanmaya sebep oluyor. Her kasın organlarla ve enerjinin akışını sağlayan meridyenlerle bağlantısı var. Uzun süreli zayıf düşmüş bir kas bize bağlı olduğu organın desteğe ihtiyacı olduğunu ve bu organa akan enerjide tıkanmalar olduğunu gösteriyor olabilir. Kinesiyoloji kasların işleyişinin sağlığını kontrol eder ve zayıf düşmüş kasları güçlendirir.

Hareket Mekanizmasında Aksaklıklar

Örneğin biri sırt ağrıları ile bana geldiğinde kas testi sayesinde bir dizi kasın zayıf düştüğünü tespit ediyorum. Omurgaya destek vermek için kasları güçlendirerek hangi noktaların masaja ihtiyacı olduğunu test ediyorum. Kişi kendi kendine evde de aynı noktalara masaj yaparsa iyileşme daha da hızlanıyor. Bu örnekte kişiye rahatsızlık ve acı veren daha ziyade fiziksel bir problem ve kişi noktasal masajla dengesine yeniden kavuşmuş oluyor.

Zihinsel Boyut

Strese girdiğimizde ve bir sorunla karşı karşıya kaldığımızda zihinsel hareketliliğimiz sekteye uğruyor. Hayata direnç gösterip bakış açımızı genişletmek istemediğimiz durumlarda hayat gerçekten de çekilmez oluyor. Örneğin elli yaşında bir sekreter yıllarca daktilo kullandıktan sonra birden bire bilgisayara geçmek zorunda kalınca stres yaşadığını söylüyor ve “Teknolojiden nefret ediyorum ve bir türlü uyum sağlayamıyorum” diyor. Ba-

kış açısını değiştirmesi gerektiğini ancak işten atılma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığında anlıyor. İsteksizliğini ve korkusunu aşmasında ve bilgisayar dünyasına dalmanın hoş bir macera haline dőnüşmesinde kinesiyoloji ona yardımcı olabilir.

Ancak Bakış Açıını Değiştirerek İlerleyebilirsin

Kız, anne ve babasının hiç de onaylamadığı biriyle çıktığı için ailede huzur namına bir şey kalmamış. Onlara göre oğlan, kızları için yeterince iyi değil. Bu durum aile içinde kavgaya, acıya ve uę noktada anne baba ile kızları arasında kopukluklara sebep oluyor. Anlayacağınız kalıplaşmış inanęlar harekete geçiyor. Eğer taraflar isterse, içinde bulundukları durumu dengelemek üzere kinesiyolojiden yararlanabilirler. Kinesiyoloji onlara kalıplaşmış inanęların kökenini ortaya çıkarmakta yardımcı olabilir ve inanę değişikliği yapmanın ne kadar kolay olduğunu gösterebilir. Kendi isteğimizle inanę değiştirmek, kinesiyoloji ile şok kolay.

Ruhsal Boyut

Depresyon ve korkular ruhsal dengemizi bozuyor. Bunun başlıca sebeplerinden biri duygularımızı sıkça bastırıyor oluşumuz. Depresyon genellikle hissizleşmek (apati) ile kol kola gezer. Sadece mantığımızla yaşamayı bıraktığımız ve duygularımıza sahip çıkmaya başladığımız andan itibaren yeniden sakin ve dingin olmaya başlarız. Hayata karşı yeniden gőven duymaya başlarız. Kinesiyoloji beden üzerinde şalışarak gerginlik ve blokaşları çőzerken donmuş duyguların da çőzölerek akışını sağlıyor. Duygularımız böylece bizim için tehdit olmaktan çıkıyor.

Bütünselliğimiz Üç Boyutumuzu da Kapsıyor

Beden, zihin ve ruh bir bütőnün ayrılmaz paręaları. Bu boyutlardan herhangi birinde yaşanan sorun diğer boyutları da etkiliyor.

Siyatik sorunları yaşayan 65 yaşında bir kadınla çalışmışım. Yaptığım kas testi ile sırt ve karın bölgesi arasında destek sağlayan ve bedene dik duruşunu kazandıran quadratus lumborum kasının zayıf düştüğünü tespit ettim. Bir sonraki aşamada, bu kası temsil eden yas duygusunu test ettim. Danışanım 15 yıl önce uzun süren bir hastalık sürecinden sonra eşini kaybetmişti. Sonrasında yaşadığı uzun süreli bir başka ilişkisi de kısa süre önce sonlanmıştı. Artık hayatına, tek sadık dostu olan köpeği ile birlikte devam ediyordu. Ancak son birkaç aydır sadık hayat arkadaşı da hastaydı ve hiçbir tedaviye cevap vermiyordu. Çok sevdiği köpeğinin yakında öleceğini düşünmek bile onu yasa boğmaya yetiyordu. Hayatındaki tek desteğini kaybedeceğinden korkuyordu ve bedeni bu duruma fiziksel boyutta cevap veriyordu; bedenin dik duruşunu sağlayan kas zayıflamıştı.

Ruhsal Sorunlar için Destek

Peki böyle bir durumda kinesiyoj nasıl destek olabilir? Bu duruma iyi gelecek standart bir reçete yok, her zamanki gibi bireysel testlerle kişiye neyin yardım edeceğini tespit ettim. Danışanımın ağrılarını azaltmak için ruhu belli bir bitkinin yardımına ihtiyaç duyuyordu. Ayrıca ilgili kası da güçlendirerek, onun zayıf düşmesine sebep olan bilinçaltı inancını da değiştirdik. Böylece o andan itibaren danışanım yas duygusunu yaşarken artık kası zayıf düşmedi. Bu da hem omurgasını hem de bedenin dik duruşuna destek veren kasları rahatlatmıştı.

Düşünce ve Duygu Akışımızın Yeniden Sağlığına Kavuşması

Şimdi vereceğim örnekte stresten gevşemeye geçisin özel dokunuşlar sayesinde nasıl farklar yarattığına tanık olacaksınız. Danışanım uzun bir süredir mutsuz bir evliliğin içindeydi ve boşanıp boşanmama konusunda gidip geliyordu. Zihinsel netlik kazanmasını amaçlayan bir kinesiyoj seansı yaptık. Ben

testlerle tespit ettiğim bazı bedensel noktalarına dokunurken o da gözleri kapalı bir şekilde rahatça uzanmış, zihin gözünde bir film izliyordu. Zaman zaman derin nefesler alıp veriyordu. Uygulama bittikten sonra şöyle dedi: “Bu kısa zamanda birçok duyguyu derin bir şekilde yaşadım. Kocama ve onun fiziksel çekiciliğine öfke duydum. Yalnız kalmaktan korktum, onunla birlikte güldüğümüz güzel anları hatırladım ve ona karşı derin bir sevgi hissettim. Aynı zamanda da önceden farkında olmadığımı bazı şeyler netlik kazandı ve artık onunla hangi konuda konuşmak istediğimi biliyorum.”

Bunları anlatırken şaşkıncı ve gülüyordu. Hafiflemişti ve evliliğini yoluna koymak için hangi adımları atması gerektiğini artık biliyordu; evliliğine bir şans daha vermeye karar verdi.

Kinesiyoloji seansının sonunda nelerin ortaya çıkacağı önceden bilinemez. Süreçte bir şeyler harekete geçer ve çözülür. İnsanlar içsel bilgelikleriyle gerçekte istediklerinin ne olduğunu ve sonuçlarıyla yaşayıp yaşayamayacaklarını hissederek.

Öğrenmek Kinesiyoloji ile Daha Kolay

İnsan beyni çok karmaşık çalışıyor; verileri alıyor, değerlendiriyor ve depoluyor. Duyguları, tepkileri ve davranışları karmaşık nöral bağlantılarla yönetiyor. Aynı zamanda da belli bir kelimenin ya da durumun yarattığı çağrışımla yaşanmış benzer deneyimleri hatırlıyor. Yaşanmış deneyimlerden öğrenmeyi seçtiğimizde değişim ve hareket başlıyor.

Sistem tam tersine de işliyor; aynı şekilde hareket öğrenmeyi de kolaylaştırıyor. Kinesiyolojinin bir alanı, belli başlı fiziksel hareketlerle öğrenme becerimizin nasıl arttığıyla ilgileniyor. Bir dizi egzersiz ve kas testi sayesinde kendimizi nasıl dengeleyeceğimizi ve merkezleyeceğimizi öğretiyor. Sonucu ise dikkat ve konsantrasyon artışı. Bu egzersizlerin en bilineni çaprazlamadır. Çeşitli

varyasyonlarla sağ ve sol beyin hemisferini dengeler ve mantıkla yaratıcılığın birlikte çalışmasını sağlar.

Stres anında bazen gözlerimizi ve kulaklarımızı adeta devre dışı bırakırız. Baktığımız şeyi görmez, duyduğumuz şeyi işitmeyiz. Bu veriler tam algılanamadığı için proses edilemez. Evde ve okulda uygulayabileceğiniz kolay bazı kinesiyojoloji egzersizleriyle öğrenme becerinizi artırabilirsiniz.

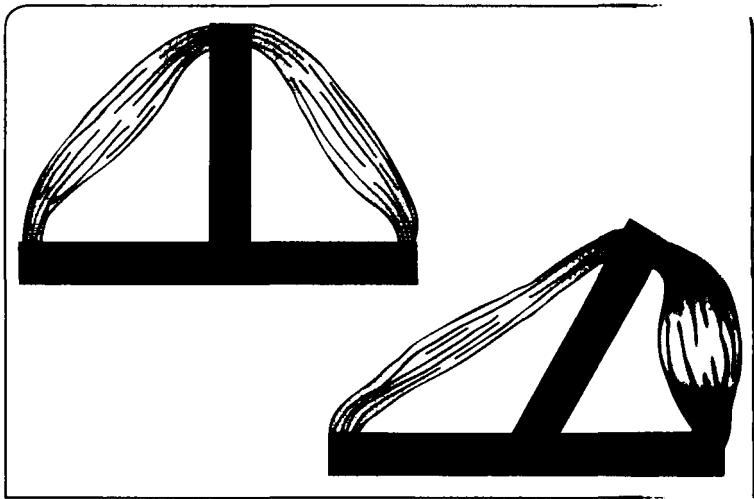
Kinesiyojolojinin Kısa Tarihçesi

Altmışlı yılların başlarında Amerikalı kayropraktör Dr. George Goodheart muhteşem bir keşif yaptı: Tutulma ve ağrıların sebebi kasılmış gergin bir kas değil onun zayıf düşmüş rakibi olan karşı kas!

Kaslarda sistem, tıpkı itildiğinde içe ve dışa açılan bar kapılarında olduğu gibi işliyor. Kapı yaylar sayesinde her iki yönde de dengede kalıyor. Yaylardan biri laçkalaşıp zayıfladığında diğerinin yaylanma mesafesi otomatik olarak kısalıyor. Laçkalaşan yay güçlendirilmedikçe küçülen diğer yayı uzatmak işe yaramayacaktır.

Denge Sağlamak

Bu örneği bedenimize uyarlarsak, içe ve dışa açılan bar kapısı omurgamızı temsil eder. Tüm sinirler omurga aracılığı ile bedene dağıldığı için Kayropraktörler tedaviyi daima omurga üzerinden yaparlar. Omurga ve diğer kemikler kaslar sayesinde duruş kazanıyor. Omurgada kayma, kamburluk veya eğrilik olduğunda sorumlusu genellikle zayıf düşmüş veya kasılmış kaslardır. Örneğin eğer omurganın solundaki kaslardan biri aşırı gerildiyse ve omurganın sağında yer alan karşı kas zayıf düşüyse, gerilen kası gevşetmeden önce zayıf düşen kasın güçlendirilmesi şarttır.



Dengede olduğumuzda kasımızın tonu normaldir (Bkz. soldaki şekil). Zayıf veya güçlü kas, karşı kas üzerinde kasılma ve rahatsızlık yaratır (Bkz. sağdaki şekil).

Yaptığı deneyler sayesinde Dr. George Goodheart test yoluyla tespit ettiği zayıf kasları güçlendirmenin birçok yolunu keşfetti. Bazı refleks noktaları (nörolemfatik ve nörovasküler noktaları) uyarıldığında bedenin bambaşka bir yerindeki kasın etkilendiğini gördü. Dr. Goodheart, bedenimizde meridyenler* aracılığıyla akan yaşam enerjisinin kaslarla bağlantısını keşfetti. Kasların zaman zaman güçlü veya zayıf tepki verdiğini gözlemledi.

Lenflerin Uyarılması

Nörolemfatik noktalar, bedenimizi toksin ve zehirlerden arındıran lenf sistemimizi uyarır. Onlar bedenin çöpçüleridir. Çöpçüler çalıştığı sürece gereksiz ve zararlı maddeler bedenin dışına atılır. Lenfler tıkanığında ise fiziksel rahatsızlıklar baş gösterir.

* Meridyenler, geleneksel Çin Tıbbı öğretisine göre bedenimizde dolaşan yaşam enerjisinin aktığı otoyollardır. Çıplak gözle görülemeyen bu yollar günümüz teknolojisiyle artık görüntülenebiliyor. -ç.n.

Tüm bedenimize dağılmış bir sürü böyle nokta var ve her bir nokta lenf sistemi üzerinden belli bir kasa bağlı. Bu noktaları tespit etmeniz kolaydır, üzerine baskı uyguladığınızda acı hissedersiniz. Bu acıyı azaltmak için çoğu zaman o noktaya yapılacak sadece birkaç saniyelik masaj yeterlidir.

Nörolemfatik noktalara uygulanan masajla lenf sistemi yeniden hareket kazanır ve kaslardaki toksinleri dışarı atar. Böylece kas sağlıklı işlevine kavuşur. Küçük bir müdahale iki önemli iyileşme sağlar; hem kaslar hem lenf sistemi yeniden sağlığına kavuşur.

Kan Dolaşımının Uyarılması

Nörovasküler noktalarımız kan damarlarına etki ederek her kasın doğrudan kan yoluyla beslenmesini sağlıyor. Bu noktaların çoğu baş bölgesindedir ve uyarılmaları için hafif dokunuşlar yapmak yeterlidir. Bu, derin bir gevşeme sağlar. Bu dokunuşların da süresi oldukça kısadır, çoğu zaman bir dakika yeterli gelir. Uygulama tamamlandıktan sonra parmak uçlarında hafif bir nabız atması hissedersiniz.

Belli Kas Hücrelerinin Uyarılması

Her noktasal masajdan sonra uyarılan kasın tepkisi kas testi ile yeniden kontrol edilir. Eğer uygulama işe yaradıysa kasın tepkisi güçlü olacaktır. Kas hâlâ zayıfsa araştırmaya devam etmek gerekir.

Kaslar ve Enerji

Kinesiyolojide bir başka önemli adım da, Dr. George Goodheart'ın devrim yaratan ikinci keşfiyle atıldı. Dr. Goodheart, geleneksel Çin Tıbbına ait akupunktur sistemi ile kas sistemi arasında bir bağlantı olduğunu keşfetti.

Çin'in Enerji Öğretisi

Çinliler, enerji öğretisini 5000 yıl önce geliştirmeye başladılar. Bu sisteme göre bedende dolaşan yaşam enerjisi (Çince Qi, okunuşu Çi veya Ki) meridyen adı verilen enerji otoyollarında akıyor.

Her meridyenin bir veya birden fazla organla ilişkisi var. Mide meridyeni, idrar torbası meridyeni, safrakesesi meridyeni, akciğer meridyeni ve kalın bağırsak meridyeni bunlardan bazıları. Toplamda buna benzer 14 meridyenimiz var. Tıpkı bir boru hattı gibi hepsi birbiri ardına eklenmiş. Çin Tıbbına göre yaşam enerjimiz tüm meridyenlerde sorunsuz bir şekilde aktığında sağlıklı ve dengede oluyoruz. Ancak enerji akışında tıkanma varsa o meridyen yüklü veya zayıf enerji akışına maruz kalıyor. Bu da sorun demek! Aşırı yüklü enerji örneğin iltihaplanma veya baş ağrısına sebep olurken, zayıf enerji de kan dolaşımını yavaşlatıyor.

Çin Tıbbında Teşhis

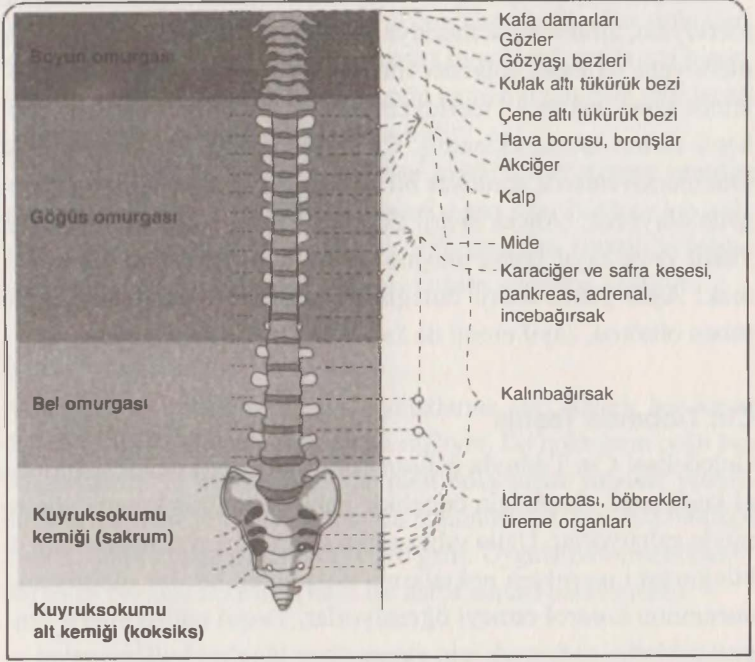
Geleneksel Çin Tıbbıyla çalışan doktorlar enerji dengesizliklerini keşfetmek etmek için öncelikle nabızdan teşhis koyma yöntemiyle çalışıyorlar. Uzun yıllar süren öğrenim hayatından sonra el bileğindeki meridyen noktalarına dokunarak her bir meridyenin durumunu kontrol etmeyi öğreniyorlar. Tespit edilen enerji dengesizliklerini gidermek için akupunktur iğneleri kullanıyorlar.

Kasların Meridyenlerle Bağlantısı

Goodheart'ın keşfi, yani kasların meridyenlerle ve organlarla bağlantılı olduğu gerçeği kinesiyojide devrim yarattı. Artık meridyenlerin sağlık kontrolü hızlı ve kolay bir şekilde kas testi ile yapılabilir; her şeyden önce enerji dengesizliklerini iğnesiz gidermek mümkün. Bunun yerine ilgili refleks noktalarını tutmak ya da ovmak yeterliydi.

Kinesiyojologlar artık şunu biliyordu; kas testi bize sadece kas sistemi hakkında bilgi vermiyor, aynı zamanda tüm beden in sağlığı hakkında da bilgi veriyordu. Yani zayıf düşmüş bir kas güçlendirildiğinde sadece kas değil, o kasa bağlı meridyen ve organlar da dengeleniyordu.

Dengeleme tek bir nokta üzerinde yapılmasına rağmen tüm sistem bundan etkileniyor.



Tüm organlar omurgadan çıkan sinirlerle donatılmış olduğundan omurgadaki aksaklıkların düzeltilmesi çok önemlidir.

Kaslarda Kasılma ve Gerginlik Nasıl Oluşuyor?

Eğer başınız ağrıyor ve sırtınız tutulduysa omurganız psikolojik sorunlara tepki veriyor olabilir. Belki kendinize şu soruyu sormalısınız: Üzerime kaldırabileceğimden daha fazla yük almış olabilir miyim? Sırtımdaki yük ne?

Güçlü yaşanan duygular kasları meridyenleri ve organları olumsuz etkileyebilir. Kinesiyolojide bu karşılıklı etkileşimi en iyi anlatan duygu korkudur. Korku veya panik duygusu idrar torbası ve böbrek meridyenini doğrudan etkiler.

Korktuğumuzda başımızı otomatik olarak iki omzumuzun arasına çekeriz mesela. Bu esnada devreye giren sırttaki trapez kası idrar torbası meridyeni ile bağlantılıdır. Korku dolu insan-

ların sinmiş bir beden duruşu vardır zaten. Korku tüm hücrelere yerleşmiştir, özellikle de trapez kasına. Bu kasın kinesiyoloji ile dengelenmesi idrar torbası meridyenini rahatlatır ve korkudan özgürleşmeye de yardımcı olur.

Bilgi Kaynağı Olarak Kas Testi

Kas testi sayesinde daha geniş bir alanda da bilgi almak mümkün. Doğru dil ile sorulan sorulara beden net cevaplar veriyor. Bu dili öncesinde öğrenmek gerekiyor tabii. Diyelim ki kişi aylardır stres altında ve artık huzur istiyor. O zaman test edilecek cümle şöyle olabilir: “Rahat ve huzurlu hissediyorum.” Kişi bu cümleyi söylerken yapılacak kas testi zayıf sonuç veriyorsa bu “hayır” anlamına geliyor ve bize kişinin stresli olduğunu gösteriyor. Bu durumda kişiye uygun tedavinin ne olduğu kas testi ile tespit edilerek uygulamaya geçiliyor. Uygulama sonrası aynı cümle (Rahat ve huzurlu hissediyorum) yeniden test ediliyor ve kastan gelen güçlü tepki ile “evet” cevabını aldığımızda seansın amacına ulaştığını görüyoruz.

Çok Yönlü Uygulama İmkânı

Son dönemde kinesiyoloji çok hızlı bir şekilde gelişti. Şu anda dünya çapında 40 ayrı ülkede uygulanıyor ve birçok öğreti ile de birleşerek uzmanlığını her geçen gün daha da ilerletiyor. İşlerini iyileştirmek ve kolaylaştırmak amacıyla kinesiyolojiden yararlanan meslek grupları gün geçtikçe artıyor.

- Kinesiyolojiden yararlanan **diş hekimleri** kas testi sayesinde hastalarının, kullanılan malzemelere karşı duyarlılıklarını önceden ölçebiliyor. Ayrıca diş hekimliği alanında çene eklemleri kasları kinesiyoloji ile tedavi edilebiliyor.
- **Sporcular** kinesiyoloji ile antrenmanlarının verimini artırıyor: Maç veya yarış öncesi kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak en iyi duruma getiriyorlar.
- **Müzisyenler, oyuncular ve şarkıcılar** kinesiyoloji sayesinde sahne heyecanını yeniyor.

- **Yöneticiler** başarı ve başarısızlıkların kaynağının kendileri olduğunu her geçen gün daha da derinden kavlıyor ve kinesiyojji sayesinde kendi gelişimlerini hızlandırıyor ve kalıcı kılıyorlar.

Kas Testi Nasıl Çalışıyor?

Fizyoterapistler ve hastaneler kas testini her gün kullanıyor. Örneğin terapistler bir sakatlanma veya ameliyat sonrası kasların kontrolünü bu şekilde yapıyor. Onların uyguladığı test kasın gücüyle ilgili ve bu uygulama standart nörolojik muayene programının bir parçası. Amaçları kaslarda, sinirlerde veya beyinde bir hasar olup olmadığını tespit etmek. Kasın gücü sıfır ila beş arasında değişen bir skala üzerinden ölçülüyor. Sıfır, hiç güç yok anlamına geliyor. Beş, maksimum güç anlamına geliyor. Bu uygulamadan standart tanı koyma metodu olarak her gün yararlanılıyor.

Test Böyle Çalışıyor

Testi uygularken sadece uygulamada kullanılan kasın devrede olduğundan, onunla bağlantılı diğer kasların devre dışı kaldığından emin olun.

- Kolu yere paralel şekilde yana doğru kaldırarak, kasın minimum devrede olmasını sağlıyoruz.
- Test esnasında sadece ilk 5 cm'lik hareket açıklığındaki değişimi baz alıyoruz.
- Bu esnada yavaşça eşit bir şekilde kasa baskı uyguluyoruz. Burada konu hangimizin daha güçlü olduğu veya kasın ne kadar güçlü olduğu değil. Önemli olan kasın uygulanacak baskıya direnip direnememesi.
- Ağrıyan kasa test uygulanmıyor, kullanacağınız kas test için uygun olmalı. Zaten ağrının kendisi o kasta enerji dengesizliği olduğunun kanıtı. Bu durumda ağrıyan kasın zaten dengelenmesi gerekir.

Kinesiyolojik Kas Testi

Kinesiyolojide test edilen, kasın gücü değil tepkisidir. Normal durum için kasın tam gücünü, yani skaladaki beşinci dereceyi baz alıyoruz. Hafif bir baskıya anında direnebilen kas testi bize sonucun güçlü olduğunu gösterir. Bu gücün kasın fiziksel gücüyle ilgisi yoktur.

Zayıf kaslar kendini farklı yollarla belli eder. Örneğin yaşam enerjisi düşük ya da kasları zaten zayıf olan insanlarda kasa uygulanan hafif bir baskı karşısında bile kol tamamen inebilir. Buna karşılık kas gücünü gündelik yaşamda yoğun olarak kullanan insanlarda ise test esnasında kasın hafif bir titreyişi bile bize sonucun zayıf olduğunu göstermek için yeterlidir. En ufak sapma normal durumun dışında olarak değerlendirilir.

Enerji Modeli

Geleneksel Çin Tıbbı modeline göre kasın kullanılabilir enerjisini ölçüyoruz:

Stressiz ve dengede olduğumuzda enerji bütün meridyenlerden serbestçe akarak tüm bedeni dolaşüyor ve kasların tamamı enerjiyle besleniyor. Ancak stres yaşadığımız anda bedende dolaşan enerjide tıkanmalar yaşanıyor. Bu durumda test edilen kas da o anda enerjiyle beslenemiyor. Kas, tıpkı elektrik düğmesini kapadığımızda lambanın yanmaması gibi o anda devre dışı kalıyor.

Yani eğer kas, uyguladığım baskıya direnebiliyorsa enerji hem kasta hem meridyenlerde özgürce akabiliyor demektir. Ama eğer kas test esnasında titrerse, dalgalanırsa veya hiç direnç gösteremezse enerji akışında bir dengesizlik olduğunu anlıyorum. Kasın, yani enerji akışının zayıf düşmesinin sebebi ruhsal boyutta da olabilir.

İstemsiz Tepki Modeli

Christa Keding-Pütz, kas testine bir başka açıklama ile cevap verdi. Christa, bilincimizle yönettiğimiz kasların stres anında neden zayıf düştüğü sorusuna ilginç bir açıklama getirdi. Normal şartlarda, yani stres yaşamadığımız anlarda kaslar emirlerimizi takip eder; elimizi

kullanarak bir şeyleri tutarız, merdiven çıkarken bacaklarımızı kaldırırız veya kahve içerken fincanı ağızımıza götürürüz. Ama stres ve tehlike anında hızlı davranmak gerekir, bu doğamızda var. Böyle anlarda kasların kontrolü anında omurilik refleksleri veya beyincik tarafından yönetilen otomatik tepki sistemine geçiyor. Stres ve tehlike anlarında yıldırım hızıyla tepki vermeye programlandığımızdan bilinçli kas etkinliği bir anlığına da olsa sekteye uğruyor.

Örneğin kızgın bir sobaya dokunduğumuzda istem dışı olarak elimizi anında sobadan çekeriz. Böyle bir durumda bilincimizle tepki vermek çok uzun sürer ve ağır hasar alabiliriz.

Bu otomatik tepkiler sadece gerçek tehlike anında değil, hayatımızda yaşadığımız sanal tehlikelerde de devreye giriyor. Hepimiz hayatta kalmaya programlı olarak doğduk. Sistem tehlike anında hayal ile gerçeği birbirinden ayırt etmeye kalkarsa bu hayatımıza mal olabilir. Hayatta kalma mekanizması, yüzlerce kez yanlış alarm vermek bir kez alarm vermemekten iyidir felsefesine göre işliyor.

Peki tüm bunların kas testi ile ilgisi ne?

Strese maruz kaldığımız anda normalde bilincimizle kontrol ettiğimiz kaslarımızın enerji akışı kısa süreli olarak kesintiye uğruyor. Bu esnada yapılan testin sonucu zayıf çıkıyor. Oysa gerçekte kasın kendisi zayıf değildir, sadece bir anlığına stresten dolayı devre dışı kalmıştır.

Kas Testi Esnasında Bedenimizde Neler Olup Bitiyor?

Test esnasında uygulanan baskıyla kas hafifçe esner. Kas hücreleri bu değişikliği kaydeder ve omurilik sıvısına bilgi gönderir. Bu bilgi omurilik sıvısından geçerken, test edilen kas otomatik refleksle kasılır ve biz kas testinin sonucunu “güçlü” olarak kayda geçeriz. Ama bu refleks herhangi bir sebepten dolayı gecikir veya engellenirse kas testinin sonucunu “zayıf” olarak kayda geçeriz. Refleks gecikmelerinin sebebi birden fazla olabilir. Güçlü duygular, zihinsel stres veya geçmişte yaşanmış olumsuz bir deneyimin o an hatırlanması refleks gecikmesine sebep olabilir.

Net Cevaplar

Bedene soru sormak için kullandığım kas testi hızlı çalışır, ne beni ne de danışanımı yorar. Çok kısa sürede 100 ayrı bitki arasından en uygun olanını veya geniş bir duygu yelpazesi içinden en isabetli duyguyu bulmak çok kolay.

Deneyim Kazanmak

Birçok insan için kas testiyle tanışmak ve çalışmak banka bu deneyimdir. Testin başlangıcında istem dışı zayıf düşen kas birkaç dokunuş veya masajdan sonra anında güçlenir ve yeniden yapılacak testin sonucunu olumlu etkiler.

Kinesiyoloji seminerlerimde stresin kasları nasıl zayıf düşürdüğünü uygulamalı olarak göstermeyi seviyorum. Örneğin şeker de stresi tetikler. Şeker, nerdeyse herkesin dalak meridyenini ve göğüs bölgesinin en geniş kası olan latissimus dorsi kasını veya geniş sırt kasını zayıf düşürüyor. Bu, sırt için çok önemli bir kasıdır ve omurgadan omuza kadar uzanır. Bu kas sayesinde sırtımız dik ve omuzlarımız rahat bir şekilde durabiliyor. Her türlü güçlü kol hareketinde, örneğin yüzerken, kürek çekerken, bir şeyleri fırlatırken veya bowling oynarken bu kası kullanıyoruz.

Sihirbazlık Numarası Değil

Seminerlerimde örnek kas testi uygulamasını göstermek için irtı yarı ve fiziksel olarak her haliyle benden daha güçlü olduğu açıkça görülen bir erkeği sahneye davet etmeyi tercih ediyorum. Öncelikle ona testi nasıl uyguladığımı izah ediyorum. Sonra kolunu düz bir şekilde bedeninin yan tarafına yaslamasını rica ediyorum. Bu esnada elinin sırtı pantolonuna değiyor. Test esnasında o kolunu bedenine yapışık tutmaya çalışırken ben kolu dışa doğru çekerek kolunu bedenden uzaklaştırmaya çalışıyorum. Burada testi edilen kas geniş sırt kası. Diyelim ki testin sonucu güçlü.

Hemen ardından dilinin üzerine bir parça şeker koyuyorum ve aynı testi tekrarlıyorum. Birçok insanda bu ikinci test zayıf sonuç

veriyor. Beyaz şeker çok hızlı bir şekilde kana karışarak kan şekeri anında yükseltiyor. Kan şekerini yeniden normale düşürmek için insülin salgılamak zorunda kalan dalak anında etkileniyor. Tüm bunlar daha şeker yutulmadan gerçekleşiyor, şekerin ağza alınması bile yetiyor ve dalak meridyeni zayıf kas tepkisiyle cevap veriyor. O iri yarı güçlü adamın kolunu bedeninden kolaylıkla uzaklaştırabildiğimi görmek izleyenler için gerçekten çok çarpıcı.

Beden Yalan Söylemez

Katılımcı olarak gittiğim ilk kinesiyojoloji seminerlerinden birinde verilen arada, su, kahve, çay ve bisküvi ikram etmişlerdi. O zamanlar tam bir kahve tüketicisiydim. Kahvesiz bir yaşam düşünemiyordum. Aradan sonra eğitmen bir katılımcı üzerinde kahvenin ona iyi gelip gelmediğini test etti. Kas testi zayıf sonuç verince adam gülerek “Kahvenin bana iyi gelmediğini biliyordum zaten” dedi. Bu testi ben de denemeye karar verdim. Kolum teste hiçbir şekilde direnemedi. Şaşkınlık içindeydim ve bu testten çok etkilendim. Eğer biri bana “Bu kadar kahve sağlığına zararlı” deseydi büyük ihtimalle onunla dalga geçer tavsiyesini duymazdan gelirdim. Ya da savunmaya geçer, sabahları kahve içmeden ayılamadığımı falan söyledim. Dünyadaki hiç kimse beni kahve içmemek konusunda konuşarak ikna edemezdi.

Ama şimdi bedenim bana zayıf bir kas tepkisiyle net olarak “Kahve benim enerjimi düşürüyor” demişti.

Çözümleri Test Etmek

Katıldığım kurstaki eğitmenin kinesiyojolojideki uzmanlık alanı alerjiler ve gıda sorunları üzerineydi. Bana yapılan testle bir haftalık sıfır kahve tüketiminden sonra günde maksimum iki fincan kahve içmemin sakıncası olmayacağını tespit ettik. O ana kadar kahve içmeyi öyle abartmışım ki bedenim bir süre de olsa dinlenmek istiyordu. Ancak ondan sonra küçük miktarlarda kahve ile baş edebilecek güce kavuşabilecekti.

Beden Ona Neyin İyi Geldiğini Biliyor

İçimizde, derinlerde bir yerde bize neyin iyi geldiğini aslında biliyoruz; hangi gıda, hangi çevre, hangi müzik, hangi renk, hangi resim ve hangi hayat biçimi. Ancak birçoğumuz bu içsel bilgeliğimize giden yolu kaybettik. O yol bir sürü başka uyarıcılarla tıkandı. Bedenimizi sağlıksız gıdalarla sürekli yoruyoruz ve hissettiği rahatsızlığın farkında bile değiliz. Tatlandırıcılar ve yapay aromalar beynimizi kandırıyor. Tükettiğimiz gıdalarda mevcut bile olmayan tatların sinyallerini beynimize gönderiyorlar ve işin kötüsü bu gıdaların bağımlısı olduk. Bedenimize güvenmeyi unuttuk. Onunla yeniden iletişim kurabilmek için desteğe ihtiyacımız var. Kol testine mecazi anlamda bilgeliğimizin somut uzantısı diyebiliriz.

Bedene Cevap Hakkı Tanımak

Mantığıyla yaşayan sol beyinli insanlar için kendini bedenin bilgeliğine teslim etmek yepyeni bir deneyim olabiliyor. Onlara test esnasında düşünmek ve cevap vermek zorunda olmadıklarını, bu görevi bedenlerinin devraldığını hatırlatıyorum.

“Ben bir mantık insanıyım. Şu ana kadar da bu konuyla ilgili hiçbir sorun yaşamamıştım. Ama şimdi öyle bir noktaya geldim ki işin içinden çıkamıyorum. Hayatımda ilk defa kendi sınırlarıma çarpıyorum. Tüm o zekice laflarla kendimi nasıl da kandırdığımı yeni fark ediyorum. Çözumsuz kaldım” diyordu bir derneğin basın danışmanı. Konuşmasını “Şimdi bedenimle işbirliği yapmaya hazırım. Bana vereceği tepkileri dikkate alacağım, ona güveniyorum” diyerek tamamladı.

Bedenin Hafızasından Gelen Bilgiler

Kinesiyoloji, kas testini bedenin hafızasından bilgi almak için kullanıyor. Yaşadığımız sürece hücrelerimiz her tür deneyimi kaydediyor.

Arabanızda oturduğunuzu ve keyifli bir yolculuk yaptığınızı düşünün. Arka planda sevdiğiniz şarkı çalıyor ve siz yolculuğun

tadını çıkarıyorsunuz. Birdenbire sağ taraftan fırlayan bir top ve topu takip eden bir çocuk arabanızın önüne fırlıyor. Eminim hemen var gücünüzle fren pedalına basacaksınız. Bunu yapmadan önce durumu düşünüp değerlendirmenize gerek kalmaksızın otomatik tepki vereceksiniz.

İşte tam bu esnada devrede olan kaslarınız olan biten her şeyi hafızasına alıyor: tüm hareketleri, gerginliği, o anı ve korkuyu. Eğer arabayı çok hızlı kullanıyordusanız bu kayıtlara suçluluk duygusu da eklenecektir. Bu kayıt mekanizması duyguların yoğun yaşandığı anlarda otomatik olarak devreye giriyor. Bu örnekte, omuzlarımızı kasan veya sağ bacağımızı geren kaslar yaşanan duyguları olduğu gibi hücresel belleğe kaydediyor.

Stres Birikimi Bedende Hapsoluyor

Kas testi sayesinde şokun yaşandığı anı, o esnada devreye giren kasları ve o anda yaşanan duyguları açığa çıkarıp, bedeni birikmiş stresten özgürleştirebiliriz. Şokun tarihi ister birkaç gün önce, ister birkaç ay ya da yıl önce olsun sonuç değişmez. Kaza esnasında yaşanan korku olduğu gibi bedende depolanır.

Beden Duruşunu Okumak

Beden duruşu ve yürüyüş, kişinin hayata bakış açısı ve yaşadığı deneyimler hakkında bize ipucu verir. Sadece bu yolla bile kişinin kendisi ve bedeni hakkında bir sürü şey keşfedebiliriz. Beden duruşumuz tıpkı yüz hatlarımızda da olduğu gibi bize yıllar içinde sıklıkla yaşanan duyguların ne olduğunu fısıldar. Beden asla yalan söylemez. En dikkatsiz gözlemciye bile hikayeler anlatmayı başarır. Düşük omuzlar, ayak sürüyerek yürümek, sırtın öne doğru eğilmesi, kambur bir duruş, omuzların kasılarak yükselmesi veya yaylanarak yürümek, dik yürümek, dik duruş, cin gibi bakışlar bize o insanın hayatı ve o anki sağlık ve enerji durumu hakkında çok şey söyler.

Bozuk postur, özellikle de omuzların çökmesi ve bedenin öne doğru yığılması o kadar yaygın ki artık neredeyse normal karşıla-

nıyor. Oysa bu duruşun kökeni, tıpkı tüm diğer duruşlarda olduğu gibi, kişinin yıllar içinde geliştirdiği olumsuz bakış açısı, yaşadığı olumsuz deneyimler ve duygular. Anlayacağınız, bedenin söyleyeceği çok şey var, yeter ki onu konuşturmayı başaralım.

Enerji Seviyemiz Nelerden Etkilenir?

Dr. John Diamond'ın geliştirdiği ve "Behavior Kinesiologie" adını verdiği kinesiyojoloji dalı ile, Dr. Diamond çevresel faktörlerin ve davranışların insanın üzerindeki etkilerini test etti.

Acaba yaşam stilimiz ve içinde bulunduğumuz çevre enerjimizi düşürüyor ya da artırıyor olabilir mi? Bu araştırmada Dr. Diamond gıdaları, çeşitli malzemelerden üretilmiş giysileri, renkleri, neon ışığını, güneş gözlüklerinde kullanılan renklendirilmiş camları, sigarayı ve daha birçok şeyi test etti. Araştırmanın sonucu çok çarpıcıydı.

Dr. Diamond, enerjimizi düşüren ya da yükselten ve böylece yaşam kalitemizi belirleyen altı ana faktör tespit etti:

- Bakış açımız
- Gıdalar
- Duygularımız
- Beden duruşumuz
- Sosyal ilişkilerimiz
- Çevresel etkiler

Yaşam Kalitemizin Etkilenmesi

Hayata bakış açımız enerji seviyemizi doğrudan etkiliyor. Korku ve nefret gibi duygular enerjimizi düşürüp kas testinde zayıf netice almamıza sebep olurken sevgi ve neşe gibi duygular enerjimizi artırıp kas testinde güçlü sonuç almamıza sebep oluyor. Örneğin kızınız akşam geç saate hâlâ eve dönmediyse sokaktan

* Behavior İngilizcede davranış demek. -ç.n.

geçen bir polis ya da ambulansın siren sesi size neler hissettirir? Endişe ve korku mu? Size o anda yapılacak bir kas testinde kolunuzun zayıf tepki vereceğinden emin olabilirsiniz.

Hayatınızı öyle bir yaşayın ki enerjinizi artıran faktörler bol olsun. Kas testi ile nelerin enerjinizi yükselttiğini ya da düşürdüğünü tespit etmek çok kolay. Yaşam kalitemizi artırmak için yapabileceğimiz o kadar çok şey var ki:

- Duvarımıza astığımız resimlerin bizim üzerimizde olumlu ya da olumsuz etkisi var.
- Çalışma masamızda duracak hoş bir tatil fotoğrafı genellikle enerjimizi artırır.
- Renkler psikolojimizi doğrudan etkiliyor. Evimizde, iş yerimizde veya gardırobumuzdaki renkler bizi harika ya da agresif hissettirebilir, bizi sakinleştirebilir ya da depresif hissetmemize sebep olabilir.
- Kuş sesi ya da su sesi gibi doğal sesler enerjimizi artırır. Belki de bu sesler bize ilkbaharı, tatili ya da parktaki keyifli bir yürüyüşü çağırıştırıyordu.
- Dr. Diamond'un bir keşfi de “Yapamam” kelimesinin enerjimizi düşürdüğü ve “Yapabilirim” veya “Elimden gelenin en iyisini yapıyorum” cümlesinin enerjimizi artırdığı olmuştur.

Hızlı Çözüme Giden Yol: Stresten Özgürleşmek

Dr. Hans Selye'nin dediği gibi, bedenin uyum sağlamak zorunda kaldığı her değişiklik stres yaratır. Tabii burada stresi olumlu (eustres) ve olumsuz (distres) olarak ikiye ayırmakta fayda var. Örneğin bizi fiziksel olarak yorsa da keyif aldığımız bir şeyleri yaparken olumlu stres yaşarız. Olumsuz stres ise korku veya direnç anlarında, hayal kırıklığı veya kızgınlık hissettiğimiz anlarda yaşanıyor. Kinesiyolojinin ilgilendiği alan, olumsuz stres. Yani bu kitapta stres kelimesinden bahsettiğimde kastettiğim olumsuz strestir.

Ancak stresin olumlu ya da olumsuz algılanmasında bakış açımızın rolü çok büyük. Örneğin bahçe işleri yorucudur, bu bu işten keyif aldığı için olumlu stres yaşarken diğeri için bahçe de çalışmak eziyet olabilir ve kişi olumsuz stres yaşar.

Değişiklikler Bizi Yorar

Dr. Selye'nin de dediği gibi büyük streslerin kaynağı olumsuz duygulardır. Örneğin kıskançlık, korku, öfke veya umutluk duygusu bu grupta yer alır. Ayrıca kökleşmiş yaşam alışkanlıklarımızı değiştirmek zorunda kaldığımız anlarda da yoğun stres yaşarız.

Sevdiğimiz birini kaybetmek stres listesinin en başına yerleşirken emeklilik, istifa, evlilik, çocuğun doğumu ile aileye yeni bir ferdin katılması gibi durumlar da listenin en başlarında yer alıyor. Ev, iş ya da okul değişikliği yine aynı şekilde stres yaratıyor. Maddi olarak borçlanmak ise borcun rakamına göre değişen strese sebep oluyor. Tüm bunlar yaşamımızda değişiklik yapmak zorunda kalacağımız durumlar.

Kas Testi ile Özgürleşmek

Bir süre önce Telepraxis isimli TV programına kinesiyojji hakkında röportajlar veriyordum. Çekimleri önce muayenelhanemde sonra da stüdyoda yapıyorduk. İkinci çekimi yapacağımız gün aşırı derecede heyecanlıydım. Çok iyi bir performans göstermek istiyordum ama stresim beni bloke etmişti. Kamera karşısına çıkmadan önce kinesiyojlog arkadaşşımdan bir seans almaya karar verdim. Bu seansta stresimden özgürleştim ve en iyi halimle kamera karşısına geçebildim.

Zaten daha kas testini yaparken stresimin boyutunu görüli liyordum, röportajı düşündüğüm anda kaslarım zayıf tepki veriyordu. Zihnimde otomatik olarak, kekelememi ya da donup kal mamı bekleyen bir sürü hayali canavarın stüdyoda beni beklediği canlanıyordu.

Yaptığımız kinesiyojoloji uygulamasından sonra seanstan rahatlamış ve motive bir şekilde ayrıldım. Artık stüdyoda bulunan herkesin bana destek olacağını hissedebiliyordum, hatta bundan emindim. Ve de aynen öyle oldu! Çok sakın ve rahat bir şekilde stüdyoya gittim, herkes profesyonel ve ilgiliydi ve hepsi tarafından desteklendiğimi derinden hissettim.

Stres Anlarında Bedende Neler Olup Bitiyor?

Stres anlarında beden bolca hormon salgılıyor ve bizi kaç ya da savaş tepkisine hazırlıyor. Atalarımızdan miras aldığımız bu tepki bizi mağara döneminde tehdit eden vahşi hayvanlara karşı koruyordu.

Stres hormonu olan adrenalin bedeni alarma geçiriyor. Kan damarları daralıyor ve beden kanın büyük bir kısmını kaslara ve beyne gönderiyor. Bedende birkaç saniye içinde bir sürü değişim yaşanıyor:

Tehlikelerin Gizlendiği Yerler

Beden her tür tehlikeyi ve stresi yaşamsal tehdit olarak algılıyor. Bugün artık vahşi hayvanlar tarafından tehdit edilmesek de bedenimiz hâlâ bu eski programa göre çalışıyor. Yoğun stres anlarında kaslarımız gerilerek bizi bu “hayati tehlikeden” korumak üzere kaçmaya ya da savaşmaya hazırlıyorlar. Bedenin tek bir amacı var, o da bizi her şartta hayatta tutmak.

Bedenimizin stres anında hemen harekete geçebilmesi için stres hormonu adrenalin salgılanıyor. Kaslarda biriken stres enerjisi harekete geçtiğimiz anda (kaçtığımızda ya da savaştığımızda) boşalmaya başlıyor ve sistem yine normale dönüyor. Mantıklı bir biyolojik döngü, değil mi?

İçinde yaşadığımız modern çağda vahşi hayvanların yerini trafik, patron, TV’de gece haberleri veya matematik sınavı aldı. Bu “vahşi hayvanlarla” ne savaşabiliyoruz ne de onlardan kaçabiliyoruz. Yaptığımız tek şey duygularımızı bastırmak! Bu arada

boşaltılamayan stres hormonu bedende biriktikçe birikiyor ve bedenimiz her geçen gün dengesini biraz daha yitiriyor.

Stres Hormonlarının İlacı: Hareket

Hareketsiz kaldığımızda beden, biriken stres hormonlarını başka bir yolla boşaltmak zorunda kalıyor. Ancak bu, ekstra güç ve enerji gerektiren bir işlem; toksinleri bedenin dışına taşıma görevini karaciğer, böbrekler ve akciğer devralıyor. Bu süreçte enerjimizin çoğu bu organlar tarafından kullanıldığından çok çabuk yorgun düşüyoruz ve dinlenmeye ihtiyaç duyuyoruz, ayrıca algılama ve tepki gücümüz de düşüyor. Kendine ve bedenine bu dinlenme molalarını vermeyenler erken yaşta yıpranıyor veya sıkça hastalanıyor.

Yani bedenin, stresi ve stresin yarattığı etkiyi ortadan kaldırmak için ilk etapta kullanabileceği iki yöntem var:

- Stres hormon seviyesini düşürmenin doğal yolu hareket etmek demiştik.
- Eğer bunu yapmıyorsak bedenimize en azından bir mola hakkı vermeliyiz. Beden bu esnada tüm diğer fonksiyonlarını minimuma indirip tek bir göreve odaklanıyor: Stres hormon seviyesini düşürmek.

Bedene her iki yolu da tanımayıp hayatın koşuşturmasına kaldığı yerden devam eden insanlar belki de bedenlerine hastalanmaktan başka çare bırakmıyor. Çünkü bu insanlar ancak hastalandıklarında zorunlu olarak istirahat ediyor.

Kaslarda ve Zihinde Biriken Stresin Özgürleşmek

Kinesiyoloji uygulamaları kaslarla stres arasındaki bağlantıyı esas alıyor. Beden aracılığı ile duygusal stresin üzerinde çalışabiliyor ve çok basit uygulamalarla bu stres birikiminden özgürleşebiliyoruz. Bu uygulamaların bazılarını herkes her yerde tek

başına yapabilir. Bu kitapta, yaşanan çeşitli sorunlar karşısında kendi kendinize ve çocuklarınıza yardım edebileceğiniz çok sayıda uygulama öğreneceksiniz.

Stres, kinesiyojinin odaklandığı ana konudur. Stresin varlığını teyit eden ise zayıf tepki veren kas testidir. Beden, zihin ve ruh üçlemesinde dengeyi bozan her şeyi stres olarak kabul ediyoruz. Bunların arasında dışsal faktör olan gürültü, çevresel toksinler, alerji yaratan madde ve gıdalar da var, içsel faktör olan endişe ve hayali korkular da var. Zihnimiz susmak bilmiyorsa ve sorunun içinde kaybolup gidiyorsak stresten özgürleşmenin zamanı gelmiş demektir.

Kinesiyoloji Bizi Hangi Yollarla Streten Özgürleştiriyor?

Duygusal stresin varlığını beden bize kasların hava durumunu ileterek söyler. Kullandığı diller arasında sırt ağrıları, omuzda veya boyunda kasılma ve tutulmalar vardır. Mesajı iletmesinin bir ikinci yolu da fiziksel semptomlardır; örneğin baş ağrısı ve mide sorunları gibi. Tabii sistem aynı zamanda tam tersine de işliyor; gergin beden duruşu da duygu dünyamızı etkiliyor.

Kinesiyoloji bu döngünün bir yerine müdahale ederek zinciri kırıyor. İyileşmenin belirtileri hızlı bir şekilde algılanabiliyor, çünkü kişi sadece kasta biriken streten değil zihinde biriken streten de özgürleşiyor. Kinesiyoloji terapisi bilgi alışverişinin çok ötesinde bir yöntem olduğu için iyileşmenin etkileri bedensel boyutta anında görülebiliyor; gevşeme, enerji artışı veya benzer sonuçlarla.

Bakış Açısı Demek Her Şey Demek

Yaşadığımız çevre ve sorunlar değişmemesine rağmen streten özgürleşmek ve rahatlamak nasıl mümkün olabilir ki?

Burada esas olan stresi yaratan olayın kendisinden ziyade bizim olaya bakış açımızdır. Bu şuna benzer: Diyelim ki bir arka-

daşınızla sinemaya gittiniz. Sinema çıkışında film hakkında konuşmaya başladınız ve fark ettiniz ki, arkadaşınızın etkilendiği sahne ve diyaloglar sizin etkilendiklerinizden çok farklı.

Bakış Açısı Daima Bireyseldir

Bakış açımızı taktığımız özel bir gözlüğe benzetebiliriz. Herkesin gözlüğü kendine has. Sinemada filmi herkes özel gözlüğüyle izlediği için iki kişi de farklı farklı sahnelerden etkilendi. Şimdi bu gözlüğün çok katmanlı olduğunu görsel olarak hayal edin. Bu katmanları oluşturanlar ise yetiştirilme biçimimiz, değer sistemimiz, zevk ve ön sevgimiz, arzularımız, özlemlerimiz, hassas olduğumuz noktalar ve o anki ruh halimiz. Dışsal gerçekler (yani bu örnekte sinemadaki film) bu gözlüğün filizlerinden geçiriliyor ve bireysel bir şekilde içsel gerçeğe dönüştürülüyor. İnsanlar arasındaki bakış açısı farkının kaynağı işte tam da burası.

Yeniden Hayata Dönmek

Bir krizin ortasındaysak, endişelerimiz tavan yaptıysa veya bir yerlerimiz ağrıyorsa bakış açımız iyiden iyiye daralıyor. Böyle durumlarda çözüme odaklanmak yerine tüm dikkatimizi soruna odaklıyoruz. O anda bakış açımız o kadar dar ki, çözüme giden yolları görmüyoruz bile. At gözlüklerini takıyoruz ve durumun asla düzelmeyeceğine inanıyoruz.

Ne mutlu ki bu bakış açısı kinesiyoloji ile çok hızlı bir şekilde değişebiliyor. Yapılan her seansta o özel gözlüğün katmanları bir bir ortadan kaldırılıyor. Böylece yaşanan sorunla ilgili bakış açımız değişiyor; ya kendimizde durumu olduğu gibi kabul etme gücünü buluyoruz ya da çözüme giden yeni yolları keşfederek durumu değiştirme yolunu seçiyoruz. At gözlüklerimiz olmadan hayatın ne kadar aydınlık ve güzel olduğunu fark ediyoruz.

Kinesiyoloji stresten özgürleşmeyi kesin olarak sağladığından, özellikle kronik stres yaşanan dönemlerde harika bir yol arkadaşıdır. Örneğin iş müracaatlarında, uzun bir aradan sonra yeniden iş hayatına atılırken, okulda veya herhangi bir ilişki krizinde müthiş bir yardımcıdır.

Realitemizi bakış açımızla kendimiz yaratıyoruz. Öncesinde stresten özgürleşirsek bizi bekleyen durum ve olaylar karşısında bambaşka davranabiliriz ve önemli randevularımıza harika bir enerji yayarak gidebiliriz.

Kinesiyolojinin desteği ile stresten birçok şekilde özgürleşebilirsiniz:

- Ondan, bir çeşit ‘ilk yardım’ olarak yararlanabilirsiniz.
- Onu, geçmiş deneyimlerin stresinden özgürleşmek için kullanabilirsiniz.
- Onunla, sizi bekleyen çok önemli bir olay öncesinde yeniden dengenizi kurabilirsiniz.
- Onu, kronik stres dönemlerinde destek veren sadık bir yol arkadaşı olarak kabul edebilirsiniz.

Koruyan ve İyileştiren Bütünsel Bir Metot

Kinesiyoloji, organ boyutunda hastalık teşhisi konmamış, akıl sağlığı yerinde ama yine de fiziksel bazı rahatsızlıkları veya ruhsal sorunları için desteğe ihtiyaç duyan herkese uygulanabilir.

Doktor fiziksel semptomlara rağmen organ boyutunda bir teşhis koyamadığında ortamı çaresizlik duygusu kaplar. Birçok sorun psikosomatiktir, bu da sorunun kaynağının ruhsal boyutta olduğu anlamına gelir. Böyle bir durum yaşayanlar kimin yardım edebileceğini bilmeksizin kapı kapı dolaşıp sorunlarına çare

ararlar, çünkü onlar için yaşadıkları sorun son derece gerçek ve rahatsız edicidir.

Bu kişiler aslında kendi üzerlerinde çalışmaya hazırdır, ancak istemedikleri şey, neredeyse ebediyen süren psikoterapilere katılmaktır.

Bu insanlar için en iyi yardım, birkaç profesyonel kinesiyojji seansı olabilir.

Bütünsel İnsan için Hedefi On ikiden Vuran Yardım

Kinesiyojji, semptomları değil, insanın bütünselliğini dikkate alarak çalışır. Biz semptomlarla uğraşmayız. Amacımız daima **tüm boyutlarda dengeyi** yeniden kurarak sağlığa ulaşmak.

Kinesiyojji'den hem uzun yol arkadaşı olarak, hem de kısa süreli terapi veya kriz dönemlerinde akut yardım olarak yararlanabilirsiniz. Ayrıca koçluk çalışmalarında ve bireysel gelişim süreci için de idealdir. Çalışma şekli net, hedefe yönelik ve kabul edilebilir bir zaman dilimi içinde gerçekleşir.

Psikolojik Yükler

Hayatında zor bir dönem geçiren, uzun süreli stres ya da kronik yorgunluk yaşayan herkes kinesiyojji terapisinden yararlanabilir. Sınav stresi, ev tadilatı, işsiz kalmak, iş aramak, aile içinde yaşanan gerginlikler gibi birçok stres faktörü uyku kalitemizi doğrudan etkiliyor. Gece uykuya geçmekte zorlanıyoruz, bölük pörçük uyuyoruz ve sabah yorgun bir şekilde güne başlıyoruz. İlaçların da maalesef bir faydası olmuyor, çünkü ilaçlar ne mevcut durumu değiştiriyor ne de bakış açımızı. Uyku ilaçları ve sakinleştiriciler geçici bir rahatlama sağlıyor ama iyileşme sürecini başlatmak yerine problemleri bastırmamıza yarıyor. Ve bastırılan şey er ya da geç patlamaya mahkum oluyor!

Kinesiyoloji ile Bakış Açınızı Değiştirin

Çözemediğimiz her problem gözümüzde büyüyor ve zihnimiz bize bir sürü olası felaket senaryosu yaşatıyor. Boyumuzdan büyük görünen problemlere bakış açımız, kinesiyoloji sayesinde hızlı ve şaşırtıcı şekilde değişebilir.

Olaylara Bakış Açısı Nasıl da Değişebiliyor

Günlük bir gazetenin editörlüğünü yapan ve işyerinde yoğun stres altında çalışan bir danışanım olmuştu. Yeni işe alınan bir kişiye, işi onun öğretmesi istenmişti. Ancak arka planda dolaşan dedikodular bu yeni kişinin işi öğrendikten sonra onun amiri olacağını söylüyordu.

Danışanım bu yeni çalışanı bir keresinde toplantıda görmüştü ve onu hem rahatsız edici hem de kendini beğenmiş bulmuştu. Onunla çalışmak ve daha da kötüsü onun altında çalışmak danışanım için kabus demekti. Zihninin karanlık köşelerinde sinsice planlar yapmaya başlamıştı bile. Ne yapıp yapıp onu saf dışı bırakması gerektiğine inanıyordu.

Bu konu üzerinde birlikte çalıştık ve aradan bir süre geçtikten sonra danışanım bir başka sorununu çözmek için yeniden kinesiyoloji seansı almak için beni ziyaret ettiğinde ona yeni iş arkadaşıyla arasının nasıl olduğunu sordum. “Ha o mu? O zararsız biriymiş. O zaman neden bu kadar endişelendiğimi şimdi anlamakta zorlanıyorum” dedi.

Geniş Uygulama Alanı

Kinesiyoloji, belli bir hastalığı tedavi etmek yerine kas testi sayesinde bedendeki dengesizlikleri keşfedip düzelittiğinden etki alanı neredeyse sınırsız. Kinesiyolojinin alanına girenler arasında yüksek tansiyon, kronik yorgunluk, konsantrasyon bozukluğu, öğrenme zorlukları, regl öncesi ve esnasında ağrılar, uyku sorunları, migren, kasılmalar, sırt ağrıları, kaza travmaları, korkular, psikosomatik ve stres kaynaklı semptomlar gibi birçok rahatsızlık sayabiliriz.

Kinesiyoloji Batı Tıbbının alternatifi değildir, o bütünsel işler. Normalde ilaç kullanarak savaştığımız bir sürü hastalık kinesiyoloji ile kolayca iyileştirilebilir, hem de ilaçların yan etkilerine maruz kalmadan.

Tüm bunların yanı sıra kinesiyoloji bireysel sorunlar üzerinde çalışmak için de ideal bir yöntem. Terapi ile sadece enerji dengesizlikleri giderilmiyor, olaylara bakış açımız da olumlu anlamda değişiyor. Bu da hayatımızı derinden iyileştirebiliyor. Bakış açımız değiştiğinde dünyamız da değişiyor.

Korku ve Endişenin Yerini Güven Duygusu Alıyor

Bir ara sekiz yaşında bir çocukla çalışmıştım. Annesi onu, konsantrasyon sorunları yaşadığı için bana getirmişti. Dediğine göre, ev ödevlerini yaparken dikkatini toplayamıyordu. Gerçi bu ufaklık için sorun değildi ama seansta yaptığımız uygulamaları çok sevdi ve seanslara gönüllü olarak devam etti. Birkaç seanstan sonra artık daha iyi konsantre olabildiğini söylüyordu. Ama annesi aynı fikirde değildi.

“Oğlum için çok endişeleniyorum, giderek erkek kardeşime benziyor. Kardeşim tam bir başarısızlık abidesi. Çok çaresiz hissediyorum ve ne yapacağımı bilemiyorum” diye şikayet edip duruyordu.

Ona, oğlunun sahip olduğu yeteneklere karşı bakış açısını değiştirmesinin oğlu için ne kadar önemli olduğunu anlattım. Hepimiz bir başkasının hayallerini gerçekleştirmenin ya da bizim hakkımızda doğru olmayan şeyler söylemesinin bizim için ne kadar zor olduğunu biliriz. Bu çok yaralayıcıdır ve bazen güven duygusu kökten sarsılır. Çocuklar bu güvensizliği bilinç dışı hissederek ve özgüvenleri zedelenir.

Anne, yaptığımız bir seanstan sonra sakinleşti ve oğluna bakış açısı değişti. Başarısızlık korkusunun yerini güven duygusu ve umut aldı. Oğlunun kendi yolunda ilerleyeceğine artık güveniyordu. Çok rahatlamıştı.

Kısa bir süre önce alışverişte karşılaştığımızda oğlunun orta-
okula sorunsuz bir geçiş yaptığını ve orada çok mutlu olduğunu
söylerken yüzünde kocaman bir gülümseme vardı.

Gevşemeye Giden Yol

Yoğun kulak çınlamasından şikayetçi bir adam gününü normal
bir insan gibi yaşayabilmek için çözüm arıyordu. Sürekli kulak
çınlamasının kökeninde yatan şey strestir. Kinesiyoloji iş ve özel
hayatınızda yaşadığınız stresi azaltmak için harika bir yardım-
cıdır. Gevşemeye giden yolu onunla keşfedebilir, günlük yaşam
problemlerinizi baş edebilme gücünüzü onunla artırabilirsiniz.

Acil Durumda Uzanan Yardım Eli

Patronu tarafından cinsel tacize uğrayan bir sekreter, içinde bu-
lunduğu durumdan çıkabilmek için öncelikle acil desteğe ihti-
yaç duyar. Uzun süren psikoterapilerde babasıyla olan sorunlu
ilişkisinin masaya yatırılmasının ona ilk etapta pek yardımı do-
kunmaz. Çünkü yaşadığı bu sorun karşısında donup kalması ve
harekete geçememesinin kökeninde yatan şey kendi korkularıdır.
Bu korkunun üstesinden gelebilmek, patronundan kendini koru-
yabilmek ve belki de mesai arkadaşlarından yardım istemek ya
da şikayette bulunmak için öncelikle acil ve somut bir desteğe
ihtiyaç duyar.

Kinesiyoloji acil durumlarda, umutsuzluğu aşmaya, rahatla-
maya ve bu sorunun karşısında birlikte neler yapılabileceğine
bakmaya ve ondan sonra da sorunun üzerinde çalışmaya yardım-
cı olur.

Yeni Bir Perspektif

Kocası tarafından iki çocukla ortada bırakılmış ve ne yapacağını
bilemeyen bir annenin öncelikle somut yardım almasında fay-
da var. Bu anne ancak bakış açısını değiştirebilirse ve bir kadın
olarak kendine değer vermeyi öğrenebilirse hayatı yeniden ya-

şamaya değer bulacaktır. Aksi takdirde hayatı çocuk bakımıyla başlayan ve biten bir görev programından başka bir şey olamaz.

Daha Fazla Özgüven

Bir reklam uzmanı zaman zaman potansiyel müşterilerine sunumlar yapmak zorundaydı. Bir keresinde sunumun ortasında donup kalmıştı ve o günden sonra ne zaman bir sunum yapacak olsa haftalar öncesinden eli ayağı titremeye başlıyordu. Uyku-sunda bile rahat yoktu, kabuslar peşini bırakmıyordu.

Burada yapılacak ‘ilk yardım’, onun geçmişte donup kaldığı sunumda yaşadığı stresten öncelikle özgürleşmesi. Ondan sonra atılacak adım ise, bu stresi onda kimlerin yarattığı ve onun bu insanlara karşı bakış açısının ne olduğu üzerinde birlikte çalışmak.

Güncel Sorunlar

Öyle bir çağda yaşıyoruz ki, zaman ilk defa bu kadar hızlı akıyor. Sürekli bilgi bombardımanına tutuluyoruz. Öğrendiğimiz her şey anında eskiyor çünkü hemen peşinden yeni bilgiler gelmeye devam ediyor. Beyin araştırmacıları, birden fazla veriyi aynı anda işleyebilen genç insanların eski jenerasyona göre bu duruma daha kolay adapte olabildiğini söylüyorlar.

Tarihte hiçbir dönem olmamıştır ki yeni gelişmeler kitapları, dergileri ve gazeteleri bugünkü gibi istila etsin. Hiç bu kadar çok sayıda TV kanalı da olmamıştı. Tüketici bağımlılığını teşvik etmek için yeni bilgiler kolay hazmedilebilir minik lokmalar halinde sunuluyor. İnsanlar sanal alem sohbetlerinden mutluluk bekliyor.

Değerlerimizi Kaybediyoruz

Giderek insani değerlerimizi kaybediyoruz, geleneksel değerlerimiz buharlaşıp gidiyor. Genç bir insanın hayat yolculuğunda yönünü bulmasına yardımcı olacak neredeyse hiçbir şey kalmadı. Artık her yaş insanda giderek büyüyen amaçsızlık ve yalnız-

lık duygusunu görebiliyoruz. Mutluluk vadeden bir sürü reklam ürününe aldanan insanlar her defasında mutluluğun satın alınmayacağını acı bir şekilde deneyimliyor. Hayal kırıklığı üstüne hayal kırıklığı yaşıyor. Tüketim arttıkça içimizdeki boşluk da büyüyor. Kronik can sıkıntısı tıpkı bir virüs gibi yayılıyor.

Başarı Mutlu Olmaya Yetmiyor

İçimizdeki boşluğu ve hayatın anlamını sorgularken hepimiz tek başınayız. Başarı merdivenlerini tırmanmış insanlar bile orta yaş döneminde “Her şeyim var; çekici bir eş, çocuk, güzel bir ev, iyi bir iş, yeterince para. Yine de bir şeyler eksik. Hayat bundan ibaret olamaz” sorgulamasının içinde buluyor kendini. Birçok insan kaçıış uyuşturucularda arıyor. Ancak ayıldıklarında gerçeklerle yüzleşmek daha da zor oluyor.

İkinci El Yaşam

Paparazzi programlarıyla, evlendirme programlarıyla ve reality show’larla başka insanların yaşamını izlemeye öyle alıştık ki. Sıcacık koltuğumuzda otururken insanların korkunç kaderlerinin, ölüm kalım savaşının, ameliyatlarının, aşk hikayelerinin ve cınayetlerinin izleyicisi olduk.

Medya geleceğimizi öyle bir ele geçirdi ki hayatı yaşamaktan çok izler olduk. Boş zamanlarımızda arkadaşlarımızı davet etmek yerine internette sörf yapmayı ve sanal alemde hiç tanımadığımız isimlerle sohbet etmeyi tercih ediyoruz. Kalpten kalbe iletişimin nesli tükenmek üzere!

‘İmaj Her Şeydir’ Yalanı

Televizyon ve basın bize sürekli güzel ve zengin olmanın her şey olduğu imajını pompalıyor. Diğer taraftan birbirini tekrar eden monoton günlerimize baktığımızda bu hedeften ne kadar uzakta olduğumuzu görmenin hayal kırıklığını yaşıyoruz.

Kendini Dışlamanın Zararları

Bugün artık, sağlıklı sosyal ilişkilerin ömrümüzü uzattığını ve sağlığını önemli katkılarda bulunduğunu biliyoruz. Ancak ilişkilerin artık ne kadar kısa sürdüğüne, çatırdayan evliliklere ve ilişkiye giremeyen onca insanın durumuna baktığımızda bu bilginin bize hiçbir faydası olmuyor. Üzerine bir de hastalıklar eklendiğinde doktor bizim için bir anda önemli kişilerden biri haline geliyor.

Yeni Korkular

Bugün birçok insan kaygı dolu yaşıyor, fobiler çok yaygın. Aile içinde yaşanan envai çeşit problemin yanı sıra iş hayatında da bir sürü stres yaşanıyor. İş ortamındaki rekabet baskısından dolayı insani değerler yok olurken mobbing artıyor.

Örneğin uçak korkusu geçmişte hayatımızı pek etkilemezken bugün ciddi bir sorun haline geldi. Artık başka ülkelerde tatil yapmak modern insanın alışkanlıklarından biri. Bu yine de bir tercih meselesi diyebilirsiniz. Peki ya işiniz sürekli uçakla seyahat etmenizi gerektiriyorsa? Örneğin iş adamları, iş kadınları, gazeteciler, politikacılar, eğitmenler ve benzeri meslek grupları için bu bir gerçek. İşte o zaman iş hayatınız tehlikede demektir. Bu arada; Kinesiyoloji uçak korkusunu yenmek için bire birdir.

Yeni Hastalıklar

Her gün yeni hastalık isimleriyle tanışıyoruz. Eskiden bildiğimiz baş ağrısı, sırt ağrısı ya da mide ağrısı gibi psikosomatik hastalıkların yanı sıra artık değişik hastalıklarla da karşı karşıyayız; örneğin kronik yorgunluk sendromu, Sick-Building-Syndrom (İngilizce *sick* = hastalık, *building* = bina), klima alerjisi ve benzeri bir sürü yeni hastalık türedi. Bu yeni hastalıklar multi fonksiyonel, yani sebepleri birden fazla. İsimleri havalı ama elle tutulur bir sebebe dayanmadıkları için çoğu kez tıbbi tedavisi de mümkün olmuyor.

Uzun Süreli Düşük Enerjinin Sonu ‘Burnout’

Burnout sendromu, yani genel hoşnutsuzluk hali, bitkinlik ve tükenmişlik hissi çok yaygın. Çeşitli semptomların birikmesiyle oluşan her tür sendromdan kinesiyoloji ile özgürleşmek mümkün. Bunları şu şekilde incelemek ortaya ilginç sonuçlar çıkarıyor:

- Hayatımda hangi faktörler bana güç katıyor, hangileri zayıf düşürüyor?
- Bana güç katan faktörleri artırmak için hayatımda ne tür değişiklikler yapmalıyım?
- Hayatımda değiştiremeyeceğim şeyleri yönetebilmek için enerjimi nasıl artırabilirim?

Stres Bizi Nasıl Hasta Ediyor?

Sağlığımızın ve bağışıklık sistemimizin ruhsal durumumuza göre olumlu ya da olumsuz etkilendiği artık su götürmez bir gerçek. Bu aradaki bağlantıyı araştıran bilim dalına psikonöroimmünoloji deniyor. Bu araştırma dalı için Psikoloji, Nöroloji ve İmmünoloji güçlerini birleştirdiler. Onlar mutlu ya da mutsuz olduğumuzda bedenimizde biyokimyasal ve elektriksel olarak nelerin olup bittiğini araştırıyor.

Kinesiyoloji Bütünsel Çalışır

Semptomlar mı bazı duyguları yaratıyor yoksa duygular mı semptomları, bunun hiçbir önemi yok. Önemli olan, yapılacak çalışmanın her ikisini de kapsaması. Kinesiyoloji ile yapılan balans çalışması sadece kasların sağlıklı çalışıp çalışmadığını ya da belli kasların bir-biriyle uyum içinde çalışıp çalışmadığını kontrol etmekten öte bir şey.

Kas testi bize çok daha fazlasını sunuyor; Her şeyden önce iç dünyamızın derinliklerine inip zihinsel ve duygusal boyutlarımızla çalışma imkanı sunuyor. Geçmişten getirdiğimiz tamamlanmamış deneyimlerimiz varsa ya da geleceğe dair endişeler yaşıyorsak doyumlu bir hayat yaşamamız mümkün değil.

Bizi heyecanlandıracak soru şu: Tüm sınırlarımdan, şüphelerimden ve dirençlerimden özgürleştiğimde ben kimim?

Rahatsızlıklarımızın Sebebini Keşfetmek

Batı anlayışı sadece semptomla ilgileniyor, örneğin kas tutulmalarında amaç kası rahatlatmakla sınırlı. Oysa her kas tutulmasının bir sebebi var. Bu sebebi görmezden geldiğimizde kısa bir süre sonra benzer rahatsızlıklar tekrarlanır.

Fiziksel rahatsızlıkları kinesiyojoloji ile ele aldığımızda ise olayların kök sorununa ineriz. Duygusal boyutumuzu da kapsayan bu çalışma aynı zamanda stresten de özgürleştirdiği için iyileştirici etkisi kalıcı oluyor.

Bedenimizle İşbirliği Yapmak

Ruhsal sorunlarının ardında yatan sebepleri keşfetmek isteyen insanlar, terapide konuşmaktan ziyade harekete geçerek, yani bedenle işbirliği yaparak iyileşme kaydetmekten memnun oluyor. Kendi deneyimlerinizden de bilirsiniz, sadece problemleri konuşmak ancak geçici bir rahatlama sağlayabilir. Gerçek iyileşme aksiyonla, hareketle başlar.

Duygusal sorunları da bedenle işbirliği yaparak çözmek mümkün. Örneğin korku duygusu çoğu kez, ense ve sırt bölgesinden geçen idrar torbası meridyeniyle ilgilidir. Bu meridyen üzerinde çalışarak yaşanan korkudan özgürleşmek mümkün. Ayrıca beden rahatladıktan sonra istenmeyen zihinsel programların sebep olduğu rahatsızlıklarla baş etme gücümüz de artıyor.

Bazen sadece, değiştiremeyeceğimiz bir durumun bizim üzerimizdeki etkisini hafifletmeye ihtiyacımız oluyor. Kinesiyojoloji doğru uygulandığında kısa sürede güç verir, olası bir çöküşü engeller ve güven duygusunu artırır.

Yeni Perspektif Arayışı

Kinesiyojolojide amaç odaklı hareket ediyoruz. Bu esnada her tür konu üzerinde çalışabiliyoruz. Ama danışanın o amaca gerçekten ulaşmak istemesi ve çalışma sürecine katılımcı olması şart.

- Yalnızlık duygusundan özgürleşmek isteyenler örneğin, “Yeni ilişkilere açığım” veya “İnsanlarla ilişki kuruyorum” gibi yeni inanç cümleleri belirleyebilirler.
- Orta yaş krizi veya başka tür krizler yaşayan insanlar, bin bir emekle kurdukları hayatlarını çöpe atmadan önce tam olarak eksikliğini hissettikleri şeyin ne olduğunu araştırabilirler. Hayata karşı pozitif bir bakış açısı kazanmak ya da yeni hedeflere ulaşmak muhtemelen eski yaşamlarını bir kenara atmadan da mümkün olacaktır.
- “Ne istediğimi biliyorum” ya da “Kendi yolumu buluyorum” gibi yeni inanç cümleleri öğrencilere meslek ve okul seçimlerinde destek olacaktır.
- Doyumlu bir ilişki ve aile kurmanın özlemini çeken ama ilişkilerini bir türlü sürdüremeyen insanlar kinesiyojik terapiyle adım adım eski inanç kalıplarından ve zihinsel sabotaj programlarından özgürleşebilir.
- Hayatını tekdüze ve sıkıcı bulanlar, kinesiyojinin yardımıyla farkındalıklı bir yaşama geçiş yaparak ‘şanslarını’ kendileri yaratabilir. İnsanlar yeni fikirlerle ve aksiyona geçerek hayatlarını daha renkli ve daha ilginç hale getirebilir.

Yüreğimizin Sesini Dinlemek Enerjimizi Artırıyor

Çalışmalarında sıkça, hayatın anlamını sorgulayan ve bu yolculukta yönünü bulmaya çalışan insanlarla karşılaşıyorum. Değerli amaçları keşfetmek ve onları hayata geçirmek her zaman çok heyecan verici oluyor. Bunu başarmak çok kolay çünkü yüreğimizin sesini dinlemek enerjimizi de motivasyonumuzu da artırıyor.

Çoğu endişenizin yersiz ve asılsız olduğunu mutlaka daha sonra deneyimlemiştinizdir. Aslına bakarsanız, olmasından korktuğumuz birçok şey asla gerçekleşmiyor.

İşin püf noktalarından biri, ne istemediğimize değil, ne istediğimize odaklanmak. O zaman enerjimiz giderek artıyor ve hayatımızı istediğimiz gibi şekillendirmek çok daha kolay oluyor.

Kriz dönemlerinde bile yaşam sevincini yeniden alevlendirmek, ilişkide bağımlılık sorunlarını çözmek, imkansızın peşinden gitmek yerine hayata “evet” demek ve net kararlar verip uygulamak her zaman için mümkün.

Size önerim, öncelikle stresinizi sıfırlamanız. Muayenehanemi kurarken stresten özgürleşmek için bir arkadaşımın kinesiyojisi seansı istemiştin, ama stresim iyice artana kadar da erteleme taraftarıydım. Bana verdiği cevabı asla unutmayacağım. Bana dedi ki: “Stresten özgürleşmek için neden bekleyeceksin ki? Çözdüğün kadarını çözersin ve sonrası çok daha kolay ilerler”.

O kadar haklıydı ki! İyice tıkanana kadar beklemek niye? İlla yumurta kapıya geldiğinde harekete geçmek niye?

Bireysel Terapi

Her kinesiyojisi seansı ayrı bir macera. Bu maceradan ben de payımı alıyorum tabii; Amaç belli ama o amaca nasıl varacağımız, hangi yoldan gideceğimiz belirsiz. Her defasında bilinmezliğe doğru adım atıyoruz. Yolda neyle karşılaşacağımız hiç belli değil, yolumuzu kesen belki bir travma, belki basit bir vitamin eksikliği, belki de kaslar arasındaki bir dengesizlik olacak. Belki de kas testi bizi danışanın fiziksel çevresinde ya da yaşam stilinde bir değişiklik yapmasına yönlendirecek. Belki takıntılı olduğun durumdan özgürleşmek için ruhunun ışık terapisine ya da bitki terapisine ihtiyacı olduğunu keşfedeceğiz. Ya da sadece iskelet yapısı üzerinde oluşan baskıdan özgürleşip dengeye kavuşması mümkün olacak. Kim bilir!

Önceliği Beden Söylüyor

Hiçbir seans bir diğerine benzemez. İlk defa kinesiyojisi seansına katılanlar iyileşme havuzunun sadece bir damlası ile tanışır- lar. Çünkü beden önceliğin ne olduğunu söyler ve bizi ona göre yönlendirir.

Yaşanan rahatsızlıkların iyileştirilmesinde öncelikle üzerinde çalışılmasına ihtiyaç olan konular kişinin bedeni tarafından be-

lirlenir. Aynı sorunu yaşayan iki insanın iyileşme yolculuğu birbirinden farklı olacaktır. Çünkü ikisi de insan olarak birbirinden çok farklı ve özgün varlıklar. Bu yüzden her seans kendi içinde eşsiz ve benzersiz bir maceradır.

Uykusuzluk: Üç Farklı Kişi ve Üç Farklı Neden

Uykusuzluğun sebepleri de terapileri de birbirinden çok farklı olabilir.

Bitirme tezini hazırlayan bir öğrenci, süreç içinde düşündüğünden çok daha fazla veriyi araştırması gerektiğini ve ona verilen altı aylık sürenin buna yetmeyeceğini anlamıştı. Acaba tez konumu değiştirsem mi, diye kara kara düşünmeye başlamıştı. Ama yeni konunun eskisinden daha kolay olacağının garantisi yoktu, üstelik bu değişiklik talebiyle profesörünün de gözünden düşebilirdi. Tüm bunlarla boğuşurken kum saati akmaya devam ediyordu. Gerginliği giderek artınca, iştahı kapandı ve uyku sorunları yaşamaya başladı.

Yoğun uykusuzluğun yarattığı bitkinlik onu sonunda kinesi-yolojiden profesyonel anlamda destek almaya yönlendirdi.

Elli yaşlarında bir kadın, bir süredir her gece saat iki buçuk civarı uykusundan uyanıyordu. Bir arkadaşı ona kinesi-yolojiden bahsettiğinde bunu denemeye karar verdi. Yaptığımız kinesi-yoloji testlerinde karaciğer meridyeninde bir dengesizlik olduğunu tespit ettik. Bu onun neden her gece o saate uyandığını da açıklıyordu. Çin Tıbbına göre gece saat 01.00-03.00 arası karaciğer meridyeninin en aktif olduğu saattir.

Karaciğerimiz, toksinleri dışarı atar ve metabolik faaliyetlerimizi yönetir. Bu işin büyük bir kısmını da gece yapar. Bu terapide karaciğer meridyeni ve ona bağlı kaslar üzerinde çalıştık. Bu örnek, uykusuzluğun karaciğerin imdat çığılığı olabileceğini gösteriyor bize.

Uyku sorunlarının kökeninde zihnimizi işgal eden endişeler de yatıyor olabilir. Küçük çapta bir firmanın sahibi bir süredir zarar ediyordu. Özellikle geceleri firmasının batacağını düşünüyor

ve bir sürü korku senaryosu üretiyordu. Saatlerce yatakta oradan oraya dönüyor ve bu senaryoların içinde boğulup gidiyordu. Bütün hücrelerini çaresizlik duygusu kaplamıştı, aldığı işlemin sayısı giderek azalıyordu ve bu durumu değiştirmek için acilen yaratıcılığını kullanması gerekiyordu, yeni fikirler üretip hayata geçirmesi gerekiyordu. Ama işin içinden bir türlü çıkamıyordu.

Geceleri uykusuzluk çektikçe alkol ve sigara tüketimi de hızla artmıştı.

Bu durumda iki ayrı profesyonel yardım alması onun için yararlı oldu; firması için bir yönetim danışmanı ve stresten özgürleşmek bir kinesiyoğun desteği.

Esnek Terapi Süresi

Bireysel terapinin süresi kişiden kişiye değişiyor, çünkü her insan diğerinden farklı. Aynı sorunla gelen iki kişiden birine iki seans yeterken diğerine on seans gerekebiliyor örneğin. Bu süreci oluşturan çok sayıda faktör var. Bu problemi ne kadar süredir yaşadığı, ne kadar etkilendiği ve yeniliklere ne kadar açık olduğu çok önemli.

Bana gelen danışanlar ne sıklıkta geleceklerine ve ne kadar süreyle devam edeceklerine kendileri karar veriyor. Ben sadece önerilerde bulunuyorum. Başlangıçta seansların kısa aralıklarla peş peşe olması çok yararlı oluyor. Ondan sonraki seans aralıkları giderek açılabilir ve sonunda benim desteğime ihtiyaç duymadıkları an geliyor.

Kinesiyolojinin Odakları

Danışanlar arasında ve terapi sürelerinde görülen farklılık terapistler arasında da var. Hiçbir terapist diğerine benzemez, bunun birçok sebebi var.

Örneğin her birinin öz geçmişi ve öğrenim gördüğü alan birbirinden farklı. Kinesiyoloji birçoğunun ilk mesleği değil, çoğu kinesiyolojiden büyülenip bunu yeni işi haline getirmiş insanlar. Her terapist yeni fikirlerini, tecrübelerini ve bakış açısını işin içine katıyor. Örne-

ğın kinesiyojoloji ile çalışan bir psikologun vurgusu, bir fizyoterapistin ya da kimyagerin vurgusundan çok farklı olacaktır.

Ayrıca herkes kinesiyojoloji öğrenimi esnasında kendi bireysel amaçlarının peşinden gidiyor. Kişinin yapacağı terapilerde odak noktasının ne olacağı ve kendini bu yolda ne kadar geliştireceğı kinesiyojolojinin karakterini de doğrudan etkiliyor. Bazı kinesiyojologlar sadece belli bir alanda uzmanlaşmayı tercih ediyor; örneğın alerjiler, öğrenme zorlukları, bireysel gelişim ya da genel sağık alanı gibi.

Hastalıkları tedavi etme yetkisi sadece doktorlarda, şıfacılarda ve fizyoterapistlerde var. Bu yetkinlik derecelerinden birine sahip olmayan herkes kinesiyojolojiyi sadece önleyici yöntem olarak kullanabilir ya da yetkin birinden danışmanlık alabilir.

Benim için En Uygun Kinesiyojolog Hangisi?

Kinesiyojologunuzu ihtiyaçlarınıza göre ve dikkatle seçmenizi öneririm. İlk seanstan sonra nasıl devam edeceğinize birlikte karar verebilirsiniz. Her terapistin aynı zamanda bir insan olduğunu hatırlayın. Kendinizi seans süresince iyi ellerde hissetmenizde, kinesiyojolojiye bakış açınızın gelişmesinde ve seansın başarılı geçmesinde kinesiyojologun payı büyüktür. Bireysel mucizelerin gerçekleşebilmesi için terapistin şeklinde ve süresinde hemfikir olmanız önemlidir.

Seçim Daima Danışanın Elinde

Benim bakış açıma göre kinesiyojolojide çok önemli noktalardan biri, danışanın kendi sağığının sorumluluğunu üstlenmesidir. Bir kinesiyojolog olarak benim yaptığım ise, kişiye katalizör olmak, yeni süreçleri başlatmak ve bu süreçte ona rehberlik etmek.

Birçok danışanım uzun aradan sonra değışik sebeplerle tekrar geliyor. Gelme sebepleri arasında fiziksel bir rahatsızlık, bir kriz, değışim öncesi yaşanan tıkanmalar ya da bitkinlik yaşanan bir dönem olabiliyor. Birlikte sadece birkaç seans yaparak yollarımızı yeniden ayırıyoruz. Birçok insanın artık uzun yıllar süren psikoterapiye ayıracak zamanı ve isteğı yok.

Çocukların da Sevdiği Bir Metot

Çocuklar zayıf bir kasın onlar için sorun olduğunu hemen kavırıyor. Dengeyi yeniden kurmak için çok istekli oluyorlar. Çocuklar çok kolay uygulanabilen bazı kinesiyojoloji egzersizleriyle gevşeyip merkezlerine yeniden kavuşurken enerjilerini artırabiliyor. Bu uygulamaları bir kez öğrendikten sonra okulda veya evde ihtiyaç duydukları her an kendi kendilerine uygulayabiliyorlar.

Beyin jimnastiği hareketleri, ruhu iyileştiren bitkiler, kasları güçlendirmek, ışık terapisi çocuklar için uygun olan yöntemlerdir. Hemen sonrasında kas testinin verdiği güçlü yanıtla bir şeylerin olumlu yönde değiştiğini somut olarak görmek onların hoşuna gidiyor. Kendilerini daha güçlü hissediyorlar ve özgüvenlerinde artış oluyor.

Şaşırtıcı Etki

Kinesiyojoloji yumuşak bir yöntemdir ve asla canınızı yakmaz. Çocuklar kinesiyojoloji uygulamalarına coşkuyla katılıyorlar. Onları motive eden sonsuz merak duygusu ve keşfetme arzusu. Onlara göre kinesiyojoloji demek, dünyayı bir adım daha fethetmek demek.

Bazen bazı çocuklar ilk seansta biraz endişeli olabiliyor, çünkü onları neyin beklediğini ve kinesiyojolojinin ne anlama geldiğini o an için bilemiyorlar. Böyle durumlarda onlara hemen kas testini gösteriyorum. Çocukların kavrama gücü inanılmaz. Daha ilk testte çocuk kendi adını söylediğinde kasının güçlü tepki verdiğini ve yanlış isim söylediğinde zayıf tepki verdiğini gördüğü an durumu kavırıyor zaten. İkinci testte de ona, yapmayı en çok sevdiği şeyi düşünmesini söylüyorum, kası son derece güçlü yanıt veriyor. Hemen akabinde de okulda en sevmediği dersi düşünmesini söylüyorum ve az önce taş gibi olan kası puding kıvamına dönüşüyor.

Ondan sonra da ona bu testin de güçlü çıkabilmesi için birlikte bir şeyler yapabileceğimizi anlatıyorum. Bunun için onun bedenine

kas testi aracılığı ile bazı sorular soracağımı ve bedeninin bana vereceği yanıtları onun bile bilmediğini veya bugüne kadar dile getiremediğini izah ediyorum. Çocuk en geç bu noktada işbirliği yapmaya gönüllü oluyor zaten. Bedenine güvenebileceğini deneyimledikten sonra artık kafasında hiçbir soru işareti kalmıyor. Çocuklar yetişkinlere göre içsel bilgeliklerine daha yakın mesafede duruyorlar.

Çocuklar, normal olanın kasın güçlü tepki vermesi olduğunu çabucak kavıyorlar. Buna karşılık yetişkinler bazı sorunlarla yaşamaya alışıyorlar. Yetişkinler zaman zaman bazı problemler yaşıyor olmayı normal karşılıyorlar. Çocuklar genelde şüphe etmiyor ve sistemin bütünsel olarak nasıl işlediğine de fazla kafa yormuyorlar. Onlar için güçlü kas var, zayıf kas var ve amacımız hepsinin güçlü olması. İşte durum bu kadar basit!

Kas Testi Eğlencelidir!

Normalde çocuğun güvenini kazanmak için gereken ısınma süresine kinesiyojide gerek kalmıyor. Bir çocuk kasın zayıf tepki vermesinin ne demek olduğunu hemen hissediyor ve onu hemen güçlendirmek istiyor. Yöntemin de kolay ve acısız olması çocukların gönüllü çalışma isteğini artırıyor.

Çocuklar Kendi Bedenine Güveniyor

Çocukların hisleri çok kuvvetli. Bazı seanslarda akupunktur noktalarını tutarak belli bir meridyendeki enerji akışını dengelemek istediğimde çocuk bana tam da o noktalarda karıncalanma hissettiğini söylüyor. Bazı çocuklar ise akupunktur noktalarına ne kadar süreyle basmamın ya da ovmanın yeterli geldiğini bana bildiriyor. Bana “Tamam, bu yeterli geldi” diyorlar ve biz de seansa başka bir uygulamayla devam ediyoruz.

Kendiliğinden derin nefes alma ihtiyacı çoğu kez bir şeylerin çözüldüğüne işarettir. Yetişkinlere göre çocuklarda buna çok daha sık şahit oluyorum. Çocuklar duygularıyla daha bir barışık oluyor.

Konuşmadan Anlaşmak

Çocuklar genellikle duygularını isimlendirmekte zorlanıyor, hele bir de psikolojik terimler gerektiğinde durum iyice çıkmaza giriyor.

Kinesiyolojide kelimeler yerine beden diliyle çalışıldığından onlar için ideal bir ortam oluşuyor. Yaşadıkları duygunun güvensizlik mi yoksa korku mu olduğunu, kendilerini saldırıya uğramış mı yoksa ciddiye alınmamış mı hissettiklerini ayırt etmek zorunda kalmıyorlar.

Çocuklar sorunlarını belki kolaylıkla kelimelere dökemiyor olabilir ama olan biteni hissetmek konusunda çok iyiler.

Çocukların İlgiye İhtiyacı Var

Seanslar esnasında onlar benim dünyanın merkezi haline geliyor. Çalışmaların tadını çıkarırken çok iyi hissediyorlar. Annesinin refakatinde çalıştığım sekiz yaşındaki çocuğu asla unutamam. Bazen ufak çocukların çalışmalarında annelerinin de orada bulunması iyidir. Yapılan ön testlerden birinde çocuğun su içmeye ihtiyacı olduğunu gördüm. Ofisimde her zaman yeterince su bulundurduğumdan ona hemen bir bardak su ikram ettim. Suyu alırken muhteşem bir edayla annesine döndü ve “Bak gördün mü? Burada krallar gibi ağırlanıyorum” dedi.

Minik Uyarılar Yeterlidir

Çocuklar, Bach çiçek terapisi, renkler ve sesler gibi yumuşak uyaranlara karşı çok duyarlıdır. Onlara neyin iyi geldiğini içgüdüsel olarak bilirler. Bach çiçek terapisi onların üzerinde hızlı bir şekilde etkili oluyor. Işık terapisindeki rengarenk ışıklara bayılıyorlar ve diyapazonun* çıkardığı sesler karşısında büyüyorlar.

* Diyapazon: Çelikten yapılmış U şeklinde, titreştirilince ana seslerden birini vermek üzere tasarlanmış bir alet. -ç.n.

Değerli bir taşı ellerinde tutarken dikkatli bir şekilde inceliyorlar ve taşla dikkatlice dokunup onu en ufak ayrıntısına kadar keşfediyorlar.

Bazen kas testine dahi gerek kalmıyor, içgüdüsel olarak doğru çiçek özü şişesini seçebiliyorlar. Ardından uyguladığım kas testi her zaman onların içgüdüsel seçimlerini doğrulamıştır.

Çocuklar Esnektir

Eğer kısa süre önce büyük bir travma yaşamadıysa, anında yeni durumlara adapte olabiliyorlar. Bu sayede onlarla çalışmak mutluluk verici ve kolay oluyor.

Küçük yaştaki çocuklar, öğrenme zorlukları ve okul stresi gibi problemleri büyük yaş grubundaki çocuklara göre daha hızlı aşabiliyor. Çocuklar büyüdükçe korku deneyimleri, hayal kırıklıkları ve başarısızlık deneyimleri arttığından özgüvenlerini artırmak zorlaşıyor.

- Sorunlar ne kadar erken yaşta ele alınırsa o kadar kolay çözülebiliyor.
- Problemler büyüyene kadar beklemeyin lütfen!

Ebeveynlere tavsiyem, problemi keşfettikleri anda kinesiyojiden yardım almaları.

Kendi Kendinizin Şifacısı Olun

Kinesiyojide kendi kendine yardım etmenin iki yolu var:

- Kitaplardan veya seminerlerden öğrenebileceğiniz standart egzersizler.
- Bireysel çalışmalarda kas testiyle onaylanmış ve size özel uyarlanmış programlar.

Bunları daha sonra evde tek başınıza uygulayabilir ve sağlığınıza koruyabilirsiniz.

Standart kendi kendine yardım etmenin uygulamaları arasında olanlar:

- Bedensel ve duygusal stresten özgürleşmek. (Akut ve kronik stres)
- Öğrenmeyi kolaylaştıran özel beyin jimnastiği.
- Enerjimizi artırmak için meridyen hareketleri.

Stresen Özgürleşme Egzersizi

Alnımızda belli beyin bölgelerini uyaran iki önemli refleks noktası var. Klasik kinesiyojji öğretisine göre stresten özgürleşmek için bu iki noktaya hafifçe dokunmamız yeterlidir. Kulağa basit geliyor ama çok etkilidir.

Stres anında beynin aktivitesi ağırlıklı olarak beynin arka kısmında gerçekleşiyor. Ama burada sadece eski tepki kalıpları kayıtlı.

Yeni çözümleri ve fikirleri keşfetmemizi sağlayan kısım beynin frontal lobudur. Bunu aktive etmek için gözlerimizi kapatıyoruz ve parmaklarımızı hafifçe alnımıza, kaşlarla saçların başladığı noktanın tam ortasında yer alan sağdaki ve soldaki çıkıntılarının üzerine koyuyoruz. Bu esnada stres yaratan olaya odaklanıyoruz veya yaşanan stresli anı tıpkı bir film sahnesi izler gibi defalarca zihnimizde yeniden oynatıyoruz. Bu uygulamayı stresimize konsantre olamayana kadar sürdürüyoruz. Bu esnada, yaşanan olayın içeriği hakkında konuşmak gerekmiyor, sadece derinden hissetmek yeterli. Geriye kalan işi beden kendi kendine hallediyor zaten. Bu esnada, eğer arka planda saklı kalmış başka duygular da ortaya çıkacak olursa aynı süreçte onlardan da özgürleşebilirsiniz.

Uygulama bir dakikada da tamamlanabilir on dakikada da. Hissettiğiniz bir rahatlama duygusu ve sakinlik hissi uygulamanın tamamlandığını gösterir. Uygulamanın sonunda gözlerimizi açıyoruz ve nasıl hissettiğimize, içimizde nelerin değiştiğine odaklanıyoruz. İhtiyaç halinde uygulamayı baştan sona tekrarlayabilirsiniz. Zihinsel gürültüyü susturduğumuzda enerjimizi probleme değil problemin çözümüne yönlendirebiliriz.

Streslen Özgürleşme Egzersizinden Ne Zaman Yararlanabilirsiniz?

Bu egzersizi her yerde rahatlıkla uygulayabilirsiniz. Kısa sürede gevşediğinizi ve enerjinizi artırdığınızı göreceksiniz.

- Uyumadan hemen önce uygularsanız geride bıraktığınız günün stresinden veya ertesi günün endişelerinden özgürleşebilirsiniz.
- Bir tartışma sonrasında, korku hissettiğiniz anlarda veya trafikte bir tehlike atlattıktan hemen sonra gevşeyebilmek için bu egzersizden yararlanmanızı öneririm.
- Çocuklar sınav öncesi endişelerden ve gerginlikten özgürleşmek için bu egzersize başvurabilirler.
- Çocuğunuz gece uykusundan kabusla uyanıp ağladığında onunla beraber bu egzersizi uygulayıp onun çabucak sakinleşmesini sağlayabilirsiniz.

Jimnastik Beynin Öğrenme Becerisini Aktive Eder

Kinesiyolojinin bir dalı (Eğitim Kinesiyolojisi) öğrenme becerilerini artıran egzersizler içerir. Eğitim Kinesiyolojisinin kurucusu Dr. Paul Dennison kendisi de disleksi* olduğundan, çocukların öğrenme zorluklarının onlar için ne anlama geldiğini çok iyi biliyordu.

Bu egzersizler arasında en bilineni, kendi içinde birçok varyasyonu olan ‘Çaprazlama’ egzersizidir. Bu konuya “**Sadece Çalışmak Başarı İçin Yetmediğinde**” başlığı altında derinlemesine gireceğim.

Brain-Gym-Programm egzersizleri (Zihin egzersizleri programı) beyni ve sinir sistemini uyarak performansı artırıyor. Bu hareketler sayesinde beyin yeni sinir ağları oluşturuyor. Çocuk, zihinsel olarak daha hareketli hale geliyor, yeni bilgileri daha kolay alıyor ve öğrenme süreci kolaylaşıyor. Çocuk, doğal öğrenme merakını geri kazanarak özgüvenini artırıyor.

* Disleksi: Öğrenme bozukluğu. Çocuk, harfleri ya da rakamları ters algılar. Örneğin 3 rakamını E harfi gibi veya 6 rakamını 9 olarak görür. -ç.n.

- Beyin jimnastiği öğrencinin tutumunu ve bakış açısını değiştirdiğinden yazılı çalışmalar esnasında koordinasyonunu da düzeltiyor.
- Hafızayı güçlendirerek dikkat ve konsantrasyon süresini uzatıyor. Çocuğun dinleme becerisi ve dinlediğini anlama kapasitesi artıyor. Aynı zamanda soyut düşünebilme becerisi de arttığından matematik derslerinde de başarı artıyor.

Etkin Öğrenmek için Yardım

Egzersizler tek başına ya da gruplar halinde yapılabilir. Çoğu kez çocuğa, her gün uygulayacağı özel bir egzersiz programı hazırlamak ve bu programı zaman zaman yeni egzersizlerle beslemek akıllıca oluyor. Birkaç haftadan sonra egzersizleri artık her gün uygulamaya gerek kalmıyor, ihtiyaç hissettikçe uygulanması yeterli oluyor.

Bu egzersizlerle sadece çocuklar değil, yetişkinler de hafızalarını ve konsantrasyonlarını güçlendirebilir. Tüm ailenin birlikte uygulama yapması en güzeli tabii.

Enerjimizi Artırmak için Meridyen Egzersizleri

Harekete ihtiyaç duyan sadece beynimiz değil, her bir meridyene özel uygulanan belli hareketler bedenimizdeki enerji akışını uyarıyor. Kasların, organların, meridyenlerin ve duyguların birbiriyle bağlantılı çalıştığını artık biliyoruz. Örneğin belli bir kasa uygulanan doğru hareketle idrar torbası meridyeni ve onunla bağlantılı olan idrar torbası, aynı zamanda da idrar torbasıyla bağlantılı olan öfke, kararsızlık ve çaresizlik duyguları da olumlu etkileniyor.

Meridyen* egzersizlerinin etkisi çok yönlü ve bütünsel. Bir yandan enerjimiz dengelenirken, diğer yandan organ sağlığımız ve kişiliğimiz de güçleniyor. Toplamda on dört meridyene uygu-

* Meridyen: Çin Tıbbına göre bedenimizde dolaşan yaşam enerjisinin otolları. -ç.n.

lanan egzersizler kendi kendimizi iyileştirme gücümüzü artırıyor, bedeni fiziksel ve duygusal dengeye kavuşturuyor.

Bitkinliği Aşmak için Yardım

Kas testiyle kişiye özel egzersiz seçimi yapılabililiyor. Günde sadece birkaç dakika süren bu egzersizler harikalar yaratıyor. Ne demek istediğimi bir örnek üzerinden anlatmak istiyorum:

İki ergen annesi ve çalışan bir kadın ofisime geldiğinde son derece bitkin düşmüş bir haldeydi. Amacı enerjisine yeniden kavuşmaktı. Toplamda kırk iki çift kası test ettik ve bunlardan on bir tanesi bedenin bazen tek tarafında bazen de her iki tarafında zayıf tepki verdi.

Tipik bir durumla karşı karşıyaydık. Çünkü uzun süreli bitkinlik yaşandığında birçok kas zayıflar ve diğer kaslar onların yerine de çalışmak zorunda kalır.

Gücümüz azaldıkça günlük işlerimizi halletmek için daha da çok çabalarız. Yani hayat bizim için giderek daha yorucu hale gelir.

Dengeleme işlemini bitirdikten sonra danışanımdan çok yavaş ve bilinçlice hareket etmesini ve bu esnada bedenini hissetmesini istedim. Çok şaşırmıştı, zayıf kasların yeniden güçlenmesiyle bir şeylerin değiştiğini kolaylıkla hissedebiliyordu.

Kas testi yardımıyla ona özel bir egzersiz programı oluşturduk. Program birçok farklı uygulama içeriyordu: Bazı meridyen egzersizleri, belli kaslar ve organlar için lenf masajı, belli durumlar karşısında yeniden dengeye gelmesini sağlayacak sakinleştirici egzersizler.

Danışanım, bir sonraki seansa geldiğinde egzersizleri her gün uyguladığını ve uyguladıkça bedeninde büyük değişiklikler olduğunu bildirdi. “Bir şekilde hayata karşı duruşum değişti. Bedenimdeki enerjinin arttığını ve olaylar karşısında daha dik durduğumu fark ettim. Eskiye göre bedenimi çok daha net hissedebiliyorum. Hatta uygulamaları yaptıkça artık hangi organımın öncelikle dengelenmeye ihtiyaç duyduğunu hissedebiliyorum” dedi.

Her gün sadece birkaç dakikalık egzersiz, bedenimizle iletişim kurmak ve hayata karşı duruşumuzu değiştirmek için yeterli. Biraz emekle kendimize kocaman iyilikler yapabiliriz.

Stres Altındayken Zihin Karışıklığı Yaşıyor musunuz? Yaratıcılığınız Sizi Aniden Terk Ediyor mu?

Bunlar, danışamlarımda “Switching” ipuçları gözlemlediğimde sorduğum sorular.

Switching, zihinsel kaos yaratan bir durumdur. Beynin bir hemisferi kısa süreliğine devre dışı kalır ve bir anda kişi olaylar karşısında normalin dışında davranış ve tepkiler sergiler.

Birçok insan strese switching ile tepki veriyor. Bazıları bir anda donuklaşıyor ve tüm yaratıcılığını yitiriyor. Bazıları da hayal dünyasında kayboluyor ve kaosa düşüyor.

- Beynimizin sağ hemisferi devre dışı kaldığında duygularımız ve sezgilerimiz kapanıyor. Davranışlarımız tamamen mantık, görev bilinci, soğuk, sıkıcı ve saplantılı hale dönüşüyor.
- Beynimizin sol hemisferi devre dışı kaldığında da mantığımız bizi terk ediyor. Kişi, kargaşa hissediyor, mantıksız tepkiler veriyor, sorunlar karşısında kafasını kuma gömüyor ve sorunlardan kaçarak durumu iyice kötüleştiriyor. Sonunda işin içinden çıkamaz hale geliyor!

Test – Stres Altındayken Hangi Beyin Hemisferiniz Devre Dışı Kalıyor?

Büyük bir topluluğun önünde hazırlık şansınız olmadan önemli bir konuşma yapmak üzere olduğunuzu hayal edin. Bu düşünce sizi endişelendiriyorsa, o anda beyninizin bir hemisferinin devre dışı kaldığından emin olabilirsiniz. Hangisinin devre dışı kaldığını kolaylıkla tespit edebilirsiniz. Eğer böyle bir durumdayken aklınıza anlatacak hiçbir şey gelmiyorsa sağ hemisferiniz devre dışı demektir. Birbiriyle bağlantısını kuramadığınız bir sürü şey anlatıyorsanız da beyninizin sol hemisferi devre dışı demektir.

Parçaların Birlikte Çalışması

Canlı ve yaratıcı olabilmek için her iki hemisfere de ihtiyacımız var; netlik kazandıran ve mantığımızı devreye sokan sol hemisferimiz, duygularımızı ve yaratıcılığımızı işin içine dahil eden ise sağ hemisferimizdir.

Örneğin bir mektup yazacaksak, öncelikle neler yazacağımızı biliyor olmamız gerekir (sol hemisfer aktivitesi). Ardından, kendimizi en iyi nasıl ifade edebileceğimize dair doğru kelimeleri seçmeye başlarız (sağ hemisfer aktivitesi).

Seçtiğimiz kelimeler kontrolden geçer, bazıları elenir (sol hemisfer aktivitesi). Başka fikirler gelmeye devam eder (sağ hemisfer aktivitesi). Sağ ve sol hemisfer aynen bu şekilde sürekli birbiriyle iletişim kurarak çalışır. İki hemisfer arasındaki iletişim sağlıklıysa, sonunda ne demek istediğimizi çok iyi anlatan ve ruh halimizi en doğru şekilde yansıtan bir mektup yazmış oluruz.

Stres Anında Her İki Beyin Hemisferinizi Böyle Aktive Edebilirsiniz

1. Rahat bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi kapatın ve birkaç derin nefes alıp verin, gevşeyin.
2. Kollarınızı iki yana doğru açın. Avuç içleriniz karşıyı göstereyin.
3. Sol elinizde sol beyin hemisferinizi tuttuğumuzu ve sağ elinizde de sağ beyin hemisferinizi tuttuğunuzu hayal edin.
4. Ellerinizi yavaşça, parmak uçlarınız birbirine değene kadar birbirine yaklaştırın.
5. Parmak uçlarınız birleşmiş olarak ellerinizi kucağınıza koyun. Bu pozisyon beyin hemisferlerinizi kolaylıkla entegre eder.
6. Yaklaşık bir dakika kadar (ihtiyaç hissederseniz süreyi uzatabilirsiniz) ellerinize odaklanın. Enerjinizin arttığını, zihninizin berraklaştığını ve içinizi rahatlık duygusu kapladığını hissettiğinizde entegrasyon tamamlandı demektir. Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.

Beynimizdeki Enerjinin Sorunsuz Akması

Gerçek yaratıcılık ancak her iki beyin hemisferi de aktif olduğunda ortaya çıkar. Bu hemisferlerin entegrasyonu bize istediğimiz an hem duygularımıza hem mantığımıza ulaşabilme ve yeteneklerimizi tam kapasiteyle kullanma yetisi kazandırır.

Hemisferlerin biri diğerinden daha iyi ya da daha kötü değildir. Gerçek şu ki, ağırlıklı olarak tek hemisferle yaşamak çok yorucu ve monotondur. Ağırlıklı olarak sol hemisferini kullanan insanlar duygusuz görünür, bedenlerini hissetmekte zorlanırlar ve her şeye görev bilinciyle yaklaşırlar. Ağırlıklı olarak sağ hemisferini kullananlar ise tamamen duygularının etkisi altında yaşarlar, saman alevi gibi çabuk parlayıp sönerler, duygusal kararlar verirler, çocuksu ve hayalperesttirler. Yaşam problemlerinden kaçarlar, baskı iyice arttığında bu kaçış çoğu zaman hastalanmak ya da depresyona girmek anlamına gelir.

Stres altındayken kaosa düşen bir danışanıma yukarıdaki egzersizi önerdim. Gün boyu ihtiyaç duyduğu her an bu egzersizi uyguladı. Kısa bir süre sonra, sol beyin hemisferini hangi zamanlarda devre dışı bıraktığını anlamıştı ve bunu benimle paylaşırken gözleri parlıyordu. Bu egzersiz sayesinde kendini daha yakından tanıma fırsatını yakaladı. Sağ hemisferini hızlı bir şekilde nasıl aktive edeceğini öğrenmek onu çok rahatlatmıştı.

Her iki beyin hemisferimizde akan enerji dengede olduğunda mantığımız da duygularımız da bizi destekler, gerilme ve gevşeme mekanizmamız sağlıklı çalışır. Böyle yaşayan insanlar yaşamsever, yaratıcı, içi dışı bir ve huzurludur. Hem ciddi hem eğlenceli olurlar ve kararlarını verirken mantık ve sezgilerini bir arada kullanırlar.

Kendini Daha Yakından Tanımak

Kinesiyolojinin yardımıyla bedenimizle iletişim kurarak kendimizi ve içsel gücümüzü daha yakından tanıma şansını elde ederiz. Kas testi kesinlikle duygusal bir deneyimdir. Çalışmalar esnasın-

da bol bol şaşırmaya, kendiniz hakkında yeni bilgiler edinmeye ve bakış açınızın değişimine hazır olun. Bu süreçte kendimizi çok daha iyi tanımaya başlıyoruz. Gerçekte kim olduğumuzu ve kendimiz için ne istediğimizi kavırıyoruz.

Karşılaştığımız sorunlar karşısında, hatta çıkmaza girdiğimiz anlarda bize yardımcı olabilecek tek şey bilinç düzeyimizin artmasıdır. Kinesiyoloji bizi bütün boyutlarımızla (fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal) iletişime geçirdiğinden bilinç seviyemizin artmasını hızlandırıyor. Kinesiyoloji ile ‘kendini sevmek veya kendini kabul etmek’ gibi uzun süreli çalışmalar yapılabildiği gibi daha kısa süren spesifik konular üzerinde de çalışmak mümkün.

Terapistin Üstlendiği Rol

Terapide elde edilen başarının öncelikli sahibi danışandır. Onun isteği, açıklığı ve katılımı olmadan başarıya ulaşmak mümkün değil. Terapist, bu sürece sadece katalizör olur. Topu hafifçe iterek ilk hareketi başlatır, sonrasında top kendiliğinden yoluna devam eder. Durduğu anda terapist hafif bir dokunuşla topu yeniden harekete geçirir.

Bedenimize ve içsel gücümüze güvendiğimizde hayata da güveniyoruz. Problemleri cesurca ele alıp çözmeyi ve kendimize istediğimiz şekilde bir hayat yaratmayı başarıyoruz.

Kinesiyoloji ile Sağlıklı Kalmak

Batı Tıbbındaki gelişmelere ve psikoterapilere rağmen insanlar daha sağlıklı bir yaşama doğru yelken açamıyor. Özellikle kronik hastalıkları yenmek hâlâ mümkün değil. Hastalık masrafları ayyuka çıkmış durumda ve şu ana kadar üretilen çözümler yama yapmaktan öteye gidemedi.

Aslında ihtiyacımız olan tek şey, bakış açımızı değiştirerek sağlıklı bir yaşam felsefesine geçiş yapmak ve bütünsel yaklaşımlarla iyileşmek ve sağlıklı kalmak.

Bir hastalığın fiziksel bedene inebilmesi için bazı şartlar gerekir. Genetik hastalıklar bile uygun ortam bulamadığında aktif olamıyor. Birçok hastalık sanıldığı gibi aksine bize dışarıdan saldırmaz, onların yetiştiği toprak iç dünyamızdır. Bu yüzden de dışsal çözümlerle onları yenemiyoruz.

Kinesiyolojinin yardımı ile hayatımızı ve ilişkilerimizi yaşamaya değer kılmak için bilinçli bir şekilde çalışabiliriz.

Gerçek Sağlık Semptomlardan Özgürleşmek Değildir

Batı Tıbbı yaklaşımına göre beden parçalar halinde ele alınır ve odak noktası semptomlardır.

Böyle olunca da ağrı hafiflediği ya da geçtiği anda iyileştik yanılgısına düşüyoruz. İnsanlar, bunun bir safsata olduğunu artık sıkça deneyimliyorlar.

Doğu Tıbbı (ve geleneksel Çin Tıbbı) bedene bütünsel olarak yaklaşıyor. Bedenin her bir parçasının diğeriyle ve dış dünyayla ilişki içinde olduğunu biliyor. Geleneksel Çinli doktorların da dediği gibi, kinesiyoloji semptomlara değil bireyselliğiyle özgün olan insanın bütünselliğine odaklanıyor. Biz kinesiyologlar baş ağrısı, alerji veya yüksek tansiyon gibi semptomlarla savaşıyoruz. Bizim amacımız bütünsel olarak zihinde, bedende ve ruhta dengeyi kurmak.

Normal Olan Ne?

Beden sağlığa programlıdır. Hastalanmak, normalin dışına çıkmaktır. Maalesef birçok insan ileri yaşlarda hastalanmanın normal olduğunu düşünüyor. Bakış açımızı değiştirip odağımızı sağlıklı olmaya çevirirsek kinesiyoloji bir anda harika bir yol arkadaşına dönüşebilir.

Normal olan, enerjik ve huzurlu olmamızdır. Bunun dışına çıktığımızı hissettiğimiz an, uzun bir süre bekleyip hastalanmak yerine hemen tedbir almayı seçebiliriz. Kinesiyoloji çalış-

maları bize gelişimimiz konusunda destek verir. Amaçlarımızı gerçekleştirmek için ihtiyacımız olan desteği kendi iç dünyamızdan alabiliriz.

Kendimize Karşı Saygılı Olmak

Kinesiyoloji çalışmaları esnasında bedenimize ve sağlığınıza karşı bakış açımızın değişmesi sıkça yaşanan bir şey. Bu çalışmalarda, bedenimizin bize düşman olmadığını, amacının semptomlarla hayatımızı cehenneme çevirmek olmadığını ya da et ve kemikten oluşan ve ömür boyu taşımak zorunda kaldığımız bir yük torbası olmadığını deneyimleyerek öğreniyoruz.

Onun, bizim bu gezegendeki tek aracımız olduğunu kavırıyoruz; saygıyı, özeni, takdiri, değeri ve bakımı hak eden eşsiz bir araç.

Kas Testinden Herkes Yararlanabilir

Kinesiyoloji emekleme dönemindeyken, her şeyden önce önleyici metot olarak ele alındı. Buradaki ana fikir, aile üyelerinin ve arkadaşların birbirlerine uygulama yaparak sağlıkları için iyi bir şeyler yapmaları. Böylece enerji akışında ve kaslarda olası dengesizlikleri erken safhada tespit etmek ve düzeltmek mümkün hale geliyor.

Kinesiyoloji ile evinizde veya işyerinizde sizde stres yaratan koşulları tespit edip, değiştirebilirsiniz. Eğer koşulları değiştirmek mümkün görünmüyorsa, kendi yaşam enerjinizi öyle bir yükseltebilirsiniz ki, artık dış koşullarınız sağlığınıza etkileyemez olur. İlgili duyan herkes, kendisinin ve başkasının stresten nasıl özgürleşebileceğini çok kolay uygulanabilen egzersizlerle öğrenebilir. Böylece çocuklarınıza da hayata sağlıklı bir pencereden nasıl bakılacağını öğretmiş olursunuz.

Kinesiyoloji Ne Zaman Yararlı Olur?

Bir kinesiyoloji seansında kişinin bedeninde ve bilinç düzeyinde çok şey değişebilir. Zor durumlarda ve sorunlar karşısında kendi gücümüzü yadsımaya eğilimli varlıklarız. Böyle olunca da tamamıyla probleme, yani karşımızdaki insana konsantre oluyoruz. Bütün gücümüzü ona teslim ediyoruz.

Kinesiyoloji ile yapılacak bir dengeleme, odağımızı yeniden kendimize çevirmeye ve gücümüze sahip çıkmaya yardımcı oluyor. Kinesiyoloji disiplinli ve doğru bir şekilde uygulandığında, kişi kendi gücünü fark eder. Tüm bunlar yaşanırken kişi bedeninde ve yaşam sevincinde güzel değişimler hisseder, ancak bunları kelimelere dökmekte zorlanır. Zaten kelimelere gerek de yoktur. Her insan özgün bir varlıktır ve terapinin etkisini kendi bedeninde bireysel bir şekilde hisseder.

Stresi Tanımlamak ve Ondan Özgürleşmek

Haber spikerinin, konuşurken üç kez peş peşe takıldığını, o esnada elinde yanlış metni tuttuğunu ve bunlar yetmezmiş gibi anons ettiği bant kaydının da yayına girmediğini hatırlıyor musunuz? Tüm bunlar sadece birkaç saniye içinde olup bitmişti, ama bu saniyeler onun için sonsuzluk gibiydi. Seyirciler de onunla beraber ekran başında ter dökmüştü.

Veya; çocuğunuzun okul gösterisine çıktığı günü hatırlıyor musunuz? Böyle anlarda izleyicilerin yüreği de en az çocuğunki kadar hızlı çarpıyor. Hele de kekelemeye başlar ve iyice strese girerse, anne babanın ve öğretmenin hissedeceği tek şey artık acıdır.

Stres bulaşıcıdır. Başka insanların nasıl hissettiğini ve yaptığı şeyden ne kadar emin olduğunu hissedebileceğimiz hassas antenlerimiz var. Biri strese girdiğinde karşısındaki kişi de bu stresi aynen hisseder.

Kadın-Erkek İlişkilerinde ve Ailede Stres

İster karşı cinsle olan ilişkilerde, ister aile üyeleri arasındaki ilişkilerde olsun, problemlerin kökeni ve ortaya çıkış şekli tıpkı her bir insan gibi karmaşık ve çok yönlüdür. Mutlu beraberlikler bile sıkıntılı dönemlerde sınırları zorlayabilir. Bunun sebebi; işyerindeki baskı, finansal sıkıntılar, ev tadilatı, aileye yeni bir üyenin katılımı, bir hastalık, emeklilik, işsizlik vs. olabilir.

Yüzeysel bakıldığında ufak tefek olayların ilişkinin köküne kibrit çaktığını söyleyebiliriz. Derinlemesine baktığımızda ise sebeplerin çok daha derinde gizlendiğini fark ederiz.

Lütfen kendiniz ikna olun: Şu anda gözlerinizi kapatın ve çocuğunuzun ya da eşinizin sizi çileden çıkararak davranışını düşünün. Şimdi, aynı davranışı komşu çocuğunun ya da komşunun eşinin yaptığını hayal edin. Muhtemelen, davranış aynı

olmasına rağmen bu sefer sakın kalabileceksiniz hatta belki de komik bulup güleceksiniz.

Eve gelen teyzeniz diş macunu tüpünün kapağını açık bıraktığında bunu sorun etmezsiniz ama aynı davranışı eşiniz yaparsa, bir anda patlamaya hazır bir bomba gibi hissedersiniz.

Pire Deve Olduğunda

Odasını toplamayan oğluna ve ders çalışmayan kızına sinirlenen anne, belki de arka planda onların okulda ve yaşamda zorlanacaklarını düşünüyor ve annelik görevini yerine getiremediği düşüncesiyle suçluluk duyuyordu.

Dışarıdan bakıldığında kadın-erkek ilişkilerinde de pireler aynen böyle deve oluyor. Eşlerden birinin tek bir bakışı ya da tonlaması çoğu kez diğerinde duygusal bir çığ hareketini başlatıyor. “Olayları çok büyütüyorsun” veya “Bu konuyu fazla dert ediyorsun” gibi söylemlerin söylenen kişide karşılığı belki de “Beni ciddiye almıyor” ya da “Beni anlamıyor” olabilir.

Bakış Açımız Giderek Daralıyor

Ailede ilişkiler bir kez gerildi mi, artık tüm dikkatimizi kişinin hatalarına yöneltiyoruz.

“Yine mi”, “Her zaman”, “Asla” gibi genelleme sözcüklerini ama içinizden ama sesli olarak her dile getirdiğinizde bu durumun içine düştüğünüzün farkına varın.

“Kocam yine bütün eşyalarını ortalıkta bırakmış” diye hayıflanıp kızan bir kadın kendini yaralanmış hisseder. Derinlerde yatan problem ise özsaygı eksikliği ve varlığının kabul görmemesidir. “Bütün gün evde iş yapıyorum ve o bunun kıymetini bilmiyor” diye düşünüyor kadın ve depresif bir ruh haline sürükleniyor.

“Karım her zaman aşırı duygusal tepkiler veriyor, onunla doğru düzgün konuşmak mümkün değil” diye düşünen koca kendini çaresiz hissediyor. Bunun ardında gizlenen belki de kendi duygularıyla karşı karşıya kalma korkusu ya da duygulardan kaçamama endişesi olabilir.

Rol Çatışmalarında Kadın

Kadın anne olmak istiyor ama belki de ekonomik olarak kocasına bağımlı olmaktan korkuyor. Küçük çocuğu olan birçok kadın geleneksel ev kadını ya da anne rolünderken eşleri tarafından yeterince desteklenmediğini hissediyor. Boşanmamış çiftlerde bile çocuğun yetiştirilme sorumluluğu ağırlıklı olarak annede oluyor. Böylesine 'babasız' bir toplumda birçok evli kadın çocuğuna hem anne hem baba olmaya çalışıyor. Babaların evde geçirdiği zaman giderek azalıyor ve evde olduklarında da genellikle stresli oluyorlar ya da kendilerini sorumlu hissetmiyorlar.

Boşanma ve Boşanmanın Yarattığı Sonuçlar

Boşanmak büyük yaralar açıyor. Çocuklar anne ya da babalarının yeni partnerlerine uyum sağlamak zorunda kalıyor veya sadece anne ya da sadece babayla mini ailelerde yetişiyorlar. İki ebeveyn rolünü de üstlenmek zorunda kalan anne ya da babanın sınırları ve yapabilecekleri sınanıyor. Bazı çocuklar aşırı bencilleşerek ebeveynlerini bitmek bilmeyen istekleriyle çaresizliğe sürüklüyorlar.

Profesyonel Yardım Almak Şart

Tüm bu örnekler zaten kendi içinde karmaşık olan kadın-erkek ilişkilerinin ve aile kavramının görüldüğünden daha karmaşık olduğunu gösteriyor. Böyle durumlarda kesin olan bir şey varsa, o da profesyonel yardımın şart olduğu.

İnsanlar her tür ilişkide birbirlerini istese de istemese de etkilerler. Biri değiştiğinde diğerleri de mecburen onu takip eder. Bu yüzden sorunlu ilişkilerde taraflardan en azından birinin (mümkünse hepsinin) durumu düzeltmek istemesi ve profesyonel yardımı kabul etmesi çok önemli.

Böyle durumlarda birden fazla alanda çalışmak gerekir:

- Kişinin stresten özgürleşmesi ve kendi pozisyonunu denetlemesi

- Kronikleşmiş bir sorunun ardında yatanların açığa çıkarılması
- Bilinçaltının derinliklerinde yatan inanç kalıplarının keşfedilmesi ve değiştirilmesi
- Kendi fikirlerini partnerin fikirlerinden ayırt etmek
- Başkalarıyla iletişimde netlik sağlamak
- Anlaşmazlıklar için spesifik çözümler bulmak ve hayata geçirmek

Kinesiyoloji Neleri Değiştirebilir?

İster kadın-erkek ilişkileri üzerinde, ister aile üyeleri arasında yaşanan bir sorun üzerinde çalışalım, tecrübelerim bana bireysel çalışmanın en iyi çözüm olduğunu gösteriyor. İlişkilerde yaşanan sorunların çözümü için maalesef tek bir reçete yok. Hiçbir insan bir diğerine benzemediği için hiçbir ilişki ve hiçbir aile de diğerine benzemiyor. Hepsi kendi içinde özel ve benzersiz. Terapide başarıya giden tek yol bu özgünlüğü dikkate alarak izlenecek yoldur.

Hedefi Netleştirmek

Bazen eşimizi ya da aile üyelerinden birini kendi isteklerimiz doğrultusunda şekillendirmek isteriz. Bunun sonu daima kavgaya ve hüsrana biter. Hiçbirimiz bir başkasını değiştirme gücüne sahip değiliz. Değiştirebileceğimiz tek kişi kendimiz. Bu yola girebilmek ve kendi değişimimiz üzerinde azimle, kolaylıkla çalışabilmek için varmak istediğimiz noktanın mevcut durumdan daha cazip olması gerekir.

Bu noktada kendimize sormamız gereken sorular şunlar:

- Neleri kabul etmeye hazırım?
- Nelere katlanmak istemiyorum?

Bu sorular yanıtlandığında asla değişmez gibi gördüğümüz birçok şeye daha sakin yaklaşabiliriz. Bu ayrımı bir kez yaptıktan sonra gücümüzü değişimin mümkün görüldüğü her noktaya yönlendirebiliriz.

Örneğin kadın-erkek ilişkilerinde şu sorulara netlik kazandırmak önemli:

- Bu ilişkiyi sürdürebilir miyim? Peki sürdürmek istiyor muyum?
- Hangi adımları atmaya istekliyim ya da değilim?
- Yaşadığım ilişkide eşitlik var mı? Yoksa bağımlı mıyım?
- Hangi ihtiyaçlarım karşılanıyor, hangileri karşılanmıyor? Karşılanmayan ihtiyaçlarımı nasıl doyurabilirim?

Kinesiyoloji seansı öncesi hedefin netlik kazanması çok önemli.

Kendimize Dönmek

Yaptığım çalışmalarda danışanlarım bana sürekli partnerlerini anlatırlar. Tüm dikkatleri eşlerindedir. Oysa düşüncelerinin çoğu tahminden öteye gidemez. Bana sürekli onun nasıl düşündüğünü, olası bir durum karşısında nasıl tepki göstereceğini ve neleri kabul edip neleri ret edeceğini söylerler.

Tam bu noktada ilk hedefimiz kendiliğinden ortaya çıkar; kişi öncelikle kendine dönmelidir. Karşımızdaki kişinin değişebilmesi için, bizim onun hakkındaki tahminlerimizden özgürleşip kendimize dönmemiz ve değişikliği kendi üzerimizde yapmamız gerekir.

Sorunları Kinesiyoloji ile Çözmek

İletişimin yetersiz veya doyumsuz olması

Fikir ayrılığı

Partneri kendi isteğimiz doğrultusunda şekillendirme arzusu

Güç mücadelesi

Netlik kazandırmak ve net mesajlar vermek

Orta yolu bulma becerimizi artırmak ve her iki tarafın da onaylayacağı çözümler bulmak

Karşımızdaki kişiye yüklediğimiz beklentiden özgürleşmek ve onu olduğu gibi kabul etmek

Her zaman haklı olma isteğini yaratan inanç kalıbından özgürleşmek

Ufak tefek olaylar yüzünden tartışmak	Olayların ardında gizlenen sebepleri ortaya çıkarmak ve çözmek
Partnere yapışmak	Kendine alan yaratmayı engelleyen kalıplardan özgürleşmek
Tamamıyla partnere odaklanmak	Kendimize dönmek
Kişinin kendi ihtiyaçlarının sürekli bastırılması	Bu ihtiyaçları tek tek ele almak ve imkanlar dahilinde doyurmak
Yoğun stres yaratan yaşamsal durumlar	Stresten özgürleşmek, enerji akışını artırmak, karşılıklı anlayışı geliştirmek
Değişen yaşam koşulları	Kabul ve uyum
Birbirine karşı yaklaşımcı davranmamak	İlişki ve iletişim becerilerini geliştirmek
İlişkinin geçmişinden gelen iyileşmemiş yaralar	Eski yüklerden ve ilişki stresinden özgürleşmek
Görünen tek çözüm boşanmak	Öncelikle kendi ilişki inanç kalıplarını keşfetmek, değiştirmek ve ondan sonra karar vermek
Kavgadan kaçınmak	Terk edilme korkusundan özgürleşmek ve cesaret kazanmak
Kıskançlık	Özgüven artırmak ve kendi korkularıyla yüzleşmek
Çocuklardan kaynaklan uzun süreli bitkinlik hali	Stresten özgürleşmek için derinden gevşemek
Tek başına hem anne hem baba olmaya çalışırken yetersiz kalmak	Enerjinizi ve gücünüzü artırmak
Okul ve ev ödevi stresi	Öğrenme becerilerini geliştirmek ve konsantrasyonu artırmak için zihin egzersizleri

Aile İçi Anlaşmazlıkları Çözmek

Çocuklarla anlaşmazlık yaşandığında, ebeveynler çocuklarının ördüğü duvarı aşamıyorsa dışarıdan yardım almaları akıllıca olur. Kas testi sayesinde çocuğun iç dünyasıyla iletişim kurması sağlanabilir. Bu onun özgüvenini artıracak gibi kendisini daha güçlü hissetmesine de aracı olacaktır.

Çocukları hakkında sürekli endişelenen ebeveynler, çocuklarına zarar verdiklerini bilsinler. Çocuklar anne babalarının endişelerini sünger gibi emer. Kendi problemleriyle başa çıkabilecek kadar yeterli görülmediklerini hissederler. Oysa sağlıklı gelişim için ihtiyaç duydukları en acil şey onlara güvenilmesidir. Kinesiyolojinin yardımıyla anne babaların çocuklarına güven duyduğu doğal hallerine dönebilmeleri için sıkça destek veriyorum. Bu sayede kendi korkularını çocuklarına yansıtmaktan özgürleşiyorlar.

Durumu İyileştirmek

Bir olayın ya da kişinin karşısında savunmasız hissetmek enerji-mizi tüketir. Bazen fazla miktarda bastırılmış öfke birikir. Baskı altında olduğumuzda yaşanan durum sanki hiç değişmeyecekmiş gibi hissederiz.

Böyle durumlarda önerim, olayları olduğu gibi kabul etmek veya hayatla barış imzalamak konusunda kinesiyolojiden yardım alınması ve bugüne kadar bunu engellemiş her tür bilinçaltı inanç kalıbından özgürleşme çalışmasının yapılması.

Bir ya da birkaç seanstan sonra olanı olduğu gibi kabul etmek mümkün hale gelecektir. Bakış açısı değişince yaşanan sorunların konumu ve önemi de değişiyor. Bugüne kadar yaşanan küskünlükleri besleyen enerji artık durumu iyileştirmek için kullanıma hazır hale geliyor.

İş Hayatında Kronik Stres

Mesleğiniz gereği insanlarla iletişim halinde misiniz? Belki bir öğretmensiniz, belki de bir tercüman, mimar, bölüm şefi ya da

devlet memurusunuz. Mesleğinizde başarılı ve huzurlu olmak sizin için önemliyse, stres yönetimini becerebiliyor olmanız işinizi kolaylaştıracaktır.

Kinesiyolojiden yararlanın ve stresten özgürleşme yöntemleriyle tanışın.

Stres Yaratan Tipik Durumlar

İş hayatında stres, kişinin yapısına, konumuna ve kişiliğine göre farklı farklı hissedilir.

Bunlardan bazılarını şöyle toparlayabiliriz:

- Mesai arkadaşlarınızla, müdürünüzle ve diğer çalışanlarla yaşadığınız anlaşmazlıklar
- Zaman ve performans baskısı
- Aşırı sorumluluk almanın altında ezilmek
- Kapasitenizin altında çalıştırılmak
- Rekabet baskısı
- İş dünyasında giderek artan agresiflik
- Kötü çalışma koşulları
- Yönetimde yetersizlik
- İşinizi kaybetme korkusu

Buna bir de özel hayatın stresi ekleniyor:

- Kişisel kriz durumlarınız
- Bir aile üyesinin ya da yakın arkadaşınızın hastalığı veya ölümü
- Çocuklarla yaşanan anlaşmazlıklar ve duyulan endişeler
- Ayrılmak, boşanmak, yalnızlık
- Hasta eden hayat stili, örneğin madde bağımlılığı
- Hayatı ve hayatın anlamını sorgularken olumsuz bakış açısı

Stresinizin Büyümesine İzin Vermeyin

İş hayatındaki stresi ortadan kaldıran en etkili yöntem yaptığınız işi sevmek. Birçok insan için bu mümkün görünmüyor, çünkü

çoğu insan sadece para kazanmak için çalışıyor. Ama işini seven insanlar bile, yaşanan günlük bazı sorunlar karşısında zaman zaman işlerine karşı duydukları sevginin azaldığını fark ediyorlar.

Ruhumuzun iflas etmesinin sebebi sıklıkla doyumsuz ve sinir bozucu bir iş hayatı olarak karşımıza çıkıyor. Böyle bir iş hayatı sürmenin bedeli çok yüksek.

Stres yüzünden istifa eden ya da her geçen gün stresin etkisine daha fazla maruz kalan biriyseniz, sağlığını harap etmek için “çok iyi” bir yolda olduğunuzu söylemek isterim.

Arada kendinize derinden gevşeme imkanı sunmuyorsanız, üzerinizdeki baskı giderek artacaktır, ta ki beden artık bununla baş edemeyene kadar.

Bedenin yardım çığlıklarını duymazdan geldiğimizde sonunda çok yönlü psikosomatik belirtiler yaşamamız muhtemeldir. Beden pes ettiği noktada hastalanarak dinlenmeyi seçiyor.

Uzun Süreli Stresin Sebep Olduğu Tipik Sağlık Sorunları:

- Baş ağrısı
- Omuzlarda ve boyunda tutulmalar
- Sırt ağrıları
- Yüksek tansiyon
- Kalp krizi ve inme
- Mide sorunları
- Cilt hastalıkları
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması
- Depresyon
- Sıkça kaza yapmak

Mesleki Strese Karşı Kinesiyoloji Nasıl Yardımcı Olabilir?

Kinesiyoloji, uzun süreli mesleki strese karşı hızlı ve etkili bir yöntemdir. Birkaç seansta stresten özgürleşerek mesleki problemlere daha geniş açıdan bakmak mümkün. Yapılan çalışmalarla kişinin bakış açısının çözüme odaklanması sağlanıyor.

Örneğin şöyle değişiklikler yaşıyor:

- Diğer çalışanlar, müdürler ve müşteriler birden bire gözünüze daha farklı görünüyor
- Performans baskısıyla baş edebilme yeteneğiniz artıyor
- Gevşemenin sonucunda yaratıcılığınız ve yaşam sevinciniz artıyor
- Hayata pozitif gözlüklerden bakmanın iş hayatına da faydası oluyor
- Koçluk çalışması sayesinde mesleki hedefleriniz yenileniyor

Sakin Bir Ortam Yaratmak

Hayatımızın her alanında başarı ve mutluluğu yakalamak için stresten özgürleşmek çok önemli. Stresten özgür olduğumuzda çevremizdeki insanlar da bizden olumlu etkileniyor. Rahat ve dingin insanlar sizin üzerinizde de olumlu etki yaratmıyor mu? Sanal ortamda kullanılan gülen surat logosunu bilirsiniz; Gülen surat logosuna baktığımızda kas testi güçlü sonuç verirken, asık surat logosuna baktığımızda zayıf sonuç veriyor. Bir logo bile buna sebep oluyorsa artık gerisini siz düşünün!

Kendinizi nasıl hissettiğiniz yaydığınız enerji ile doğrudan bağlantılı. Yayıdığınız enerjinin size dönmesi ise kaçınılmaz. Kendinizi iyi hissettiğinizde ve çevrenizdeki insanlara sevgiyle yaklaştığınızda onların da size dönüşü olumlu olacaktır.

Okulda Stres ve Öğrenme Zorlukları

Çocuklar üzerinde yaptığım çalışmalarda, yaşanan sorunun çoğu kez okul hayatı ile ilgili olduğunu gördüm. Çocuğun notları aniden düşmeye başladığında, karne ortalaması kötüye gittiğinde veya çocuk sınıfta kalma tehlikesi ile karşı karşıya kaldığında anne baba panikliyor. Okul hayatı kaynaklı sorunların belirtileri bunlarla sınırlı değil tabii. Örneğin çocuğun sıkça karın ya da baş ağrısı çekmesi, okula gitmek istememesi, okuldan geldiğin-

de içine kapanması, ev ödevlerini sallana sallana yapması ya da matematik sınavına çok çalıştığı halde sınava girdiğinde bildiği her şeyi unutması okul stresiyle doğrudan bağlantılı.

Çocuklar sorunlarını çoğu kez kelimelere dökmekte zorlandıklarından yaşadıkları soruna bir anlam veremiyorlar. Oysa çocuk okulda yaşadığı kötü bir deneyimi farkında bile olmadan bastırıyor olabilir ya da kötüye giden notlarını anne babası kadar önemsemiyor olabilir.

Çocuğun okuldaki başarısızlığı anne babaların stres ve endişe kat sayısını artırmak için yeter de artar bile!

Hangi Stres Faktörleri Öğrencilerin Hayatını Karartıyor?

Öğrenme sorunları yaşayan çocukların sayısı gün geçtikçe artıyor. Artık birçok öğrenci okulun daha ilk yıllarında büyük sorunlar yaşamaya başlıyor. Tahmini rakamlara göre öğrencilerin yaklaşık üçte biri ile yarısı okul hayatı boyunca en az bir kez özel ders almak zorunda kalıyor. Ve bu oran giderek artıyor.

Öğrencilerin hayatını karartan stres faktörleri şunlar:

- Sınav korkusu
- Bazı derslere karşı duyulan isteksizlik
- Başarısız olma korkusu veya kötü not alma korkusu ile bağlantılı olarak öğretmenlerle yaşanan stres
- “Matematiğe kafam basmıyor”, “Yeterince iyi değilim” gibi sabote eden bilinçaltı inançların etkisi
- Geçmişte yaşanan travmatik deneyimler; örneğin diğer çocukların onunla dalga geçmiş olması ya da önemli bir sınavda bildiği her şeyi bir anda unutmuş olması
- Okul arkadaşlarıyla yaşadığı stres, örneğin dışlanması ya da mobbinge maruz kalması
- Anne babayla yaşanan stres, örneğin başarı baskısı ya da ev ödevlerinin sıkça olay haline gelmesi
- Çocuğun enerjisinin düşmesi, cesaretini yitirmesi ve umutsuzluğa kapılması

Bedensel Sebepler

- Sağ ve sol beyin dengesizliğinin öğrenme zorlukları üzerindeki etkisi çok büyük. Özellikle yeni şeyler öğrenirken her iki beyin yarı küresine de ihtiyaç duyarız. Bu iki yarı kürenin görevi birbirini tamamlamak ve bütünsel öğrenmeyi sağlamak. Mantıklı ve analitik düşünen sol beynimiz ile yaratıcı ve görsel düşünen sağ beynimiz ayrılmaz bir ikilidir. Bunlardan biri devre dışı kaldığında stressiz öğrenmek olanaksız hale geliyor.
- Öğrenme zorluğu yaratan bir başka faktör de kulak ve gözlerimizin stres anında koordinasyonunu yitirmesidir. Böyle anlarda gördüğümüz ve duyduğumuz şeyleri öğrenmekte zorlanırız.
- Postur sorunları da öğrenme bozukluklarının bedensel sebepleri arasında yer alıyor. Yazı yazarken kötü beden duruşu boyun bölgesinde gerginliğe, beden duruşunu değiştirmeksizin uzun süreli oturmak kaslarda dengesizliklere yol açar. Bu da konsantrasyon düşüklüğüne sebep olur.
- Sağlıksız beslenme (örneğin fazla miktarda şekerleme, abur cubur, fastfood gıdalar) metabolizmamızı, kan şekeri seviyemizi ve beyin fonksiyonlarımızı olumsuz etkiler.
- Gizli alerjiler de öğrenme bozuklukları yaratabilir.
- Yeterince su tüketmediğimizde sinir hücreleri arasındaki elektriksel bilgi alışverişini engelleriz.
- Aşırı heyecanlandığımızda da strese gireriz.

Kinesiyolojiden Nasıl Yararlanabilirsiniz?

Yeni bilgileri öğrenmek, ancak her iki beyin yarı küresi birbiriyle koordine çalıştığında mümkün. Eğitim kinesiyolojisinin egzersizleri sayesinde çocuklar bu koordinasyonu oyun tadında kurabiliyorlar. Birçok çocuk bu zihin egzersizleri sayesinde yeni

Test: Çocuğunuzun öğrenme becerisi optimal mi?

Çocuğunuz emekleme safhasından geçmeden direk yürümeye mi başladı?	Evet ☐	Hayır ☐
Yürürken kol ve bacak hareket sırasını bilinçli olarak ayarlamak zorunda mı kalıyor?	Evet ☐	Hayır ☐
b ve d harflerini birbirine mi karıştırıyor?	Evet ☐	Hayır ☐
Sağını ve solunu karıştırıyor mu?	Evet ☐	Hayır ☐
Bir metin okurken harfleri ayırmakta zorlanıyor mu?	Evet ☐	Hayır ☐
Okuduğunu anlamakta zorluk mu çekiyor?	Evet ☐	Hayır ☐
Sıkça hayallere dalıp, dikkati kolayca dağılıyor mu?	Evet ☐	Hayır ☐
Sıkça bir yerlere mi çarpıyor?	Evet ☐	Hayır ☐
Bir metin okurken, satırları doğru takip etmekte sorun yaşıyor mu?	Evet ☐	Hayır ☐
Okuldaki önemli duyuruları kaçırıyor mu?	Evet ☐	Hayır ☐
Omuzlarından biri (hafif de olsa) daha yukarıda mı duruyor?	Evet ☐	Hayır ☐
Yazı yazarken elindeki kalemi aşırı sıkı tutuyor mu?	Evet ☐	Hayır ☐
Yazı masasında çalışırken yamuk bir beden duruşu ile mi oturuyor?	Evet ☐	Hayır ☐
Şekerlemelere bağımlılığı var mı?	Evet ☐	Hayır ☐
Su tüketimi az ya da sıfır mı?	Evet ☐	Hayır ☐
Rahatlama ve gevşeme konusunda sorun yaşıyor mu?	Evet ☐	Hayır ☐

Değerlendirme:

Yukarıdaki sorulardan 3 veya daha fazlasına 'evet' dediyseniz, çocuğunuzun öğrenme yeteneğini optimal kullanabilmesi için kinesiyolojik destek almanızı öneririm.

bilgileri çok daha kolay öğrenebiliyor. Böylece anne babalar da rahat bir nefes almış oluyor. Bu konuyla ilgili daha fazla bilgiyi ve egzersiz detaylarını “Çocuklar için Kinesiyoloji” bölümünde bulabilirsiniz

Kinesiyolojinin sunduğu teknikler sayesinde çocukların ve ebeveynlerin okul ve ödev stresinden özgürleşmesi mümkün.

Öğrenmenin Keyfini Yeniden Keşfetmek

Dış ve iç dünyamızdan kaynaklanan stres faktörlerini kinesiyoloji sayesinde keşfedebilir ve onlardan özgürleşebiliriz. Öğrenme bozukluklarının kök sebebine inmek ve onları çözmek çok önemli. Öğrenme blokajlarını iyileştirmenin yolları:

- Beyin aktivitelerinin entegrasyonunu yeniden sağlamak
- Sağlıklı enerji akışını yeniden sağlayan çaprazlama hareketleri
- Göz ve kulak koordinasyonunu kuran egzersizler
- Hızla etki gösteren enerji ve konsantrasyon egzersizleri
- Kolay okuma ve yazma becerilerini geliştiren eğitim kinesiyolojisi egzersizleri
- Öğrenme becerilerini artıran Brain-Gym®-Programming uygulaması
- Enerji artıran beslenme tarzı
- Kaslardaki dengesizliği çözerek bloke enerjiyi dengelemek
- Okulda ve evde ders çalışırken optimal beden duruşunu uygulamak
- Sınav korkusundan ve sosyal korkulardan özgürleşmek
- Sınav öncesi olumlu bakış açısı kazanmak
- Okulda yaşanan travmatik deneyimlerin stresinden özgürleşmek
- Sabote eden bilinçaltı inançların değiştirilmesi ile özgüveni artırmak
- Başarılı deneyimlerin tekrarlanması ile öğrenmenin keyfini yeniden keşfetmek

- Konsantrasyon ve huzur artıran Bach çiçek esanslarından yararlanmak
- Spesifik konuların bireysel olarak balanslanması

İyi bir öğrenci danışmanı sorunun kökenini hızlıca keşfedebilir. Sorunun sebebi birden fazlaysa, öğrenme becerilerini aktive eden ve kolayca uygulanabilen kişiye özel bütünsel bir program uygulanmasını öneririm.

Psikosomatik Şikayetler

Hastalık Bugünden Yarına Oluşmaz

Birçok hastalığın hikayesi uzun yıllara dayanır. Çoğu vakada bunu takip etmek kolaydır. Örneğin kalp krizi geçiren hastalar, uzun zamandır sol kollarında yaşadıkları bir ağrıdan, kronik yorgunluktan ve sürekli maruz kaldıkları yoğun stres ve sorunlardan bahseder. Sigara kullanımı, sağlıksız beslenme, fazla alkol tüketimi ve hareketsizlik de durumun tuzu biberi olur. Hastalığın görünür hale gelmesi tıpkı son damlanın bardağı taşırmaması gibi bir anda yaşanır.

Hastalığın Kökenine İnmek

Hasta bir insanın yaşam tarzına ve inançlarına yakından bakınca ruhun kendini beden aracılığı ile nasıl ifade ettiğini keşfederiz. Diğer taraftan insan bedeninin aslında bir kimya fabrikası gibi çalıştığını biliyoruz. Ne yiyip ne içiyorsak, o oluyoruz. Canlı gıdalarla beslendiğimizde bedenimize can katıyoruz. Besin değeri kalmamış ölü gıdalarla beslendiğimizde ise bedenimizin canından can çalıyoruz.

Kinesiyolojinin bize sunduğu en büyük armağan, hastalığın fizik bedene inmeden önce keşfedilebilmesidir. Hangi beslenme tarzının enerjimizi ve bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirdiğini test ederek keşfedebiliriz. Kas testini herkes öğrenebilir. Bu test sayesinde hem kendinizin hem de çocuklarınızın sağlıklı beslenme tarzını tespit edebilirsiniz.

Psikolojik Durumumuz Sandığımızdan Daha Önemli

Zihnimizden geçen her düşünce ve hissettiğimiz her duygu bedenimizi doğrudan etkiliyor. İnsanlık tarihi kadar eski olan bu gerçek modern dünyada maalesef pek rağbet görmedi. Genç bir bilim dalı olan Psikonöroimmunoloji sayesinde, ruhsal deneyimlerle sinirsel-hormonal beden reaksiyonları arasındaki bağlantının ne kadar yoğun olduğunu artık biliyoruz.

Ne yiyorsak ona dönüşüyoruz. Ne düşünüyorsak ona dönüşüyoruz. Ne hissediyorsak ve ne söylüyorsak onun ta kendisi oluyoruz. Olumsuz düşünceler ve olumsuz kelimeler sağlığını ve yaşam kalitemizi bozuyor. Bedenimizin sağlığını korumak ya da bozmak bizim elimizde. Psikolojimiz sağlığını bozabilir ya da sağlıklı bir yaşam için değerli bir anahtar olabilir.

Bedensel Problemler Toplum Tarafından Kabul Görüyor. Ya Ruhsal Problemler?

Bedensel hastalıklar toplum tarafından kolayca kabul görüyor. Böyle durumlarda herkes hastalık iznini normal karşılıyor. Ancak aynı kabul psikolojik rahatsızlıklar için geçerli değil. Siz hiç, bir iş arkadaşınıza yas, umutsuzluk ya da yalnızlık duygusu yüzünden hastalık izni verildiğine şahit oldunuz mu? Elbette hayır. Ama uzun süreli olumsuz duygu durumu bağışıklık sistemini çökertince ortaya çıkan bedensel rahatsızlık için gönül rahatlığı ile hastalık izni alınabiliyor.

Maalesef yaşanan sorun fizik bedene inmedikçe çoğu insan hayatında herhangi bir değişiklik yapmıyor. Hastalıklar bizi, kendi içimize ve bedenimize dönmeye davet eder.

Bir Çıkış Yolu Olarak Hastalık

Hastalık, elbette hoş bir şey değil, ancak bununla beraber birçok ihtiyacımızı da karşılıyor olabilir. Bedensel rahatsızlıklar:

- Uzun zamandır ihtiyaç duyulan dinlenme molasını sağlarlar
- Toplum tarafından kabul görürler (aynısını psikolojik acılar için maalesef söyleyemiyoruz)

- Psikolojik sorunları göz ardı etmemizi sağlarlar
- O güne kadar gözden kaçırdığımız gerçekleri görmemize yardımcı olurlar
- Görevlerimizi yerine getirmeyişimizin özrü olurlar

Daha Derinlerde Yatan Sebepler

Ağrı can sıkıcıdır. Ondan bir an önce kurtulmak isteriz. İşin aslı, ağrı, bir alanda dengemizi yitirdiğimizin bedensel mesajıdır. Bu mesajı (örneğin ağrı kesicilerle) uzun süreli bastırdığımızda sağlığınıza büyük ölçüde zarar veririz. Hastalandığımızda bedenimiz bizden semptomların bastırılmasını değil, tam aksine hassasiyet, dinlenme ve iyileşmeyi hızlandıran destek kuvvet ister. Özellikle istediği ise, kök sorunu keşfetmemiz ve hayatımızda gereken değişikliği yapmamız. Bu yüzden de hastalığın ardında yatan ve uzun vadede biriken sorunları keşfetmek önemlidir.

Hastalık Değişimin Tetikleyicisidir

Her insanın içinde bir şifacı saklı. İyileşmek için ihtiyacımız olan her şey bedenimizde var. Bazen bir dinlenme molası bile yetebiliyor ama çoğu kez içimizdeki iyileştirici gücü harekete geçirmek için ruh-beden-zihin dengesini yeniden kurmak gerekiyor.

Gerçek iyileşme her zaman bütünsellikle oluyor. Hastalığın sebebi derinlerdeyse, semptomları bastıran ilaçlar sadece kısa süreli rahatlama sağlar. Kalıcı iyileşme isteyen herkes eninde sonunda bedeninin dilini öğrenmek zorunda kalıyor.

Artık günümüzde birçok insan ruh-beden-zihin birliğini kabul eden bütünsel bir terapi yöntemi arayışında. Kas testi sayesinde sorunun hangi katmanda olduğunu tespit etmek kolay. İyileşme sürecinde ise her tür dengesizliği ortaya çıkarıp iyileştirmek ancak bütünsel yaklaşımla mümkün. Tespit edilen dengesizlikler, omurga sorunları, belli organlarda fonksiyon bozukluğu, bazı kaslarda zayıflama, enerji akışında bozukluk, alerjiler veya sağlıklı bir yaşam tarzı olabilir.

Korkular ve Fobiler

Korku, bizi tehlikelere karşı koruyan ve hayatta kalmak için bizi motive eden önemli bir duygudur.

Korku, olası tehlikelere karşı içgüdüsel olarak tepki vermemizi sağlayan değerli bir araçtır.

Korku olmasaydı belki de çoktan bir arabanın altında kalmış ya da yemek pişirirken elimizi yakmış olurduk.

Ancak günümüzde birçok insanda bu değerli araç kontrolden çıktı. Koşullara verdiğimiz tepkilerin yarattığı sanal korkular hayatımızı cehenneme çeviriyor: Açık alan korkusu, kapalı alan korkusu, asansör korkusu, uçak korkusu, topluluk önünde konuşma korkusu, iğne olma korkusu gibi birçok sanal korkumuz var. Tüm bu korkuların ne kadar mantıksız olduğunu bilsek de, gerçeklerle örtüşmediğinin farkında olsak da sonuç değişmiyor. Psikoterapiler ise çoğu kez etkisiz kalıyor.

Korkuya Odaklanmak

Panik ve korkuya kapılmanın düşüncesi zihnimizin fonunda çalan bozuk bir plak gibi susmak bilmiyor. Hatta zamanla saplantı haline bile gelebiliyor ve korkuya sebep olacak durumları engellemek hayatın en önemli amacı haline dönüşebiliyor.

Bir de korkmaktan korkmak var ki, işte bunu engellemenin bir yolu yok. Böyle yaşadığımızda yaşam kalitemiz zaman içinde önemli ölçüde düşüyor. Hayatımızdaki başrolü korkuya verdiğimizde korkularımız tavan yapıyor, çünkü odağımız sürekli korkuya yoğunlaşmaya devam ediyor. Neye odaklanırsak onu yaratıyoruz!

Bu kısır döngüye giren herkes umutsuzluk batağına düşüyor. Eğer bir şeyleri değiştirmek istiyorsak odağımızın efendiliğini geri kazanmakla işe başlayabiliriz.

Korkunun Enerjimize Etkisi

Kinesiyoloji çalışmaları yapan uzman psikolog Dr. Roger Callahan fobi terapilerinde korkunun beden enerjimiz üzerindeki etkisini araştırdı. Bu araştırma esnasında çok sayıda danışanı üzerinde birçok fobi

çeşidini test etti. Tahmin ettiği üzere, beden enerjimizin korku anlarında sekteye uğradığını tespit etti. Beklemediği sonuç ise, birçok danışanında hep aynı meridyenlerde enerji akış dengesi bozukluğu yaşanıyor olmasıydı: mide meridyeni, idrar torbası meridyeni ve böbrek meridyeni. Bu meridyenlerde rastladığı kadar sık rastlanmasa da, dalak meridyeninin de sıklıkla dengesiz olduğunu tespit etti.

Etkili Bir Metot

Korku kesinlikle enerji dengemizi alt üst eden bir faktör. Kinesiyoloji bu gerçekten yararlanarak durumu tersine çevirmeyi başarıyor; belli başlı enerji dengesizliklerini gidererek korkularda önemli oranda azalmalar sağlanabiliyor.

Callahan bu gerçekten yola çıkarak çok önemli bir fobi terapi yöntemi yarattı. Fobilerin oluşturduğu enerji blokajlarını belli akupunktur noktalarına ritmik vuruşlar yaparak çözmek mümkün. Bedensel enerji dengeye geldiğinde ruhsal dengeye de doğrudan etkisi oluyor. Sistem daima bütünsel işliyor. Bu da bize terapinin ne kadar başarılı olduğunu anında gösteriyor.

Bu metot çok yönlü bir iyileşme sağlıyor; korkudan özgürleşmeyi imkansız gibi gören insanların iş ve özel hayatlarında büyük bir rahatlama sağlıyor. Yan etkisi olmadığı gibi kolayca uygulanabiliyor ve hızlı sonuç veriyor. Uygulaması o kadar kolay ki, bir kere öğrendiğinizde kendiniz de uygulayabilirsiniz.

Korkuları Sevgiyle Kabul Etmek ve Onları Özgür Bırakmak

2007 yılında Südwest Verlag isimli yayınevinden çıkan “Angstfrei in Minuten” (Dakikalar İçinde Korkudan Özgürleşmek) isimli kitabımda günlük korkularımızdan vuruş metoduyla nasıl etkili ve hızlı bir şekilde özgürleşebileceğimizi anlatmıştım. Sınav korkusunda, uçak korkusunda, gelecek korkusunda, topluluk önünde konuşma korkusunda veya dişçi korkusunda zihnimizin ve hayal gücümüzün rolü çok büyük. Ya sınavda tüm bildiklerimi unutursam ya uçakta panik atak krizi geçirirsem ya konuşmamın tam ortasında donup kalırsam gibi endişeler hayal gücümüzü

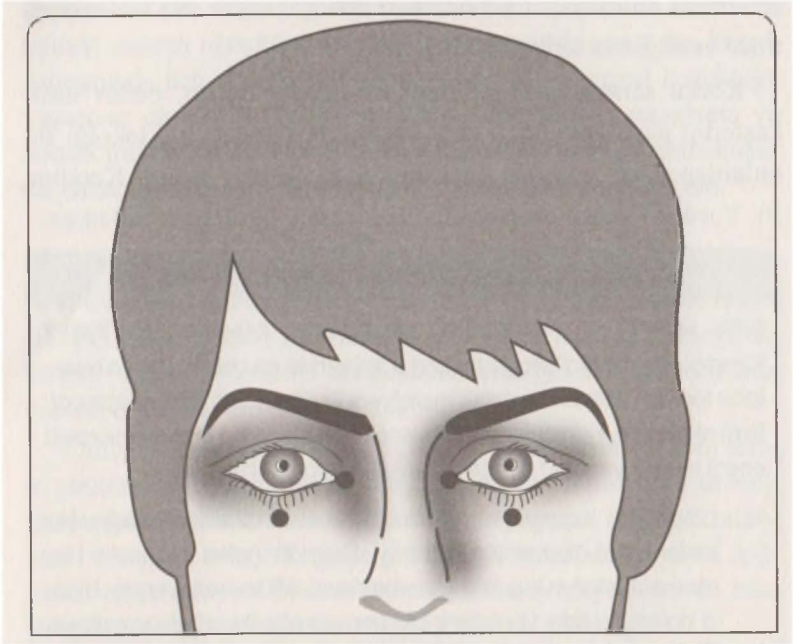
de anında olumsuz bir şekilde harekete geçiriyor. Bu fantezilerimize verdiğimiz tepkinin adı KORKU!

Korku senaryolarımızı nasıl oluşturduğumuzu, onları nasıl keşfedip nasıl sevgiyle kabul edeceğimizi ve vuruş tekniği ile onlardan nasıl sevgiyle özgürleşebileceğimizi “Kendi Kendine İlk Yardım” isimli programdan adım adım öğrenmek mümkün.

Korkunuzdan Böyle Özgürleşebilirsiniz

Kritik anlarda yararlanacağınız ve kolayca uygulanabilen “Kendi Kendine İlk Yardım” programı korku anlarında en çok etkilenen mide, idrar torbası, böbrek ve dalak meridyeni üzerinde çalışmayı kapsıyor. Belli akupunktur noktalarına yapılacak vuruşlarla bu meridyenlerdeki enerji akışını yeniden dengeye kavuşturuyor olacaksınız:

1. Gözlerinizi kapayın ve kendinize rahat bir pozisyon seçin. Ne kadar rahat olursanız o kadar iyi. Derin bir nefes alıp verin. Hemen ardından vuruş tekniğine başlayın. Mide meridyeninin birinci noktası (Mide 1) gözlerinizin hemen altında ortada yer alıyor. (Bkz çizim) İdrar torbası meridyeninin ilk noktası (İdrar Torbası 1) gözlerinizin burun kemiği ile birleştiği iç bölgede yer alıyor. (Bkz çizim) Böbrek meridyeninin yirmi yedinci noktası (Böbrek 27) iki taraflı olarak köprücük kemiğinin hemen altında sternumun (iman tahtasının) kenarında çukurumsu iki noktadadır. Dalak meridyeninin yirmi birinci noktası (Dalak 21) bedenin iki yanında koltuk altından yaklaşık bir el mesafesi kadar aşağıdadır.
2. Her meridyen noktasına en az otuz saniye kadar ritmik vuruşlar yapın. Bu vuruşları baş, işaret ve orta parmağınızı birleştirerek yapabilirsiniz. Bir yandan vuruşları yaparken bir yandan da korkunuzu düşünün. Eğer belli bir meridyen noktasında diğerlerine göre daha yoğun bir hassasiyet hissederseniz, o noktaya daha uzun süreli vuruş yapabilirsiniz.
3. Vuruşlar devam ederken duygularınızın ve enerjinizin nasıl değiştiğini takip edin. Vuruş süresini istediğiniz kadar uzatabilirsiniz, anda kalın ve duygularınıza güvenin, sakinleştiğinizi ve enerjinizin dengeye geldiğini hissediyor olacaksınız.



Korku anlarında ritmik vuruşlar yapacağımız çiftli akupunktur noktalarından Mide 1 noktaları gözlerin hemen altında ortada ve İdrar Torbası 1 noktaları gözlerin burun kemiği ile birleştiği iç bölgede yer alıyor.

Kısa Terapi İşe Yaramazsa

Korku terapileri bazen çok karmaşık olabiliyor. Korkuların kökeni çoğu zaman çaresizliğin deneyimlendiği travmalara kadar uzanıyor. Travmatik korkularda “Kendi kendine ilk yardım” programı yetersiz kalabilir. Travma terapileri başlı başına bir konu; bir sonraki bölümde bununla ilgili daha detaylı bilgi vereceğim.

Bazen de bilinçli olarak farkında bile olmadığımız ikincil çıkarlarımız* yolumuzu tıkayabiliyor.

* İkincil çıkar: Örneğin sağlıklı yollardan sevgi ve ilgi toplayamıyorsak hastalanarak ilgi toplama seçimini bilinçsizce yapabiliyoruz. Hasta olduğumuzda yakınlarımız bizimle mecburen ilgilenecektir. -ç.n.

Bunu anlamak için danışanıma kas testi uyguluyorum. Eğer “Korkularımdan özgürleşmek istiyorum” cümlesine aldığımız kas testi sonucu zayıf ise ikincil çıkarlarımız devrede demektir. Korkularımızdan özgürleşmek istediğimizi bilinçli olarak söylesek de bilinçaltımız bir sebepten dolayı bizi desteklemiyor olabilir. Hele buna bir de yıllar içinde denenen başka terapi yöntemlerinde yaşanan hayal kırıklıkları da eklenince “Bana kimse yardımcı olamaz” ya da “Başaramam” gibi başka negatif inanç kalıplarını da bilinçaltı arşivine eklemiş oluyoruz. Durum daha da çıkmaza giriyor yani.

Bu negatif inanç kalıpları devrede olduğu sürece kişi kendi iyileşme sürecini farkında bile olmadan sabote ediyor.

Böyle durumlarda öncelikle yapılması gereken, bu negatif bilinçaltı kalıplarının silinmesi ve “Korkularımdan özgürleşmek istiyorum” ya da “Korkularımdan özgürleşmeyi seçiyorum” gibi pozitif inanç cümlelerinin bilinçaltına ekilmesidir. Ancak bu işlemden sonra terapi etkisini göstermeye başlayacaktır.

Hayata Güven Duymayı Yeniden Hatırlamak

Hiç kimse doğuştan şüpheli değildir. Ama her birimiz yıllar içinde yaşanan irili ufaklı deneyimler sonucu şüpheli bir insana dönüşebiliriz. Eğer kişi artık korkunun kendisinden bile korkmaya başladıysa kinesiyojoloji seansını da katman katman uygulamakta fayda var.

Danışanın bu süreçte sabırlı ve disiplinli davranması çok önemli. Öncelikle bilinçaltındaki olumsuz inançların keşfedilip su yüzüne çıkartılması gerekiyor. İkinci aşamada ise kişinin iyileşmesini destekleyen olumlu inanç kalıplarının oluşturulması gerekiyor. Ancak o zaman bilinçaltı hastalığı değil sağlığı destekler duruma gelecektir. Sonraki aşamada ise bedendeki enerji dengesizlikleri ve duygusal kök sorunlar üzerinde çalışmak gerekir.

Tüm bu aşamalardan geçerken kişi kendine ve hayata yeniden güven duymayı öğreniyor.

Travma Terapisi

Travma, tıpkı korku gibi hayatın bir parçası. Kinesiyolojinin odak noktalarından biri kişinin stresten özgürleşerek sağlığına kavuşmasıdır; bu, travmatik stresler için de aynen geçerlidir.

Bu konuda danışanların ve danışmanların özellikle dikkat etmesi gereken bazı hususlar var.

Travma Nedir?

Travma oluşumu, yaşadığımız bir deneyimin bizi ağır bir şekilde olumsuz etkilemesiyle yaşanıyor. Sol beynimiz bize, sadece büyük olayların bizde travma yarattığını söyler ancak bu doğru değildir. Deneyimin kendisi büyük ya da küçük olabilir, önemli olan bizim üzerimizde bıraktığı etkinin büyüklüğüdür. Bazı insanlar büyük bir olayı hafif etkilerle atlatabilirken, bazı insanlar da dışarıdan bakıldığında daha önemsiz gibi görünen bir olayda travma yaşayabilir. Bu kişiden kişiye değişen bir realitedir.

Travmanın Bir Başka Tanımı

Biyofizikçi ve Psikolog Dr. Peter Levin, vahşi doğada sürekli ölüm kalım savaşı veren hayvanlarda neden travma oluşmadığını merak edip uzun yıllar süren bir araştırma yaparken ilginç ve çığır açıcı bir keşifte bulundu: Travma öncelikle psikolojik bir deneyimdir ve beden bu travmaya verdiği tepkilerle katılır.

Hayvanlar bir saldırı karşısında ölümle burun buruna geldiğinde, hayatta kalmak için sahip oldukları kaç/savaş/don tepkisini otomatik olarak kullanır:

- Düşmanı yenebilecek fiziksel üstünlüğe sahipse **savaşır**
- Savaş kazanması mümkün değilse **kaçar**
- Ya da **don** tepkisi vererek ölü taklidi yapar

Tehlike geçer geçmez de bedenleri gevşer ve hayat normale döner.

Hayatta kalma Yöntemleri: Kaç-Savaş-Don

Hayvanlarda gözlemlenen kaç/savaş/don tepkisi biz insanlarda da aynı şekilde işliyor. Örneğin arkamızdan gelen bir arabanın korna sesini duyduğumuzda hemen hayati korku devreye girer ve otomatik bir refleksle yolun kenarına sıçırırız. Çünkü beden o esnada akıl almaz bir hızla stres hormonu salgılar ve bizi kaç/savaş/don tepkisine sokar.

O anda savaşma şansımız olmadığından otomatik olarak kaç refleksini yaşarız ve böylece yeniden güvende hissederiz. Kaçmanın dahi mümkün olmadığı durumlarda üçüncü refleksimiz devreye girer ve donup kalırız. Bu esnada maksimum stres yaşar ve kendimizi son derece çaresiz hissederiz. Örneğin kaza anında gaz ve fren pedalına aynı anda basıp kalakaldığımız anlar böyle anlardır.

Hayatta Kalma Enerjisini Yükseltmek ve Boşaltmak

İyi haber şu: Beden, tehlike anında yükselttiği muazzam enerjiyi daha sonra boşaltabilir de.

Diyelim ki korku anında donup kaldık ve aracın sürücüsü son anda direksiyonu kırarak bizi sıyrıp geçti. Yani akut tehlike kalmadı. Hemen ardından stres seviyemiz biraz olsun düşecektir. Daha sonra eve gittiğimizde kendimizi güvende hissederiz ve sevdiğimiz birine sarılarak sakinleşmeye devan ederiz. Beden enerjiyi yavaş yavaş boşaltırken aradan saatler geçmiş olmasına rağmen ağlama krizine girebilir hatta dizlerimiz titremeye başlayabilir. Bunların her biri o bir anda yükselen enerjinin sağlıklı bir şekilde boşaltıldığının işaretidir. Bir süre sonra da artık iyice rahatladığımızı hisseder, normal yaşantımıza geri döneriz.

Kötü haber şu: Maalesef ortamı bu enerji boşaltımı için her zaman bu kadar elverişli olamayabiliyor. Çünkü enerji boşaltımı için hem fiziksel hem de duygusal olarak güvende hissetmek çok önemli. Bu şartlara sahip değilsek biriken stres enerjisi bedende

hapsolup kalır. Semptomları ise uyku bozukluğu, gevşeyememe, tetikte hissetme, gürültüye karşı aşırı duyarlılık, yüksek nabız, panik atak, öfke krizleri, sıcak basması, migren olabilir ve bunların hepsi travma sonucu semptomlardır.

Bedensel Boyutta Travma Terapisi

Peter Levine'nin keşfettiği bir yöntem sayesinde bedende biriken travmatik stres enerjisini boşaltmak mümkün. Danışman öncelikle fiziksel ve duygusal boyutta güven ortamını sağlamakla yükümlü. Ayrıca tüm terapistlerin önem verdiği bir başka konu da, bedende birikmiş yoğun stres enerjisinin ufak dilimlerle salıverilmesini sağlamaktır. Çünkü hızlı enerji boşaltımı yeni bir korkuya sebep verebilir.

Levine, kendi geliştirdiği bu metoda, bedensel deneyim veya bedeni deneyimlemek anlamına gelen Somatic Experiencing® adını verdi. Bu yöntemin can damarı, hissetmek. Terapinin belli anlarında danışanı bedenini hissetmeye ve dinlemeye yönlendiriyoruz ve ilerleyen süreçte kişi en hassas bedensel değişiklikleri bile hissetmeye başlıyor. Biz de böylece kişinin hangi anlarda stres yaşadığını ve hangi anlarda enerjiyi boşaltarak sakinleştiğini takip edebiliyoruz.

Danışanın sinir sistemi, tehlikenin çoktan geçtiğini ve sistemin güvenli bir şekilde normale dönebileceğini zamanla kavlıyor ve bedeni gitgide sakinleşiyor. Beden normale döndükçe travmanın yan etkisi olan semptomlar da birikmiş stres enerjisiyle birlikte akıp gidiyor. Böylece daha sonra yaşanacak olan yeni stres anlarından sonra da, eskisi gibi normal bir şekilde sakinleşmek, normal bir uyku ve yeme düzenine geçmek mümkün oluyor.

Kinesiyoloji ve Somatic Experiencing®

Kinesiyoloji seanslarında sıkça travma kaynaklı semptomlara rastlıyoruz. Örneğin danışan, görünürde somut bir sebep olmadığı halde sürekli gergin olmaktan ve bir türlü gevşeyememekten

şikayet ediyor. Neden gevşeyemediğini bir türlü anlayamıyor ve bunun geçmişte yaşanan bir travmanın semptomu olduğu bağlantısını kuramıyor.

Hissetme Boyutu

Çalışmalarında kinesiyoloji ve Somatic Experiencing® uygulamalarını çok yönlü olarak birlikte kullanıyorum.

1. İlk andan itibaren kişinin içsel gerginlik derecesine dikkat ediyorum. İçsel gerginliği uzun süreli ise, zaman zaman da olsa gevşemeyi başarıp başaramadığını soruyorum. Eğer kişi baskı altında olmadığı zamanlarda dahi gevşeyemiyorsa bunu travma kaynaklı bir sorunun ip ucu olarak ele alıyorum.
2. Ön görüşmede kişiye geçmiş travma deneyimlerini soruyorum. Danışan bu soru karşısında genellikle direnç gösteriyor veya tepkisiz kalıyor. Bunun üzerine travmanın ne olduğunu anlatıyorum ve özellikle çocukluk döneminde yaşanan deneyimler karşısında çaresizlik yaşanmasının önemini vurguluyorum. En geç bu noktada kişi travmalarını düşünmeye başlıyor.
3. Danışanıma yaşadığı içsel gerginliğin sebebini ve nasıl oluştuğunu anlatmaya başladığımda, kişi geçmiş deneyimleriyle ilgili henüz bir bağlantı keşfedemese de merakla dinliyor. Bir süre sonra onun geçmiş deneyimleri ile benim kelimelerim buluşuyor ve bir anda yaşadığı bir sürü olayın bağlantısı kendiliğinden kuruluyor.
4. Mümkün olduğunca hissetme boyutunu da işin içine katmaya özen gösteriyorum. Ara ara nasıl hissettiğini ve bedeninin hangi bölgesinde farklılık hissettiğini soruyorum.
5. Bedeninde hissettiği olumlu farklılıkları güçlendirmeye özen gösteriyorum. Diyelim ki kişi sevdiği birinin kaybı üzerinde çalışıyor. Terapinin sonunda kişi acı yerine birlikte yaşanan anlara duyulan şükran duygusu ile doluyor. Bu his kalp bölgesine yerleşiyor. Onu bu duyguda bir süre kalması için yönlendiriyorum. Sonunda bu duygu bedene yayılıyor ve derin bir iç huzura dönüşüyor.

Özellikle Dikkat Etmemiz Gerekenler

Travma kaynaklı sorunlar üzerinde çalışırken kinesiyojide özellikle dikkat etmemiz gerekenler:

- Travma danışanları kolay gevşeyemez ve hızlı bir şekilde de gevşememeli zaten! Sistemleri hâlâ kaç/savaş/don tepkisinin etkisinde olduğundan ani ve hızlı bir gevşeme, kontrolü bir anda kaybetmelerine sebep olabilir. Kontrol kaybı ise, bilinçaltında tehlike anlamına gelir.
- Travma danışanlarının her şeyden önce güven duymaya ihtiyacı var. Bunun danışman için anlamı ise şu: Kişiye rahatsız edilmeyeceği güvenli ve sakin bir ortam yaratmak ve ortamı bozabilecek her bir olay için önceden detaylı açıklama yapmak. Hatta bazen kişiye güvende hissetmek için ekstra bir takım şeylere ihtiyaç duyup duymadığını sorduğum da olur.
- Travma, kişinin sınır algısına zarar verir. Bizler danışman olarak bu konuda çok hassas davranmalıyız. Ne de olsa kişiye dokunarak çalışıyoruz. Her dokunuştan önce kişinin iznini almak çok önemli. Anlayacağınız, travma kökenli bir çalışma yaparken, kişiye dokunmadan önce ona sorulan soru sayısı ne kadar çoksa o kadar iyidir.
- Kişiye dokunmanın birçok yolu var. Örneğin kişinin baş bölgesindeki nörovasküler noktalara dokunmam gerektiğinde sadece o noktalara dokunduğumdan ve iki kişi arasındaki sınırı koruduğumdan emin oluyorum.
- Seans esnasında ortaya çıkan olumlu ve huzurlu duygu durumlarını daha da güçlendirmek önemli. Böylece kişi içsel gücünü keşfediyor ve “başarabilirim” duygusunu günlük hayatına kolaylıkla taşıyabileceğini görüyor.
- Travma üzerinde çalışırken kişinin o an kaldırabileceği stres seviyesini önceden hissedebilmek çok önemli. Bazen yavaşlamak gerekebiliyor çünkü.
- Kişi seans esnasında geçmiş travmalarının etkilerini kaldıramayacak gibi olursa, onu doğru anda ve doğru teknikle o

duygudan çıkarmak ve yeniden ana getirmek terapinin hayati bir parçasıdır.

- Bir başka önemli konu da şu: Şok travma ile süreç travmasını birbirinden ayırt etmek!

Şok Travma ve Süreç Travması

Travma terapisinde karşımıza iki çeşit travma çıkar: şok travma ve süreç travması.

Şok travma, tek bir deneyimle oluşur ve kaldıracabileceğimizden daha fazla stresin birikmesine sebep olur. Örneğin bir trafik kazası, ölümcül bir hastalığın teşhis anı, aniden işsiz kalmak veya aniden bir yakınımızı kaybetmek şok travma yaratan deneyimlerdendir.

Şok travmanın yaşandığı an belli bir zamanla sınırlıdır. O an donar ve bedenimize taş gibi yerleşir, zaman durur ve kişi travmatik deneyimini geçmişte bırakıp hayatına devam edemez, o deneyim hâlâ anda devam ediyor gibi hisseder.

Süreç travması, uzun bir sürece yayılır, kendini her fırsatta sinsice tekrar eder; Örneğin çocukluk döneminde sıkça hissedilen çaresizlik duygusunu yaratan çok sayıdaki deneyimler gibi.

Neden Kendi Kendimize Travmadan Özgürleşemiyoruz?

Bağlanma şeklimizden kaynaklanan bağlanma travması bunun en tipik örneğidir. Bebek doğduğunda ona en yakın olan ve tüm ihtiyaçlarını karşılayan kişiye bağlanır, bu kişi genellikle bebeğin annesidir.

Bebeğin beynindeki sinir ağı gelişimi henüz yeterli olmadığından kendi kendini sakinleştirmesi mümkün değildir. Sakinleşmek için güvendiği bir kişinin ona dokunmasına, onu kucağına almasına ihtiyaç duyar. Zamanla bebek kendi duygu durumunu daha yakından tanısa da, yine de stres anında güvendiği birinin göz kontağına, konuşmasına ve dokunmasına ihtiyaç duyar. İdeal durum, bebeğin annesinin varlığını hissederek kendi duygu

durumlarını yönetmeyi öğrenmesidir. Böylece kendi kendini sakinleştirmeyi öğrenir.

Çocukluğunda duygularını yönetmeyi öğrenemeyen insanlar, yetişkinlik döneminde daha kırılgan ve diğer insanlara göre travmalara daha bir yatkın oluyor. Bu kişiler kendilerini sıkça kurban psikolojisinde bulan insanlardan çıkar. Kurtarıcı arayışları hiç bitmez. Kendi duygularını yönetmeyi öğrenmedikleri için yaşadıkları deneyimlerin etkisini diğer insanlara göre çok daha yoğun hissederler. Hatta onlar için bazen olumlu duyguların yoğunluğu bile zorlayıcı olabiliyor.

Travmanın Kinesiyoloji ile İyileştirilmesi

Stresten özgürleşmek ve kök sorun üzerinde çalışmak kinesiyolojide sıkça konuştuğumuz şeyler. Bunlar genellikle travmatik deneyimlerin sonucu yaşanıyor. Travmalarından bihaber olan insanlar hayatlarında yolunda gitmeyen bir takım şeyleri değiştirmek için kinesiyolojik seans almaya geliyor. Danışman, dolaylı da olsa sıkça travma sonuçlarıyla karşı karşıya kalıyor. Bir danışman olarak bu durumun üstesinden gelebilmek için yeterli donanıma sahip olmak şart.

Travmaların yarattığı sonuçlar birçok şekilde karşımıza çıkabiliyor:

- “Ben kendimi koruyamam” gibi inançların varlığında
- İçsel gerginliğin yüksek dozunda
- Yaşanan çeşitli korkularda ve panik ataklarda
- Uyku bozukluğu, gevşeyememe, gürültü hassasiyeti, nabız yükselmesi, sıcak basması gibi bedensel belirtilerde
- Kontrol edilemeyen öfke krizlerinde
- Hayatın içinde sıkça yetersiz hissetmekte ve “Bunun altından kalkamam” duygusunda
- İş ya da özel hayatta yaşanan ilişki sorunlarında

Aman Dikkat!

Terapi sürecinde kişinin yeni bir travmaya girebileceği olasılığını daima göz önünde bulundurmakta fayda var. Bedende birikmiş stres enerjisinin kontrolsüzce ve hızla saliverilmesi bir başka travmaya sebep olacağından travma terapisinin bilinçli terapistler tarafından yapılması hayati önem taşıyor.

Bir sınavda yaşanan kötü deneyim sonu oluşan sınav stresi ya da kazalar gibi tek bir deneyimle oluşan ve kişinin hayatını karartan şok travmaları kinesiyojoloji ile rahatlıkla tedavi etmek mümkün. Tedavi sürecinde yukarıda bahsi geçen güven ortamını sağlamak çok önemli.

Net Sınırlar

Süreç travmalarında yapılacak olan çalışma ise, daha derin, daha karmaşık, daha uzun süreli ve çoğu kez bağlanma travmasıyla bağlantılı. Diyelim ki kişi hayatında doyumlu bir ilişki istiyor ama ilişkilerini sürdürmekte zorlanıyor. Kinesiyojoloji sayesinde elbette sorun yaratan sebepler üzerinde tek tek çalışmak mümkün. Örneğin doyumlu bir ilişki yaşamasını engelleyen bilinçaltı negatif inanç kalıplarını keşfedebiliriz, onları olumlu inançlarla değiştirebiliriz, eski ilişkilerinden kaynaklanan stres birikiminden özgürleşmesine yardımcı olabiliriz ve yeni bir ilişki için somut adımlar oluşturarak kendini yeniden hayata açmasına destek verebiliriz.

Bu gibi durumlarda kişiye genellikle uzun süreli psikoterapi seanslarından da yararlanmasını öneriyorum. Danışan ve terapist arasındaki ilişki ve güven ortamı psikoterapinin can damarıdır ve sadece bu bile kişinin iyileşmesine önemli ölçüde katkıda bulunur.

Süreç travması tarafından esir alınmış kişi doğal olarak aşırı hassastır. Çünkü çocukluğu boyunca kendini tekrar eden deneyimler, negatif bilinçaltı kalıpları iyice pekiştirmiştir. Şok travmasına karşılık süreç travmasının süresi çok daha uzundur.

Kaza Sonrası Stresten Özgürleşmek

Trafikte, evde ya da sporda yaşanan kazalar dönüm noktası yaratan deneyimlerdir. Kişinin hayatı bir anda kesintiye uğrar ve yüz seksen derece değişir. Bu gibi durumlarda ruhsal acı bedensel acıya eşlik eder. Endişe, korku, panik veya şok duygusu bedenin derinlerine yerleşir. Kaza anı kişinin zihninde bozuk plak misali defalarca canlanır. Bir süre sonra fiziksel yaralar iyileşir. Peki ruhsal yaralara ne olur?

Kazanın Yarattığı Sonuçlar Uzun Ömürlüdür

Yaptığım çalışmalarda, sırt ağrıları, kas tutulmaları ve postur bozuklukları gibi şikayetlerin kökeninde çok eskiye dayanan sebeplere rastlıyorum. Bazen biriken stresin kaynağını bulmak için yirmi yıl geriye gitmek gerekebiliyor. Stres birikiminin kaynağı yıllar önce yaşanmış bir spor kazası, trafik kazası ya da herhangi bir kaza olabilir. Kırılan kemik zamanla iyileşiyor elbet, ama kaslarda biriken duygusal stres bedende hapis kaldığı sürece hayatımızda bazı sorunlar yaşıyor olmamız kaçınılmaz. Kazanın yarattığı bu sonuçlar gerçekten de uzun ömürlü oluyor.

Tetikte Yaşamak Hayatı Kısıtlıyor

Kazada yaşanan korku enerjisi bedende sıkışıp kaldığında hayatımız bundan sonraki benzer deneyimleri engellemeye çalışmakla geçer. Örneğin bir trafik kazasından sonra uzun süre, belki de bir daha hiç araç kullanamayız. Hem bizim hem de yakınlarımızın hayatı önemli ölçüde kısıtlanır. Örneğin işe gidip gelirken, arkadaş ziyaretine giderken ya da tatile giderken başkalarına bağımlı hale geliriz.

Dışarıdan bakıldığında hayatımız normal devam ediyor gibi görülebilir, ama içten içe özellikle de bazı özel durumlarda yoğun bir gerginlik yaşarız. Bilinçaltımız her deneyimimizi kaydeder. Biz bunları ne kadar derinlere bastırırsak bastıralım, benzer anlar yaşadığımızda birden karşımıza dikiliverirler. Örneğin arabayı

biz kullanmıyor olsak da yol boyunca diken üstünde otururuz. Ya da birkaç gün sonra ailece çıkacağımız yolculuğun stresi günler öncesinden alarm vermeye başlar. Gerginliğimiz giderek artar.

Böyle yaşamak zorunda değiliz.

Tıkanmış Enerji Kazaya Sebep Olabilir

“Ya aynısı yine başıma gelirse” korkusu derinlere kadar işler ve bu son derece tehlikelidir. Bedeli ne olursa olsun, engellemeye çalıştığımız şey zihnimizin tam merkezine oturur ve bütün dikkatimiz bu endişeli düşüncelere odaklanır.

Hayatın en basit kurallarından biri şudur: Odaklandığımız şeyi yaratırız.

İşte tam da bu basit gerçekten dolayı kaza sonrası biriken stres ve korku enerjisinin temizlenmesi önemlidir.

Yaklaşık bir yıl önce kinesiyojoloji seansına gelen bir adam, sadece birkaç hafta arayla otoyolda iki kez kazaya karışmıştı, hem de tam aynı yerde. Kaza travmasının fiziksel boyutta bazı kaslara ve eklem yerlerine yerleşmiş olduğunu keşfettik ve bedende biriken stres enerjilerini temizledik. Buna paralel olarak adamın dikkatini olası bir kaza senaryosundan uzaklaştırıp, yeniden güvenli bir şekilde araç kullanmaya yönlendirdik. O günden beri yeniden huzurlu ve kazasız belasız araç kullanabiliyor.

Kaza sonuçları üç ayrı boyutta ele alınıyor:

- Birikmiş streten özgürleşmek
- Birikmiş korku enerjisinden özgürleşmek
- Kasları yeniden dengeye getirmek

Kinesiyojoloji ile Kaza Sonrası Stresten Özgürleşmek

Bedenimiz, kaza esnasındaki beden pozisyonumuzu aynen kaydediyor. O esnada hangi kaslar devreye girdiyse tamamı kayıtlara işleniyor. Üstelik tüm bu kayıtlar yapılırken bilinçli olmamız bile gerekmiyor, sistem bayginken de işliyor. Bedenin hafızası müthüştür.

Biz o esnadaki beden duruşumuzu hatırlamasak da, devam eden hayatımızda belli başlı davranış modelleri geliştirmeye başlarız: Tereddüt, korkaklık, emin olamama gibi davranış kalıpları oluştururuz. Kinesiyolojide bir veya birkaç kasın kombinasyonuyla çalışmak mümkün olduğu gibi bedenin tüm kaslarını içeren ve kaza esnasındaki beden duruşunu kayıtlardan silmeye yarayan bir çalışma yapmak da mümkün.

Kaslar Birbirini Devre Dışı Bıraktığında

Normalde bir kas gerildiğinde onunla birlikte çalışan karşı kas gevşer, yani uzar. Böylece rahatlıkla hareket ederiz. Kolunuzun biceps kası devreye girdiğinde, onun partneri olan ve üst kolun arkasında yer alan triseps kası gevşer. Bunu hemen deneyip görebilirsiniz.

Kazalar ya da kaslarda yaşanan başka zorlanmalar birlikte çalışan kasların doğal işleyişini sekteye uğratabiliyor. Bu duruma reaktif kas adını veriyoruz. Belirtileri duyulan acı ve sakınmalardır.

Bu hasarlı kas tepkileri kinesiyoloji ile çözülebilir ve kaslar yeniden birlikte çalışma ortamına kavuşur. Devre dışı kalan kaslar yeniden devreye girer ve beden yeniden dengeye kavuşur.

En İyi Koruma Kaybedilen Güvenin Geri Kazanılmasıdır

Olası tehlikeleri engellemeye çalışmak ve hayatı kontrol etmek imkansızdır. Yeniden güvende hissetmek için, kaybedilen güvenin geri kazanılması en zahmetsiz yoldur. Geçmiş travmatik deneyimlerinizin stresinden özgürleşin. Ancak o zaman huzurlu olur, hayata yeniden güvenebilirsiniz.

Kriz Anlarında Destek

Krizler, büyük değişimlerin yaşandığı zaman dilimlerini gösterir. Sevgiliden ayrılmak, boşanmak, sevdiğimiz birinin ölümü, hastalık, işsiz kalmak veya benzer radikal değişimlerin yaşandığı

ğl dönemlerdir. Kaybımızın acısını yaşamak ve yas tutmak yetmezmiş gibi bir de yarının neler getireceğini bilmemenin verdiği korkuyu iliklerimize kadar hissederiz. Güvenlik alanımız artık yerle bir olmuştur ve kendimizi bir an önce yeniden güvende hissetmek isteriz.

Güçsüzlüğün Verdiği Acı

Kriz dönemlerinde kendimizi son derece çaresiz hissederiz. Çaresizlik ise durumumuzu daha da kötüleştirir ve daha ne olduğunu bile anlamadan kısır döngüye gireriz. Şartlarımızı iyileştirmek için gereken enerji giderek azalır ve her an dünyamız sonsuza kadar yerle bir olacakmış gibi hissederiz. Problemler büyüdükçe büyür ve ufukta çözüm adına hiçbir ışık göremeyiz. Üstelik kalan enerjimizi de olası felaket senaryolarını yaratmak için kullanırız.

Felaket senaryolarımız sayesinde olaylar zihnimizde kökleştikçe kökleşir:

- Para sorunlarımız sosyal yardım almak zorunda kalmaya dönüşür
- Varlığımızı sürdürememenin korkusu finansal çöküşe dönüşür
- Yalnızlık duygusu ömür boyu yalnız kalma korkusuna dönüşür
- Konulan hastalık teşhisi acı dolu bir ölüm tablosuna dönüşür
- Aşırı zorlanmak bedensel ve ruhsal çöküşe dönüşür

Krizden Çıkmanın Yolları – Kabul Denemeleri

Terk edilmek, istenmeyen hamilelik, işsiz kalmak gibi beklenmedik değişimler acı dolu ve direnç gösterdiğimiz deneyimlerdir. Bunların hepsi korkuları tetikler ve hayatımızı felç eder.

Yolunda gitmeyen ilişkiyi isteyerek bitirmek, istenen hamilelik, daha iyi imkanlar sunduğu için iş değiştirmek gibi arzu edilen değişimler bizde memnuniyet ve merak uyandırır, enerjimizi artırır.

Bu karşılaştırmadan da anlaşılacağı üzere, acı ve direncin yarattığı kısır döngüden çıkmanın ilk adımı olanı olduğu gibi kabul

etmektir. Kendini uyuşturarak sorunlardan kaçmak, sürekli şikayet etmek veya olan biteni görmezden gelmek olayları değiştirmedigi gibi iyice kötüleştiriyor.

Geçmişteki Krizlere Dönüp Baktığımızda

Şöyle bir dönüp geçmişe baktığımızda hayatımızın en zor dönemlerinin yaşanan kriz dönemleri olduğunu görürüz. Geçmişte yaşadığınız zor bir dönemi düşünün ve o dönemde neler öğrendiğinize bir bakın. Krizden çıkmanıza yardımcı olan kimler ve nelerdi?

Çoğu kez yakın arkadaşlar, aile üyeleri veya terapistler bize yola devam etmek için gereken motivasyonu verir. Ancak sadece dışsal motivasyon yetmiyor, şartları en iyi şekilde değerlendirmek ve yola devam edip hayatımızın iplerini yeniden elimize almak bizim sorumluluğumuzda.

Bir Dönüm Noktası Olarak Krizler

Yeniye yer açmak, eskiyi salıvermekten geçiyor. Örneğin ayrılıklar ve boşanmalar yeni ilişkiye yer açtığı gibi, kişinin bireysel gelişimi açısından da gerekli olabiliyor. Tek başına yaşamak çoğu zaman sağlıklı bir ilişkinin ön safhasıdır. Kendi hayatımızın sorumluluğunu aldıkça öz gücümüzü de adım adım geri kazanmaya başlarız. Yaşadıklarımız bizi güçlendirir. İçinden geçtiğimiz bir kriz hayatımızın yönünü kökten değiştirebilir. Oysa yaşam kalitemizin ne kadar artacağını krizin içindeyken hayal bile edemeyiz.

Öz Gücümüzü Yeniden Kazanmak

Ömrünüzü kurtarıcı ya da sorunların kendiliğinden hallolmasını bekleyerek geçirmeyin. Problemlerinizle yüzleşin ve çözüm için hemen harekete geçin. En iyisi, önce düşüncelerinizi değiştirerek işe başlayın. Elinizde olmayana değil olana odaklanın, ol-

madığınız bir kişi gibi değil olduğunuz gibi olmaya odaklanın: Özel becerileriniz, bilginiz, birikiminiz ve kişiliğiniz sizin en iyi yol arkadaşınız olacaktır. İhtiyacınız olan güven ve gücü kendi içinde bulacaksınız, kendi benzininizi kendiniz üretin. Kaybettiklerinize odaklanmak yerine yaşadıklarınıza ve elinizdekilere şükran duyun.

Kinesiyolojinin Desteği İle Hayata Devam Etmek Daha Kolay

Krizler, yas, korku, öfke veya acı veren başka duygularla uzun süre beslenmek bizi hasta eder. Deneyimlerin olumsuz etkisinden özgürleşmek ve yepyeni bir perspektif kazanmak için bütünsel bir iyileşme sürecine girmek gerekir. Böylece kişisel hedeflerimizi gerçekleştirmek ve değerlendirmek, doyumlu bir ilişkiye kavuşmak ve hayata yeniden güven duymak çok daha kolay olacaktır.

Kriz dönemlerinde kinesiyolojinin sağladığı etkin destek:

- Korkulardan ve felaket senaryolarından özgürleşmek
- Travmatik deneyimlerin birikmiş stresinden özgürleşmek
- Yaşanan kaybın ardından sağlıklı yas dönemi geçirmek
- Kritik anlarda kendi kendine yardım edebilmek için etkili öneriler
- Mevcut durumun kabul edilmesi
- Öz gücümüze ve becerilerimize odaklanmak
- Enerji artışı
- Özdeğer duygusunda artış
- Yeni hedefler oluşturmak

Tüm bunları kendi kendine yaratmakta güçlük çeken herkes, kinesiyolojiden yararlanarak hayatını kolaylaştırabilir. Birçok insanın krizden çıkmasına bizzat yardımcı oldum. Bu süreçte çaresizlik duygusunun yerini özgüvenin aldığını görmek çok güzeldi.

Çin Felsefesine Göre “Kriz”

Çin Bilgeliği yaşamsal krizleri alışılmışın dışında bir şekilde ele alıyor. Bu sıra dışılık kelimenin Çince yazılışında da karşımıza çıkıyor. Kriz kelimesinin Çince karşılığı olan ve iki ideogramdan (yazı sembolü) oluşan kelimenin ilk yarısı olumsuz ve ikinci yarısı da olumluyu anlatıyor. Böylece Çinliler kelimenin kendisini okurken bile krizin her iki yönünü birden algılayabiliyor ve bunun değişim anlamına geldiğini biliyor.

危 機

wei ji

Kriz

危 機

wei + ji

Tehlike + Şans

Türkçede bilinenin aksine kriz kelimesi Çince sadece olumsuz anlatmıyor, aynı zamanda olumlu bir yeni başlangıcı da müjdeliyor.

Bireysel Gelişim

Kriz dönemlerinde değişimi tetikleyen etkenler her ne kadar dışsal gibi görünse de aslında bireysel gelişimi tetikleyen her şey içseldir. Her kriz kişinin bireysel gelişimi için bir fırsat sunar.

Bireysel gelişimin en heyecan verici sorusu şudur: Tüm sınırlarımdan ve “yapamam, edemem” gibi engellerimden, “evet ama” diye başlayan mazeretlerimden özgürleştiğimde ben kimim?

Amacımız kendimiz olmak. Bu amaca giden yolda kendimizi olduğumuz gibi kabul edip, kendi üzerimizde çalışmaya devam etmek önemlidir.

Nasıl Kendim Olabilirim?

Başkalarının bize söylediklerine inanmak ya da inanmamak bizim seçimimiz. Biz ne kadar gerçeksek, söylenenlerin gerçek olup olmadığını da o kadar kolay ayırt edebiliriz. Aslına bakarsanız konuşmacının ikna kabiliyetinden bağımsız olarak, söylenenlerin gerçek olup olmadığını sezgilerimizle ayırt edebiliriz, ama bunu yapabilmek için öncelikle bizim sahici olmamız gerekir.

Reddedilme korkumuza yenik düşmeden konuştuğumuzda, sırlarımızı paylaşarak ortadan kaldırdığımızda gerçek ve inandırıcı oluruz. Maskelere ihtiyaç duymayız. Zaten herkesin dışarıdan gördüğü bazı gerçekleri saklamak için enerji harcamak zorunda kalmayız. İşte böyle anlarda kendimiz oluruz.

Dil ve Beden Dili

Bir keşif yapmaya var mısınız?

İki kişi karşılıklı olarak oturun. Partneriniz “Evet” desin ve aynı zamanda kafasını iki yana doğru sallasın. Size ulaşan mesaj hangisi? “Evet” kelimesi mi yoksa “Hayır” anlamına gelen kafa sallaması mı? Büyük ihtimalle size ulaşan mesaj “Hayır” olacaktır. En kötü ihtimalle “Evet” mesajı hakkında şüpheniz olacaktır.

Kendin olmanın önemli parçalarından biri, söylediklerimizle beden dilimizin uyumlu olmasıdır. İkisi arasında uyumsuzluk varsa, önceliği otomatik olarak beden diline veriyoruz.

Her insan sürekli sözsüz mesajlar gönderir; yürüyüş şekli, beden duruşu, nasıl hareket ettiği ya da etmediği, ses tonu, yüksek ses ya da alçak sesle konuşması, bakışlarındaki ifade, dudak ve yüz mimikleri bu mesajlar arasında yer alıyor. Tüm bu mesajlar o insan hakkında çok şey anlatıyor; karakterini, bakış açısını ve hayat tarzını.

Kendimiz hakkında farklı bir mesaj vermek için beden dilimizi analiz etmek ve değiştirmek pek işe yaramaz. Çünkü bizim hakkımızdaki gerçekler kendini dışa vurmak için başka yollar bulacaktır. Evrende hiçbir şey gizli kalmak istemez. Örneğin öz-

güveni son derece düşük bir insan, sırf özgüvenli görünmek adına beden dilini değiştirmeye kalktığına inandırıcı olmayacağı gibi gülünç de olacaktır.

Gerçek Benliğimiz İçimizdedir

Gerçek Benliğiyle hareket eden insan sözünün ve davranışlarının arkasında durmayı bilir. İç dünyasında net olduğu için başkalarına karşı da net ve anlaşılırdır. O, Benliğiyle sürekli bağlantıdadır ve idealleri, amaçları ve istekleriyle uyumlu yaşar. Başkaları için yaptıklarında fedakarlık değil, özveri vardır.

İnsanlar ilişkilerinde kendileri olduğunda birçok sorun kendiliğinden çözülüyor. İki taraf da duygularının sorumluluğunu aldığında suçlamalara gerek kalmıyor. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak beklentilerimizi ortadan kaldırdığımızda çözülemeyecek hiçbir sorun yaşamayız. “Hayır” demek istediğimizde, korkudan “Evet” demek yerine net bir “Hayır” demek dürüstlüktür ve karşı taraftan kabul görmesi de daha muhtemeldir.

Bireysel Gelişimde Kinesiyoloji

Her kinesiyoloji seansı kendimizle barışmak ve mutlu yaşamak yolunda önemli bir adımdır. Bu yolda disiplinli ilerleyen herkes şaşırtıcı gelişmelerle karşılaşır. Seansların sonucunda, bedende birikmiş direnç enerjileri açığa çıkarak güce, öz değere ve özgüvene dönüşür. İstenmeyen bilinçaltı inançlardan ve davranışlardan özgürleşmenin keyfi, en az kendi gücünü tanımanın ve yaşamının keyfi kadar büyük. Yaşama sevincine ve doğal yaşam enerjisine kavuşmak harika bir duygudur.

Kinesiyoloji ile yaşam kalitenizi yükseltin ve iç dünyanızı sağlıklı bir şekilde yönetmeyi öğrenin. Sevgi de tıpkı mutluluk gibi bir bilinç boyutu. Sevgi ve mutluluğu artık dışsal koşullarla ölçmekten vazgeçelim. Bunun yerine odağımızı iç dünyamıza çevirelim ve duygularımızla barışalım. Bunu yapabildiğimiz ölçüde yaşam kalitemiz artar.

Kendinize karşı da, başkalarına karşı da dürüst ve net olun: Bireysel gelişim yolunda ilerlerken kendinizi içsel bilgeliliğinizin ve kas testinin ellerine bırakın. Bu keyifli yolculuğun her anından keyif almaya bakın. Bedeninizin dilini öğrenmeye ve bambaşka bir dünyanın kapılarını açmaya hazır olun.

Pratik Kararlar için Destek

Bazı insanlar için, seçim yapmak bir şans değil bir yükür. Peki neden?

Kararsızlık korkunun ikiz kardeşidir. Bilinmeyene karşı duyulan korku kararsızlığı yaratır. Yeni olan her şey merak ve heyecan yerine güvensizlik ve korku yaratır.

- Bu insanların netliğe ihtiyacı var
- Karar vermek demek sorumluluk almak demek
- Kararsız kişiler seçim yapmayı itici bulur
- Karar vermeye çalıştıkları şey için emek vermeye razı değildirler
- Hiçbir şeyden vazgeçmek istemezler, ne de olsa bir şeye karar vermek başka bir şeyden vazgeçmektir

Karar Vermek Zor Olduğunda

Farkında olsak da olmasak da hayatımızın her anı seçim yaparak geçer. Seçim yapmadığımızda da bir seçim yaparız aslında, seçmemeyi seçeriz. Böyle durumlarda başkaları bizim adımıza seçim yapar ve biz gücümüzü başkalarına teslim etmiş oluruz. Kendi seçtiğimiz hayatı değil, bize biçilen hayatı yaşarız ve rotası olmayan gemi gibi rüzgar nereden eserse oraya doğru savruluruz. Bunun adına da kader deriz. Hayata böyle baktığımız sürece kadercilik kalıbından çıkamayız ve hayatımızı inşallah ve maşallahlarla geçiririz. Kendi hayatımız üzerinde beş kuruşluk etkimiz kalmaz.

Birçok insan bu bakış açısının bedelinin farkında olmadığı için böyle yaşamaya devam ediyor. Bizi tüketen ve mutsuz kılan bu davranış alışkanlığı maalesef çok yaygın.

İş hayatınızda ya da özel yaşantınızda bir şeylerin değişmesini mi istiyorsunuz? Hiçbir adım atmadan, hayatınızın sorumluluğunu almadan, bir şeylerin inşallah değişeceğini umarak ve isteyerek değişim yaratamazsınız.

“Her şey olduğu gibi kalsın ama hayatım güzelleşsin” dediğiniz sürece beş yaşındaki çocuktan ne farkınız kalır?

İstediğiniz değişiklikleri hayata geçirmek için hedeflerinizi belirlemeye ve bu hedeflere doğru giden aksiyon adımlarını oluşturmaya ihtiyacınız var.

Seçim Yapmanın Özgürlüğü

Hayatınızın envanterini çıkarmaya ne dersiniz?

Kendinize şu soruları sorun:

- Yaşadığım hayat gerçekten benim mi?
- Yaşantımdan memnun muyum? Yoksa aslında bambaşka bir hayat mı yaşamak istiyorum?

Bu sorulara objektif cevaplar verin ve her kelimenin sorumluluğunu alın.

Çıkan sonuçlara bakın, eğer ortaya çıkan tablo sizin hayallerinize uymuyorsa, seçim yapma özgürlüğünüz olduğunu hatırlayın: Hoşunuza gitmese de bu hayatı aynen sürdürmeyi mi seçeceksiniz? Yoksa kendinizi değiştirip hayallerinize uygun bir hayatı yeniden mi şekillendireceksiniz?

Yapacağınız değişiklikler için önünüze hedefler koyup, bu hedeflere ulaşmanın yollarına odaklanırsanız karşınıza bir sürü çözüm çıkacağından emin olabilirsiniz. Aslında çözümler hep oradaydı ama düne kadar odağınız bambaşka bir

yerde olduğu için çözümleri görmenize imkan yoktu, bu yüzden de kendinizi çaresiz hissettiniz ve mesele size çözümsüz ve umutsuz göründü.

Kinesiyoloji ile Kararsızlığınızı Aşın

Ne istemediğinize değil, ne istediğinize odaklanın ve değişim yolunda karşınıza çıkan içsel dirençlerinizi keşfedin.

Hedeflerimizi belirlerken ve kararsızlığımızı aşarken yararlanabileceğimiz bazı teknikler var. Kinesiyoloji bu konuda çok etkili bir yöntem.

Kararsızlık çektiğiniz bir konuda kinesiyolojiden destek alabilirsiniz ve elbette “..... istiyorum” diye kas testi yapabilirsiniz. Ancak şunu her zaman hatırlayın, kararlarınızın sorumluluğunu kas testine devredemezsiniz, son karar daima sizindir. Kas testinden alacağınız güçlü yanıt, sizin o konuda ne kadar istekli olduğunuzu ve sadece istemenin bile enerjini ne kadar yükselttiğini fark etmenize yarar. Eğer kas testinden zayıf yanıt aldıysanız da, istediğiniz konunun sizi bilinçli ya da bilinçsiz olarak ne kadar strese soktuğunu fark edebilirsiniz. Bu, bilinç ve bilinçaltınızın o konuda uyumlu hareket etmediğini gösterir. Bilinçaltında bir takım dirençlerin varlığını keşfetmiş olursunuz.

Bilinçaltı Dirençleri Keşfetmek

Değişim yolunda ortaya çıkan stresin kaynağını tespit etmek ve ondan özgürleşmek için kinesiyolojiden yararlanmak çok akıllıcadır. Sağlıklı bir karar verebilmek için olayların bilinçaltımızda da bilincimizde de net ve güvenli olması şart. Kinesiyoloji, stres yaratan istekler üzerinde çalışmak için birebirdir. Hedefinize doğru giden yolun filmini zihninizde oynatmaya başlayın ve dikkatinizi aşama aşama karşınıza çıkan olayların detayına verin. Bu esnada yapılan testlerde aldığınız

zayıf sonuçlar sizi stresin kaynağına götürecektir. Ortaya çıkan engelleri ve endişeleri kinesiyoloji ile gidermek çok kolay. Bu dengelemeden sonra gönül rahatlığıyla sağlıklı kararlar verebilirsiniz. Kararsızlığın kökeninde yatan en büyük sorun, sanal korkularımızdır. Bu korkulardan özgürleştikten sonra yolumuz kalıcı bir şekilde açılır. Elbette tüm bunlar ancak sizin istemenizle mümkün.

İş Müracaatı veya Sınav Öncesi Hazırlık

Önemli sınavlar ya da iş müracaatları çoğu kez hayatımızın dönüm noktaları olabiliyor. Hayalinizdeki işe sahip olduğunuzda, hayatınızın doyumunu bir anda artar. Ancak başarısız geçen bir görüşme, istediğiniz kariyere ulaşma yolunda belki de hayatınızda sadece bir kez karşınıza çıkacak bu şanssızlığa dönüştürebilir. Hatta derin bir travmaya bile sebep olabilir.

Felaket Senaryolarının Yaratacağı Tek Şey Korkudur

Önemli bir görüşme ya da sınav öncesi bana müracaat eden danışanların çoğunun felaket senaryoları yaratma konusunda usta olduğunu deneyimledim. Zihinlerinde yaşanan senaryoda işveren veya öğretmen korkutucu ve tehditkar bir hal alıyor. Buna eşlik eden “Ya donup kalırsam ve hiçbir şey yapamazsam” düşüncesi de olayın tuzu biberi oluyor.

Yoğun stres ve baskı altında önemli bir sınava ya da görüşmeye hazırlanan kişinin zihninde, zaman o önemli olayın yaşanacağı ana kadar uzanabiliyor ancak. Kişi, zihninde o anın ötesine geçmekte zorlanıyor. Çünkü nihai hedef, o an! Bu da insanların başarılı geçen önemli olaylar sonrasında neden boşluğa düştüğünü açıklıyor. O büyük başarıdan sonra gelen “Eeee? Şimdi ne olacak?” duygusu da bu boşluğun tercümesi oluyor. Yeni bir hedef belirlemek zaman alıyor.

Zihinsel Filminizi Böyle Keşfedebilirsiniz

Önemli bir görüşme ya da sınav öncesi ne tür felaket senaryoları yaratıyorsunuz? Aşağıdaki egzersizi uygulayarak keşfe çıkmaya hazır mısınız?

- Gözlerinizi kapatın.
- Şimdi, dikkatinizi gelecekte yaşanacak olan ve sizin yeterliliğinizin sınanacağı o olaya verin.
- Zihninizde tam olarak nasıl bir sahne canlanıyor?
- O anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Ses tonunuz ve konuşmanız nasıl? Net ve berrak mı? Yoksa titrek mi?
- Tutumunuz nasıl?
- Beden diliniz ve duruşunuz nasıl?
- Şimdi çevrenize odaklanın. Çevrenizde neler var?
- Ne tür tepkiler alıyorsunuz?
- Zihninizdeki senaryonun bütün detaylarını görün, işitin ve hissedin. Ve şimdi egzersizin ikinci bölümüne geçin:
- En iyi sonuca ulaşmak için nasıl görünmek isterdiniz?
- Sesinizin nasıl çıkmasını isterdiniz?
- Nasıl hissetmek isterdiniz?
- Performansınıza gelecek tepkilerin nasıl olmasını isterdiniz?
- Zihninizdeki senaryonun tüm detaylarını görün, işitin ve hissedin.

Kendinizi Optimal Zihin Durumuna Getirin

Böyle bir görüşme ya da sınav ne kadar önemli olursa olsun, geriye kalan hayatınıza etkisi ne olursa olsun, bir şey kesin: Herkes görüşmeye ve sınava özgüvenli ve optimal zihin durumuyla girmek ister.

Bu tarz önemli görüşmeler öncesinde iki şey çok önemlidir: İç dünyamızın durumu ve dışarıya neleri yansıttığımız.

- Sınava ya da görüşmeye ön hazırlık yapmayan kişinin şansı daha baştan düşer.
- Düşük özgüven ile başlayan görüşmenin başarısızlığı ise kaçınılmazdır.

Huzurlu Bir Ortam Yaratmak

Bazen felaket senaryolarımız zihnimizi o kadar işgal eder ki, sınava çalışmak ya da o önemli görüşmeye hazırlanmak imkansız hale gelir. Verimli bir şekilde hazırlanmak ancak stresten özgür olduğumuz anlarda mümkün. Bunu yaratmak için de, sakinliğe, içsel dinginliğe ve bir parça cesarete ihtiyacımız var. Ve elbette içsel motivasyona da ihtiyacımız var. Tüm bunlara sahipseniz yeni bilgileri öğrenmek veya önemli bir görüşmeye hazırlanmak çok kolay olacaktır.

Eğer bu temel ortamı yaratmakta zorlanıyorsanız, stresten özgürleşmek ve ihtiyacınız olan dinginliği, motivasyonu ve konsantrasyonu yaratmak için kinesiyojiden yardım alabilirsiniz.

Net Hedefler

Kinesiyojide hedefleri netleştirmek çok önemli. En az bunun kadar önemli olan bir başka şey de, hedefe doğru giden süreçteki hızınız. Konsantre bir şekilde sınava hazırlanıyor olabilirsiniz ama hızınız düşükse süreç bir eziyet haline dönüşebilir. Hızınız çok yüksek olduğunda da sonucu etkileyecek olan bazı detayları atlama ihtimaliniz çok yüksek.

Önemli anlarda nasıl davrandığınıza bakın: Bir anda zihninizdeki tüm bilgiler uçup gidiyor ve donup kalıyor musunuz? Yoksa karşınızdakini etkilemek için susmamacasına konuşuyor musunuz?

Her seansta danışanımın kritik noktasını belirlemek benim için çok önemli. Zayıf ve güçlü yönlerinizi ne kadar iyi tanıyabiliyorsanız o kadar etkili destek alabilirsiniz.

Bazen spesifik bir olay üzerinde çalışırken bazen de genel konular üzerinde çalışıyoruz; örneğin “Ben sakin ve dingin bir insanım. Bana sorulan her soruya verilecek doğru cevabım var” gibi zihin durumları yaratıyoruz.

Olumlu afirmasyonlar sizi mutlaka destekler ama çoğu zaman tek başına afirmasyon yeterli değildir. Eğer geçmişinizde travmatik bir sınav ya da görüşme deneyimi varsa, öncelikle travma kaynaklı stresin çözülmesi çok önemli.

Kinesiyolojiden Destek Alın

Kinesiyoloji seansında blokajlar bir bir ortaya çıkıyor. Tüm blokajları birlikte ele almak çok faydalı oluyor.

Diyelim ki, kişi sakin ve dingin olmak istiyor ve daha “Ben sakin ve dingin bir insanım” cümlesini söylerken terlemeye başlıyor. Bu durumda yaptığımız ilk şey, sınav anı ile ilgili zihnindeki felaket senaryosunu incelemek. Bu esnada belki de geçmişte kalan başarısız bir ehliyet sınavının travmasıyla karşılaşacağız. Kişinin öncelikle stresten özgürleşmesi şart. Bunu hangi yöntemle yapacağımızı yine kinesiyoloji kas testi ile birlikte keşfediyoruz. Optimal zihin durumunu yaratmak için geçmişten kaynaklanan tüm stresin adım adım çözülmesi gerekiyor. Ancak o zaman hedefiniz bilinçte ve bilinçaltında uyumlu bir şekilde netlik kazanabilir.

Kişi olayla ilgili tüm stresinden özgürleştikten sonra, zihnindeki filmi yeniden oynatmasını talep ediyorum. Bu sefer ortaya bambaşka bir senaryo çıkıyor; Sınav aynı sınav ama bu sefer ortaya çıkan tablo, motive edici, özgüvenli, sakin ve dingin!

Yaydığınız Enerjiyi İyileştirin

Önemli bir görüşmeye gittiğinizde yaydığınız enerji çok önemli. Özellikle de birden fazla güçlü aday varsa, sonucu belirleyen şey kişilerin yaydığı enerji oluyor. Yüz ifadeniz, kullandığınız dil, postur ve beden diliniz enerjinizi doğrudan etkiler. Tüm bunları

belirleyen ise iç dünyanızdır; kendinize ve başkalarına olan bakış açınız, şansa ya da şansızlığa inanışınız, kısacası hayata karşı bakış açınız. Hayat sizin için bir mücadele mi? Yoksa keyifli bir serüven mi?

Kendinizi işverenin yerine koyun. Siz olsaydınız hangi adayı seçerdiniz? Hayata olumlu bakan ve iletişimi rahat olan kişiyi mi yoksa huzursuz, sinirli ve karamsar olanı mı?

Yaptığımız kinesiyoloji seansında test ettiğimiz temel düşünceler şunlar:

- Odaklandığınız şey başarı mı?
- Bu işe kabul edilmek sizin için olumlu ve motive edici bir deneyim mi?
- Bu işi aldığınızı düşündüğünüzde içinizi coşku kaplıyor mu?
- Yoksa bu işin sizin boyunuzu aşacağını mı düşünüyorsunuz?
- Bu iş gerçekten istediğinize emin misiniz?

Eğer bu işi yürekten istemiyorsanız, yaşayacağınız iş görüşmesini bir deneyim olarak hanenize yazın ve gerçekte ne istediğinize odaklanarak hedefiniz doğrultusunda adım atın.

Başarılı geçen bir görüşmenin olumlu yan etkisi tüm hücrelerinizde hissedeceğiniz bariz bir özgüven artışıdır. Bu özgüven, gelecekte gireceğiniz başka görüşmelerde kendini otomatik olarak hissettirecektir. Bu, “İstedğim her şeyi başarabilirim” duygusudur.

Her önemli görüşme veya sınav öncesi, birikmiş stresinizden kinesiyoloji teknikleri ile özgürleşin ve kendinizi optimal zihin durumuna getirin.

İdeal Kilonuza Ulaşmak

Kilo vermek birçok insan için kabus anlamına gelir! Belki de hayatın en stresli anları diyetle kilo verme sürecinde yaşanıyordur. Nihayetinde diyetle istediğiniz kiloya inseniz bile o kiloyu uzun vadede korumanız imkansızdır.

Beden her diyeti ktlık d6nemi olarak algılıyor ve diyet sonrası “bolluk d6nemi” başladığında olası bir yeni ktlık d6nemine tedbir olarak bolca yağ depolamaya başlıyor. Bu anlarda irade-miz iflas ediyor ve eski yeme alışkanlığımıza yıldırım hızıyla geri d6n yoruz.

Sonuç: Hızlı bir kilo artışı, hem de eskisinden beter!

İdeal Kilonuza Giden Süreç

 u ana kadarki kinesiyoloji seanslarımdan yola çıkararak  unu rahatlıkla ifade edebilirim: Diyetle verilen kilolar mutluluktan ziyade stres yaratıyor!

İhtiyacınız olan, ideal kilonuza ulaşmak için kolay ve etkili bir metot.

Kinesiyoloji sizi bu konuda çok y6nl  olarak destekleyebilir:

- Öncelikle bedeninizin kilolu haliyle barı manız çok 6nemli. Bu, kabul sürecidir ve kabul etmedi iniz hiçbir şeyi de i tiremezsiniz. Kinesiyoloji sayesinde bedeninizle dost olabilirsiniz.
 - İdeal kilonuzu zihninizde canlandırmayı 6 renebilirsiniz. Hayal etmek çok 6nemlidir, hayalini bile kuramadı ınız bir şeyi asla ba aramazsınız.
 - Bedeniniz hiçbir şeyi sebepsiz yaratmaz, yağları bile! Fazladan biriktirdi iniz her gram yağ sizi bilinçaltının bakış açısı-na g6re bir tehlikeden koruyor demektir.*
- Bu bakış açısı da kilo verme sürecinde karşımıza engel olarak çıkar. Bu engelleri keşfetmek ve ortadan kaldırmak kinesiyoloji ile mümkün.
- Duygusal bo lu unuzu yemekle değil sağlıklı yollarla karşılamayı 6 renebilirsiniz.
 -  z sevgi ve öz kabul duygularınızı g  lendirebilirsiniz.

* Örneğin sorunlarla ba  edebilmek için güçlü olmak gerekir ve bilinçaltı iri yarı bir bedeni güçlü olmakla  zde le tirmiş olabilir. - .n.

- Geçmişte yaşanan başarısız diyet programlarının yarattığı stresten özgürleşebilirsiniz.
- Yeme ve içme alışkanlığınızı sorgulayıp sağlıklı hale getirebilirsiniz.
- Hangi gıdanın sizin için iyi ya da kötü olduğunu test ederek keşfedebilirsiniz.
- Gizli alerjilerinizi gün ışığına çıkarabilirsiniz.
- Lenf sisteminizi harekete geçirerek incelmanızı kolaylaştırabilirsiniz.
- Enerjinizi canlandıracak egzersizlerle bedeninizi güçlendirebilirsiniz.
- Güçlü kaslarla hareket etmenin keyfini keşfedebilirsiniz.

Alerjiler

Alerji Nedir?

Alerji kelimesinin kökeni Yunancaya dayanır ve *allos* (değişik) ve *ergon* (reaksiyon) kelimelerinin birleşiminden oluşur. Kelime anlamı ise, bedenin bir olaya karşı verdiği alışılmışın dışında bir tepkidir.

Alerji yaratan maddeyle temas ettiğinizde bedeninizin bağışıklık sistemi antikor üretmeye başlar. Antikorlar alerjik maddenin gücünü zayıflatarak onu etkisiz hale getirmeye çalışır. Bu kimyasal reaksiyonun meydana geldiği anlarda sizin deneyimlediğiniz ise, kaşıntı, kızarıklık, şişme veya hapşırık krizleri gibi semptomlardır.

Yaşamsal Beden Enerjisinin Sektaye Uğraması

Birçok alerjide klasik antikor reaksiyonu tetiklenmeyebiliyor ama buna rağmen tipik alerji semptomları yaşanıyor. Örneğin güneş alerjisi grubunda yer alan semptomlar bu durumu çok iyi anlatıyor.

Kinesiyoloji, alerjilere öncelikle enerji dengesizliği olarak yaklaşıyor. Meridyenler aracılığıyla akan yaşam enerjisi bir ta-

kını kanallar sayesinde her hücreye ulaşıyor. Sağlıklı enerji akışı, hücrelerimizde cereyan eden biyokimyasal proseslerin olmazsa olmazı.

Alerjik reaksiyonlar bedende dolaşan yaşam enerjisini sekteye uğratır ve bazı biyokimyasal işlemler de bundan nasibini alır. Kinesiyoloji, alerji terapilerinde insanı bütünsel olarak ele alır. Amaç, bedenin bilumum gıdaları sorunsuz olarak öğütebilmesi ve kişinin sağlıklı bir yaşama kavuşması.

Gizli Alerjiler

Alerjik bir reaksiyonun semptomları sadece cilt sorunu, akan burun ya da yaşaran gözler ile sınırlı değildir. Alerjiler çok sayıda bedensel veya ruhsal sorunlara da sebep oluyor. Bu tarz sorunların doğrudan alerji ile bağlantısı görülemediğinden onlara gizli alerji deniyor.

Olası semptomların listesi sonsuza kadar uzanıyor. Bunların arasında baş ağrısı, mide ve bağırsak sorunları, kas ve eklem ağrıları, sinirlilik, kontrol edilemeyen öfke patlamaları, hiperaktivite, öğrenme bozuklukları ve konsantrasyon bozukluğu yer alıyor.

Alerji ve Bağımlılık

Bağımlılık denince ilk akla gelen sigara, alkol ve diğer uyuşturucular olsa da yeme bağımlılığının da çok yaygın olduğu bir gerçek. Engel olamadığınız kahve veya çikolata krizlerini mutlaka bilirsiniz. Bunları aşırı miktarda tükettiğinizde bedenin bu maddelere karşı toleransı zamanla düşer. Çikolata veya kahve krizine girdiğinizde eğer bu maddelere hemen kavuşma imkanınız yoksa beden yoksunluk krizine girer ve size bunu endişe, yorgunluk veya baş ağrısı ile anlatır. O anda çikolata yer veya kahve içerseniz bedeniniz bir anda müthiş bir rahatlama yaşar.

Büyük bir ihtimalle, yoksunluk krizi yaşadığımız veya vazgeçemediğimiz her maddeye karşı alerjimiz var. Bazı gıdaları tüketirken yaşadığımız keyif o gıdanın bizim için yararlı oldu-

ğu anlamına gelmiyor. Özellikle strese girdiğimiz anlarda eski yeme alışkanlığımız anında hortluyor. ‘Teselli gıdalarımıza’ ihtiyaç duyuyoruz.

Kendinize sorun lütfen: Hangi gıdalardan vazgeçemiyorum? Acaba tam da bu gıdalara karşı alerjik olabilir miyim?

Gizli Alerjilerin Üç Aşaması

1. Alarm Dönemi

Alerji yaratan maddeyle yaşanan ilk temas beden için ağır bir şok anıdır. Beden hazırlıksız yakalanır ve ilk etapta ne yapacağını bilemez. Beden her zaman dengeyi yakalamaya çalıştığı için öncelikle yaşanan strese uyum sağlayabileceği yollar arar. Büyük oranda adrenal salgısı başlar.

2. Uyum Süreci

Alerji yaratan gıda alımı devam ederse beden bu maddeyle yaşamayı öğrenir ve artık aşırı tepki vermemeye başlar. Salgılanan adrenalin oranı minik de olsa düşmeye başlar. O anda kendimizi daha iyi hissederiz. Ama alerji hâlâ olduğu yerdedir ve varlığını gizliden gizliye sürdürür. İşte birçok insan farkında bile olmadan bu aşamayı yaşıyor.

3. Bitkinlik Dönemi

Alerjik madde alımı uzun süre devam ederse adrenal bezleri adrenalin salgılamaktan yoruluyor ve beden bunu bize kronik yorgunluk, enerji düşüklüğü, yeni alerjiler ve envai çeşit hastalık semptomları ile gösteriyor. Gizli alerjilerin en tipik özelliği, yaşanan semptomların ilk etapta alerjilerle bağlantısının görülememesidir. Bu aşamada kişi, baş ağrıları ya da konsantrasyon bozukluğu gibi sebeplerle kinesiyojolojia başvurur. Kök nedenin gizli alerji olduğu ise süreçte ortaya çıkar.

Gıdalar Keyif Maddesine Dönüştüğünde

En çok tüketilen gıdalar aynı zamanda alerjileri tetikleyen gıdalardır: süt, buğday, kahve, fındık, kakao, yumurta, domates, maya, portakal.

Kinesiyoloji testinde şeker de enerjiyi düşüren maddeler arasında yer alıyor. Bu maddelerin çoğu tüm fast food gıdalarda ve şekerlemelerde mevcut. Bu maddeleri tükettikten sonra yaşanan keyif, tamamıyla stres hormonunun aşırı dozda salgılanmasıyla ilgili. Adrenalinin canlandırıcı, performans artırıcı ve güçlü hissettirme özelliği var.

Karmaşık Alerjiler

Bazı insanlar o kadar çok sayıda gıdaya karşı alerjiktir ki, neredeyse hiçbir şey yiyemezler. Şu ana kadarki anlatımdan da anladığınız üzere, hiçbir sorun bugünden yarına oluşmuyor. Birçok alerjinin kökeninde ana gıda maddesi olan buğday ve süt yattığı için bir süre sonra “bitkinlik dönemine” girmek kaçınılmaz oluyor. Yani bardak er geç taşıyor. Hele bir de sağlık sorunları, psikolojik stres, hareketsizlik veya toksin artışı gibi durumu daha da kötüleştiren faktörler devreye girerse beden artık çaresiz kalıyor ve yıkılmaya mahkum oluyor. Birçok durumda bağırsaklar kandida mantarının* istilasına uğruyor ve bağışıklık sistemi iyice çöküyor.

* Kandida; maya formunda bir mantar çeşidi olup, vücutta kontrolsüz bir şekilde çoğalarak, bağışıklık sistemini zayıflatır. Küçük bir maya yüzdesi, vücudun sağlığının zayıf olduğu bir dönemde, büyüme ortamı bulur ve sistemde baskın hale gelir. Kandida bir kere sisteme bulaştıktan sonra ondan kurtulmak çok zordur. Küf gibi, kandida da vücuda yerleşen bir çeşit maya büyümesi sendromudur. Ne yazık ki antibiyotikler, şeker tüketimi ve diğer diyetel yanlılıklar mayanın gelişimi için mükemmel bir ortam oluşturmaktadır. Tedaviye direnen birçok ağır hastalığın temelinde kandida yer alıyor. Kandida semptomları, hiperaktiviteden öğrenme bozukluklarına, tekrarlayan kulak enfeksiyonlarından bebek bezi kızarıklıklarına ve ishal ya da kabızlığa, iştahsızlığa ve uyku bozukluklarına kadar değişiklik gösteriyor. -ç.n.

Kinesiyoloji Alerjileri Nasıl Test Eder?

Alerjiler kinesiyoloji ile hızlı, kesin ve etkili bir şekilde test edilebilir. Test metodu, bedenin belli madde ve ortamlara karşı gösterdiği tepkinin yarattığı enerji dengesizliğine dayanır. Yaşayan her canlı ve her maddenin bir enerji alanı var. Kirlian fotoğraf tekniği ile bu enerji alanını görüntülemek mümkün. Beden ne kadar sağlıklıysa görüntülenen enerji alanı da o kadar güçlü oluyor. Her canlının yaşamını sürdürmek için ışığa ihtiyacı var. Bitkiler bu ışığı direk güneşten alırken, biz insanlar bu ışığı bitkileri tüketerek dolaylı yoldan alabiliyoruz.

Elinizde tuttuğunuz bir maddeyi kas testi ile test ederken iki farklı enerji alanı karşı karşıya gelir. Bedenin kas testi aracılığı ile verdiği yanıt, o maddenin o kişinin beden sağlığına uygun olup olmadığını gösterir. Bir madde eğer bedendeki enerji akış dengesini bozuyorsa, o maddenin sindirimi esnasında biyokimyasal prosesin de bozulduğunu artık biliyoruz.

Enerji Dengelemesi ile Alerji Tedavisi

Her tür hastalık öncelikle kişinin enerji alanında oluşmaya başlar ve en son bedensel katmana ulaşır. “Ben hastayım” dediğimizde hastalık artık fizik bedene yerleşmiştir.

Kinesiyolojinin bize sağladığı en büyük yararlardan biri, alerjinin bedensel boyuta inmeden çok öncesinde elektromanyetik beden katmanında teşhis ve tedavi edilebiliyor olması. Bazı özel kas testleriyle hangi meridyen ve organların enerji akış dengesinden etkilendiğini tespit edebiliyoruz. Böylece örneğin böbreğiniz, mideniz, idrar torbanız veya bağırsaklarınız hastalanmadan önce iyileşebiliyorsunuz.

Derin bir enerji dengelemesinden sonra beden alerjik maddelerle başa çıkabileceği gücüne yeniden kavuşmuş oluyor. Bir başka deyişle beden, alerjik maddeyle temas ettiğinde bile enerji dengesini nasıl koruyacağını öğrenmiş oluyor. Bu hassas enerji dengelemesi bazı akupunktur noktalarının tutulması veya bu

noktalara vurulması ile yapılıyor. Etkisi ise anında hissedilebiliyor. Çocuklar bu yöntemle bayılıyor.

Enerji dengelemesinin yanı sıra bazı başka konulara da dikkat etmek gerekiyor tabii; bilinçaltı engeller ya da uzun bir hastalık döneminden sonra yaşanan genel isteksizlik hali bu konuların başında yer alıyor. Alerjilerin kalıcı bir şekilde iyileşmesi için bu engellerin de etkisiz hale getirilmesi tedavinin önemli bir parçasını oluşturuyor.

Birden Fazla Madde Alerji Yarattığında

Sadece bir veya az sayıda maddeye karşı gösterilen sınırlı alerjik reaksiyonları tedavi etmek oldukça kolay. Ancak birçok gıdaya, polene veya ev tozuna karşı alerji yaşıyorsanız kinesiyojolojiyle yapılacak alerji tedavi sürecini bütünsel doğal tedavi yöntemleriyle desteklemenizi öneririm (beslenme tarzı değişikliği, bağışık sistemini bitkisel ilaçlarla desteklenmesi). Karmaşık alerjiler farklı tedaviler gerektirebilir.

Adım Adım Özgürlüğe Giden Yol

Eğer birden çok alerji aynı anda yaşıyorsanız öncelikle süt ve buğday alerjisi ve kandida mantarı testini ve tedavisini yapmak gerekecektir. Daha sonra (varsa) diğer alerjiler tespit ve tedavi edilebilir. Belli bir gıda maddesinin yarattığı alerji tedavi edildikten sonra kişinin bir süreliğine o gıda maddesinden uzak durması ve daha sonrasında da o maddeyi sınırlı miktarda tüketmesini tavsiye ediyorum.

Enerji dengelemesinden sonra evvelce hasar görmüş dokular hızlı bir şekilde iyileşmeye başlıyor. Bu süreçte toksinler doku ve hücre dışına atılırken geçici olarak yorgunluk ve keyifsizlik yaşanabilir. Bedeni bu dönemde bolca suyla beslemek iyidir.

İnsan kurallara sığmaz!

Uygulamanın Püf Noktaları

Kinesiyolojinin diğer terapi yöntemlerinden farkı, her tedavi aşamasının kas testiyle sorgulanmasında yatıyor. Kinesiyolojiye göre beden, iyileşmek için neye ihtiyacı olduğunu, nelerin strese sebep olduğunu ve yaşanan enerji dengesizliğinin hangi yöntemlerle giderilebileceğini söyleyebilecek tek uzmandır. En büyük şifacınız bedeninizdir.

Terapide kullanılan kas testi tanı koymak için sadece bir araç. Bu araç sayesinde bedenin o anki sağlık durumu hakkında bilgi sahibi oluyoruz. Ona nelerin iyi ya da kötü geleceğini, enerjisini nelerin koruyacağını ya da bozacağını bize söylüyor.

Test Yöntemi

Kas testi sayesinde enerjinizi düşüren ya da yükselten her şeyi tespit edebilirsiniz.

Alerji konusunda uzmanlaşmış kinesiologlar herhangi bir teknolojik alete ihtiyaç duymadan gıda alerjisi, ev tozu alerjisi, arı sokmasına karşı alerji gibi çeşitli alerjileri rahatlıkla test edip tedavi edebiliyor. Tedavi sürecinde desteğe ihtiyaç duyan karaciğer, safra kesesi veya böbrekler için bedenin onayladığı bitkisel ilaçları da kinesiyojji testi ile tespit etmek mümkün. Bazı kinesiologlar ses terapisinden yararlanıyor mesela. Her meridyen belli bir ses tonuyla dengelenebiliyor. Ayrıca renk terapisinde kullanılan renkli ışıkların da enerji dengeleyici özelliği var. Bazı homeopati uzmanları ise bedene iyi gelecek şifalı homeopati ilacını kinesiyojji testi ile kısa sürede tespit etmeyi seçiyor.

Hepimiz kendi hayatımızdan ve sağlığımızdan sorumluyuz. Bir kinesiyojlog olarak görevim, bedensel ve ruhsal sağlığına kavuşmak isteyen insanları kendi süreçlerinde desteklemek.

Kas Testi

İlk kez kinesiyojji ile tanışan insanlara kas testini göstermek ve onlarda daha fazlası için merak uyandırmak çok hoşuma gidiyor. Kas testini deneyen ve hatta hayatının bir parçası haline getiren insan sayısı giderek artıyor. Kas testini ilk defa deneyimleyenler eşi benzeri olmayan bir tecrübe yaşıyor.

Delta Kasıyla Yapılan Kas Testi

Test edeceğim kişi ayakta dururken, onunla karşı karşıya duruyoruz. O, her iki kolunu da 45 derece açıyla öne doğru uzatıyor. Kollarını dirseklerden kırmadan dümdüz tutuyor. Ben omzun ön tarafında delta kasının ön kısmını test ediyorum.

Onun kollarını bileğin hemen üstünden tutuyorum ve “hazır” dediğimde kişinin belli bir güçle benim uygulayacağım baskı-

ya karşılık vermesini istiyorum. Ben baskıyı uygularken her iki kolunu da aşağı doğru itiyorum. Test ettiğim kişinin enerji akışı sağlıklıysa kolları benim uygulayacağım baskıya direnebiliyor, yani kas “güçlü” tepki veriyor.

İsim Testi

Kişi “Benim adım.....” diyerek ismini söylüyor ve ben hemen ardından “hazır” diye uyardıktan sonra testi uyguluyorum. Bu teste aldığımız cevap genellikle “güçlü” oluyor. Aksi bir netice aldığımızda kişi ya o anda test için uygun değil ya da kendi ismiyle ilgili bir sorun yaşıyor olabilir.

Şimdi de aynı testi yanlış bir isimle tekrarlıyoruz. “Benim adım” diyerek herhangi bir isim söylüyor. Bu testin sonucu “zayıf” çıkıyor. Bu test için seçeceğiniz ismin tanıdıklarınıza ait bir isim olmamasına özen gösterin. Çünkü eğer test esnasında zihnimiz tanıdığımız bir kişiyle bağlantı kurarsa testin sonucu yanıltıcı olabilir.*

Yanıtları Kaslarınızla Hissedin

İlk deneyimden sonra en sık yaşanan tepki büyük bir şaşkınlık oluyor. Kişi iki test arasındaki farkı yeterince hissedemediyse aynı isim testini veya aşağıda okuyacağınız diğer testleri uygulamaya devam ediyoruz. Ne zamana kadar? Kişi güçlü ve zayıf kas tepkileri arasındaki farklılığı net bir şekilde hissedene kadar.

Zihinsel Stres Testi

Sıradaki test zihinsel aktivitelerle, yani düşüncelerle ilgili. Stres altındayken test edilen kas zayıf tepki verecektir, çünkü stres al-

* Kas testinden aldığımız “güçlü” yanıtı “evet” anlamına gelirken “zayıf” yanıtı da “hayır” anlamına geliyor. Cevaplar ise bilinçaltı kayıtlardan geliyor. Bu testte de görüldüğü üzere doğruları söylediğimizde enerjimiz artarken yalan söylediğimizde enerjimiz düşüyor. Ve buna kendimize söylediğimiz yalanlar da dahil. -ç.n.

tındayken kasın enerji akış dengesi bozulur ve kas normal işlevini yerine getiremez olur.

Test edeceğim kişiye, onu iyi hissettiren harika bir olayı ya da sevdiği bir kişiyi düşünmesini söylüyorum ve ona bu olay ya da kişiyle ilgili duygunun içine girebilmesi için birkaç saniye zaman tanıyorum. Hemen ardından kas testini uyguluyorum ve aldığım sonuç kasın güçlü tepkisi oluyor.

Daha sonra ona herhangi bir problem düşünmesini söylüyorum, küçük bir problem olması yapacağımız test için yeterli. Bu sefer kas testi zayıf sonuç veriyor.

Kişiyi olumlu duyguda bırakmak açısından “olumlu düşünce” testini daima tekrarlarım.*

Evet-Hayır Testi

Son olarak da test ettiğim kişiden “hayır” demesini istiyorum. Hemen ardından yaptığım testin sonucu zayıf çıkıyor. “Evet” dediğinde ise kasın tepkisi güçlü oluyor.

Bunun üzerine kişiye şöyle bir açıklama yapıyorum: Beden sorduğum sorulara “evet” derken kasın tepkisi güçlü “hayır” derken ise zayıf oluyor. Bu, bedenin bizimle iletişim kurma şeklidir.

Kas Testi Nasıl Çalışıyor?

Kola uyguladığım hafif baskı karşısında kasın direnci omurilikte bir tepkiye neden oluyor ve hemen ardından kas kendisini yeniden topluyor. Bu bize kasın güçlü olduğunu gösteriyor. Stres altındayken ise kasın tepkisi azalıyor ve bu bize kasın zayıfladığını gösteriyor.

Çin Tıbbının bu konuda enerji modeli üzerinden yaptığı açıklama çok nettir. Kasın verdiği güçlü tepki enerji akışının o anda sağlıklı olduğunu gösteriyor. Zayıf tepki verdiğinde ise o esnada kasın yeterince enerjiyle beslenmediğini anlıyoruz. Tıpkı enerji akışı olmayan bir ampulün yanmayacağı gibi.

* Zihnimizden geçen her tür olumsuz düşünce yaşam enerjimizi düşürür, her tür olumlu düşünce yaşam enerjimizi artırır. -ç.n.

Stres Enerji Blokajları Yaratıyor

Adımızı doğru söylediğimizde, hoş anıları düşündüğümüzde ve “evet” dediğimizde kaslarımızdaki enerji akışı sağlıklı olduğundan test edilen kasımız normal gücünü kullanarak bize güçlü tepki veriyor.

Ancak gürültü, korku, olumsuz düşünce gibi durumlarda beden strese giriyor ve enerji akış dengesi anında bozuluyor. Bu durumda kasın tepkisi de otomatik olarak zayıflıyor. Oluşan denge­sizliğin boyutu yaşanan stresin dozuna bağlı olarak değişiyor. Yaşam enerjimiz işte böyle bloke oluyor.

İçinden su akan bahçe hortumunu bir noktadan katlarsanız, kat yerinin hemen öncesinde baskı artar, kat yerinin hemen sonrasın­da ise baskı iyice azalır. Bedenimizdeki enerji akışını tıpkı bu hortuma benzetebiliriz; stres anında bazı bölgelerde aşırı enerji birikirken bazı bölgelerde ise enerji kıtlığı yaşanır.

Normalde bedenimiz dengeyi saniyeler içinde yeniden kurar. Ama stresin dozu çok yüksekse veya uzun süreliyse, beden­in de denge için ihtiyaç duyduğu zaman artıyor. Kronik stres gibi durumlarda­sa bedenimiz dengeyi yardım almadan kuramaz hale geliyor.

Bilinmeyen Boyutlardan Bilgi Akışı

Kas testi bize bilinçli zihnimizin dışında kalan boyutlardan bilgi sağlıyor. Onun sayesinde bilinçaltı kayıtlarımıza ve beden hafızamıza ulaşabiliyoruz. Bilinç, bilinçaltı ve beden hafızası üçlemesiyle çalışmak kinesiyolojiyi daha da etkili ve ilginç hale getiriyor.

Bilinçaltını az da olsa anlatabilmek için danışanıma şöyle bir açıklama yapıyorum: Şu anda burada karşılıklı otururken iç ve dış dünyamızda bir sürü şey olup bitiyor; duygularımız, hatıralarımız, sorularımız, çevremizde gördüklerimiz, duyduğumuz sesler ve gürültüler vs. Hepsi aynı anda yaşanıyor.

Sınırlı kapasiteyle çalışan bilinçli zihnimiz aynı anda sadece birkaç veriyi algılayabiliyor. Olup biten her şeyi aynı anda algı-

layabilseydi muhtemelen çıldırırdık. Doğa ana bizi bu durumdan korumak için bir çözüm yaratmış: Bilinçli zihnimiz adeta bir filtre gibi çalışıyor ve onca veri arasından sadece odaklanmayı seçtiğimiz birkaç veriyi algılıyor. Geriye kalan tüm veriler eksiltiyor ve bilinçaltı kayıtları arasında yerini alıyor.

Aklın Bilmedikleri

Bilinçli zihnin hatırladığı ve hayatımızın merkezine koyduğumuz o birkaç veriye ‘realite’ diyoruz. Her birimizin realitesinin farklı olduğuna şaşmamak gerek. Yaşadığımız bir olaydan sonra bizi hipnoza soksalar, bilinçli olarak hatırlamadığımız bir sürü detayı hatırlarız. Bilinçaltımız, yaşadığımız her anın kaydını taşıyan sonsuz bir bilgi denizi gibi. Kas testi sayesinde tüm bu verilere ulaşmak mümkün.

Beden Hafızamız Bize Değerli Bilgiler Sunuyor

Stresin ve güçlü duyguların kaslarımızın hafızasında depolandığını söylemiştik. Kinesiyoloji sayesinde bilinçli zihni, bilinçaltını ve beden hafızasını üçlü bir kombinasyon şeklinde kullanabiliriz. Bu güçlü kombinasyon yapılacak çalışmada harikalar yaratıyor. İşte kas testi uygulaması yapmak bu yüzden çok heyecan verici. Deneyin ve görün!

Kas Testini Deneyin

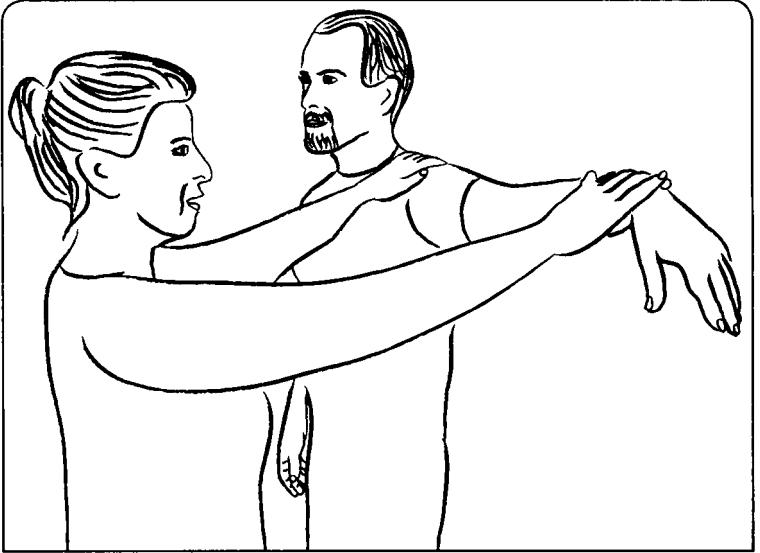
1. Test edilen kişi ile test eden kişi karşı karşıya durur.*

Test edilen kişi bir kolunu düz ve yere paralel olarak yana doğru kaldırır. Bu esnada kişinin eli bilekten itibaren serbest bir şekilde yere doğru sarkar.**

* Bu konuda farklı ekoller var: Test eden kişi test edilen kişinin arkasında da durabilir. -ç.n.

** Bu esnada test edilen kişi ayaklarını omuz aralığında açar ve beden ağırlığını her iki ayağının üzerine dağıtarak rahat bir şekilde ayakta durur. -ç.n.

2. Test eden kişi bir elini test edilen kişinin omzuna koyarken diğer elini de kişinin bileğinin hemen arkasına koyar. Böylece iki kişi arasındaki enerji akışı bütünlenmiş olur.
3. Birazdan yapılacak kas testi ile kişinin enerji akışı test edilecektir. Eğer kişiler yüz yüze duruyorsa, enerji akışını etkilememek için test esnasında birbirlerinin gözlerine bakmamaları gerekir. Test eden kişi “hazır” dedikten sonra yere paralel duran kola bilek hizasından aşağı doğru hafif bir baskı uygulayacağını kişiye önceden belirtir.*
4. Test eden kişi “hazır” dedikten hemen sonra kola baskı uygular. Bu baskı kişinin enerjisini ölçecek hafiflikte olmalıdır, aksi takdirde kişinin kolu kısa sürede yorgun düşer.



Test esnasında uygulamanın bir güç savaşına dönüşmemesine özen gösterin. Hatırlayın, amacınız kişinin kas gücünü değil enerji akışını test etmek.

* Test edilen kişi “hazır” kelimesini duyduğu anda kolunu sabit tutmaya çalışmalı. Burada test edilen, kişinin kas gücü değil, enerji akışıdır. Bunun anlamı şudur: Kişi bilek güreşi yaparcasına değil, normal bir şekilde direnç göstermelidir. -ç.n.

5. Test eden kişi ilk reaksiyonu aldıktan hemen sonra baskıyı sonlandırır. Uzun süreli baskı uygulamak kolu yormaktan başka bir işe yaramaz.
6. Bu uygulamada kişinin kas tepkisi güçlü ya da zayıf çıkacaktır. Güçlü çıkarsa kol olduğu yerde kalır. Zayıf çıkarsa kol hafif bir şekilde aşağı doğru düşer.*

Yeni Başlayanlar için Bazı Temel Test Yöntemleri ile Alıştırmalar**

Şimdi, yukarıdaki testin aynısını “evet-hayır” ile, “doğru ve yanlış isim” ile, “olumlu ve olumsuz düşünce” ile, elinizde tutacağınız bir “sigara” ile ve çeşitli “mimiklerle” deneyin.

Kişi sırasıyla tüm bunları yaparken siz az önce öğrendiğiniz testi uygulayın. Daha sonra rolleri değişin, şimdi de partneriniz aynı testleri sizin üzerinizde uygulasin.

Temel Alıştırmaların Uygulanışı

Evet-Hayır Testi:

1. Test edilen kişi kolunu yukarıda anlatıldığı gibi yere paralel olarak kaldırır ve “evet” der. Test eden kişi hemen ardından kas testini uygular. Beklenen sonuç testin güçlü çıkmasıdır.
2. Aynı testi “hayır” kelimesi ile yapın. Beklenen sonuç testin zayıf çıkmasıdır.
3. Son olarak, “evet” testini tekrarlayın ki, enerji akışı yeniden güçlü hale gelsin.

* Bu düşünüş hareketini görebileceğiniz mesafe ilk beş santimlik aralıktadır. -ç.n.

** Yukarıda anlatılan ön test ile kişinin enerji akış gücünü öğrenmiş oldunuz. Artık testin devamında kişinin koluna uygulayacağınız baskının gücünü biliyorsunuz. Test eden kişinin kola her seferinde aynı güçte baskı uygulaması önemli. Aynı şekilde test edilen kişinin de her defasında aynı güçte direnç göstermesi önemli. Bu aşamayı doğru bir şekilde yaptığınızdan emin olun, ancak o zaman testin devamında kişinin bedeninden alacağınız yanıtların doğruluğundan emin olabilirsiniz. -ç.n.

Olumlu-Olumsuz Düşünce Testi:

1. Test edilen kişiye, onu iyi hissettiren herhangi bir güzel anıyı düşünmesini söyleyin. Birkaç saniye sonra kas testini uygulayın. Beklenen sonuç testin güçlü çıkmasıdır, çünkü olumlu düşünmek enerjimizi artırır.
2. Test edilen kişiye şimdi de onu kötü hissettiren herhangi bir anıyı düşünmesini söyleyin. Bu test için travmatik bir anı seçmeyin lütfen. Hafif bir olumsuzluk testten zayıf sonuç almaya yetecektir.
3. Son olarak, “olumlu düşünce” testini tekrarlayın ki, enerji akışı yeniden güçlü hale gelsin.

Sigara Testi:

1. Öncelikle ön testi yapın; “hazır” dedikten hemen sonra kişiyi test edin. Aldığınız sonuç ‘güçlü’ ise ikinci aşamaya geçebilirsiniz.
2. Test edilen kişi bir elinde sigarayı tutarken siz diğer koluna test uygulayın. Alacağınız sonuç ‘zayıf’ olacaktır.*

İsim Testi:

1. Test edilen kişi “Benim adım” derken ismini doğru bir şekilde söyler ve hemen ardından yapacağınız testte beklenen sonuç ‘güçlü’ tepkisidir.
2. Şimdi aynı testi “Benim adım” derken bambaşka bir isim ile tekrarlayın. Seçeceğiniz ismin tanıdık birine ait olmamasına dikkat edin. Beklenen sonuç ‘zayıf’ tepkisidir.

Gülümseme Testi:

1. Test edilen kişi gülümseyen birinin resmine (ya da gülümseyen size) bakarken onu test edin. Deneyin ve görün, testin sonucu ‘güçlü’ çıkacaktır.

* Sigara enerjimizi düşürür. Ama bu testte yine de ‘güçlü’ sonuç aldıysanız bu, kişinin sigaraya bağımlı olduğunun göstergesidir. -ç.n.

2. Şimdi aynı testi kişi kızgın ya da üzgün birinin resmine (ya da sizin çatık kaşlarınıza) bakarken tekrarlayın. Test sonucu ‘zayıf’ çıkacaktır.
3. Son olarak, “gülümseyen resim” testini tekrarlayın ki, enerji akışı yeniden güçlü hale gelsin.

Ev ve Özel Ortamınızı Test Edin:

1. Test partnerinizle birlikte evinizi veya iş yerinizi dolaşın ve enerjinizi güçlendiren ya da zayıflatan şeyleri keşfedin. Bunun için yapılması gereken tek şey, kişi etraftaki bir eşyaya bakarken ya da dokunurken onu test etmek.
2. Mekandaki tüm eşyaları tek tek test edin: perdelerin rengini, pencerenin yanındaki posterini, duvar rengini, ofis koltuğunuzu, masanızın konumunu, dağınık çekmecenizi ya da bir türlü derli toplu tutmadığınız çalışma masanızı.
3. Bu test sonuçlarına göre ofisinizi ve evinizi enerjinizi yükseltecek şekilde elden geçirebilirsiniz.
4. Mekanda yapacağınız tüm değişiklikleri aynı yöntemle yeniden test edin ve olumlu sonuç aldığınızdan emin olun.

Ön Testin Önemi

Beden hafızasından aldığımız cevapların doğruluğundan emin olabilmek için öncelikle ön test uygulaması yapmamız şart.

Ön test uygulamasını her seans öncesinde mutlaka ve ihtiyaca göre (bedenden alınan cevap net değilse) ara ara seans süresince tekrarlamak gerekebiliyor. Örneğin test edilen konu kişide yoğun stres yaratıyorsa ya da kişi kas testi uygulamasında henüz ace miyse sıkça ön test yapmak alacağınız sonucun doğruluğundan emin olmanızı sağlayacaktır. Testi uygularken kişinin enerji akışını hissetmeye odaklanın. Kas testi son derece hassas bir araçtır, en ufak bir olay enerji akışının karışık mesajlar vermesine yeter de artar bile. Tecrübeli bir uygulayıcı bu hassas değişimleri

hemen hisseder ve ön test uygulamasına geri döner. Bu gibi durumlarda alınan cevapların doğruluğundan emin olabilmek için ön test uygulaması adeta bir can simidi gibidir.

Su testi, sağ-sol beyin dengesi testi ve birlikte çalışacak kişilerin enerji uyum testi gibi ön testler, alacağınız test sonuçlarının doğruluğunun garantisi olacaktır.

Ön Test Uygulamaları

Bu Testi:

İnsan bedeni yüzde yetmiş-seksen oranında sudan oluşur. Su, sinir hücreleri arasındaki bilgi iletimi için son derece gereklidir. Eğer bedeniniz susuz kaldıysa bu bilgi iletimi sekteye uğrar ve yapacağınız kas testi yanıltıcı cevaplar verir.

Su testini yapmak için kişinin saçını hafifçe çekin ve hemen ardından kas testini uygulayın. Eğer test sonucu 'zayıf' ise beden susuz kalmış demektir. Eğer test edilen kişi kel ise o zaman da kişinin kaşlarını ya da derisini hafifçe çekerek aynı testi uygulayabilirsiniz.

Düzeltilmesi çok kolay: Kişiye alkali (Ph) değeri yüksek su içirin. Ben seanslarımda daima bolca su bulundururum. Hemen ardından su testini tekrarlayın, bu sefer sonuç 'güçlü' çıkacaktır. Eğer sonuç hâlâ zayıf çıkıyorsa içilen su oranını artırın ve yeniden test edin. Bu sürece 'güçlü' tepkiyi alana kadar devam edin.

Sağ-Sol Beyin Testi (Switching):

Bu testin amacı, sağ ve sol beyin hemisferlerinin dengede olup olmadığını anlamak. Testin devamında alacağımız yanıtların doğruluğu iki beyin hemisferinin dengede olmasına bağlı. Örneğin stres, bilinmeyenden korkmak, kararsızlık, yorgunluk gibi durumlarda bir beyin hemisferi kendisini genellikle geçici olarak kapatır. Bu duruma switching diyoruz.

Bu testte böbrek meridyeni akupunktur noktaları olan B 27 noktalarını test ediyoruz (Bkz. sayfa 141'deki çizim). Bu noktaların beynimizle doğrudan bağlantısı var. B 27 noktalarına eğitim kinesiyojisinde 'beynin düğmeleri' deniyor.

Test için: B 27 noktalarına iki parmak ucunuzla dokunun ve aynı esnada kas testini uygulayın. Testin 'zayıf' sonuç vermesi kişinin o esnada switching durumunda olduğunu gösterir.

Beyin hemisferlerini dengeleyerek enerji akışını düzeltmek:

Switching durumundan çıkmak için kişi bir elini göbek deliği bölgesine koyar ve diğer elinin iki parmağı ile B 27 noktalarına masaj yapar. Bu esnada bilinçli bir şekilde derin nefesler almak önemlidir. Yaklaşık 20 saniye sonra aynı uygulamayı elleri değiştirerek tekrarlatın. Bu uygulamayı siz de aynı anda kendi üzerinizde yaparak kişiye katılın.

Çok kısa bir süre sonra, bedeninizi hissetmeye açık olduğunuz oranda sakinlik, gevşeme ve zihninizde berraklık hissediyor olacaksınız. Şimdi switching testini yeniden uygulayın. Beklenen sonuç 'güçlü'. Eğer hâlâ 'zayıf' tepki alıyorsanız dengeleme işlemini tekrarlayın ve her tekrardan sonra switching testini uygulayın. Burada amaç, 'güçlü' sonuca ulaşmak.

Enerji Testi:

Bedenimizin önünde tam orta çizgide, pubik kemiğinden alt dudak hizasına kadar uzanan çok önemli bir meridyen çizgimiz bulunuyor: Merkez meridyen.

Merkez meridyen tıpkı bedenin arkasında bulunan ve omurga boyunca uzanan yönetici meridyen gibi enerji sisteminin patronudur.*

Kas testi uygulaması öncesinde bu meridyen üzerindeki enerji akışının sağlıklı olup olmadığını test etmek çok önemli. Bu meridyenin doğal akış yönü aşağıdan yukarıyadır.

* Merkez meridyen enerjinin bedene girişini kontrol eder. -ç.n.

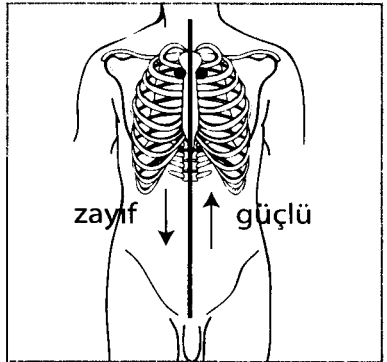
Test için: Elinizi kişinin merkez meridyen çizgisi üzerinde, yukarıdan aşağı doğru gezdirin (alt dudak altından başlayın ve pubik kemiğe kadar inin). Hemen ardından kas testini uygulayın. Beklenen sonuç: zayıf.

Şimdi aynı testi tekrarlayın ama bu sefer kişinin merkez meridyen çizgisini doğal akış yönünde tarayın, yani pubik kemikten başlayın ve alt dudak altına kadar ilerleyin.

Beklenen sonuç: güçlü.

Eğer sonuçlar beklenenden farklıysa düzeltme yapmak gerekecektir: Kişinin merkez meridyen çizgisini birkaç defa aşağıdan yukarı doğru elle tarayın. Bu işlem enerjiyi yeniden harekete geçirecektir. Şimdi yeniden test edin ve aynı işleme beklenen sonuçları alana kadar devam edin.

*Enerji testi için hayati önem taşıyan merkez meridyen, bedenin ön orta çizgisinde yer alır. B 27 noktaları ise iki taraflı olarak köprücük kemiğinin hemen altında sternumun kenarında yer alan çukurumsu noktalar*dır.**



Kas Testini Kendi Kendinize Nasıl Uygulayabilirsiniz?

Kendi kendine test yapmanın bazı yöntemleri var ama kinesiologların bir kısmı bu yöntemleri onaylamıyor. Bunun elbette geçerli sebepleri var. Her şeyden önce bazı kasları kendi kendinize test edemezsiniz. Örneğin sırt, karın ve bacak kaslarını kendi kendinize test ederken doğru test pozisyonunda durabilmeniz

* Sternum: İman tahtası denen göğüs kafesinin ön orta kemiği -ç.n.

imkansız. Ayrıca başkalarına karşı uyguladığımız tarafsız (objektif) yaklaşımı kendimize karşı uygulamak zordur ve objektif yaklaşım başarılı bir test uygulamasının ön koşuludur.

Kendi Kendine Test

Size bu konuda iki yöntemden bahsedeceğim, böylece kendi kendine test yöntemi hakkında siz de kendi tecrübelerinizi edinebilirsiniz. Teste başlamadan önce birkaç derin nefes alıp verin, gevşeyin ve bir bardak su için.

Kendinizi Bu Şekilde Test Edebilirsiniz

Parmak Testi:

Bu testin en büyük avantajı şu: İster oturarak ister ayakta, dilediğiniz yer ve mekanda kolaylıkla uygulama yapabilirsiniz.

1. Bir elinizin başparmağı ile işaret parmağını bir halka oluşturacak şekilde birleştirin.
2. Diğer elinizin bir parmağını bu halkanın içine sokun ve birleşik olan iki parmağı ayırmak istercesine halkanın dışına doğru belli bir güçle baskı uygulayın. Eğer halkayı açamazsanız aldığınız cevap 'güçlü' demektir. Şimdi evvelce bahsettiğim ön testleri sırasıyla uygulayın (evet-hayır testi, merkez meridyen testi, olumlu-olumsuz düşünce vs.) ve bakın bakalım bu test yöntemi sizde çalışıyor mu?
3. Eğer beklenen zayıf ve güçlü tepkileri alabildiyseniz bu alıştırmayı yapmaya devam edin, tekrarladıkça ustalık kazanırsınız. Örneğin sigara testini deneyin ya da 'stres', 'trafik sıkışıklığı', 'tatil' gibi kelimeleri test edin ve testi sağlıklı bir şekilde uygulayabildiğinizden emin olun.
4. Yeterince tecrübe kazandıktan sonra parmak testini hayatınızın bir parçası haline getirebilirsiniz. Her test öncesi 'evet-hayır' testini yapmayı hatırlayın ki, o anda test edilebilir olup olmadığınızdan emin olun.

Bacak Testi:

Bu testi oturarak yapmak en kolayı. İster sağ ister sol bacağınızı kullanın.

1. Sırtınız dik olacak şekilde oturun. Ayaklarınız rahat bir şekilde yere temas etsin.
2. Şimdi bir bacağınızı, sadece parmak uçlarınız yere değecek şekilde hafifçe kaldırın.
3. Bu pozisyondayken bir elinizi kaldırdığınız bacağınızın üzerine, dizin hemen arkasına yerleştirin.
4. Bir yandan bacağınızı yere doğru ittirirken diğer yandan bacağınızı sabit konumda tutmaya çalışın. Beklenen sonuç: güçlü.
5. Şimdi parmak testinde uyguladığınız çeşitli ön testleri deneyimleyin ve tecrübe kazanın.

Test Esnasında Şunlara Dikkat Edin

Kas testini uygularken en önemli nokta, kişiye göre değişen direnci doğru kalibre edebilmektir. Uygulayan kişinin, aynı kişi üzerinde çalışırken her test için uygulayacağı basıncın aynı kuvvette olmasına özen göstermesi çok önemlidir. Test edilen kişinin de her testte aynı derecede direnç göstermesi şart. İşte bu yüzden yapılan testi her iki kişinin de hissetmesi çok önemli.

Kas testi ile yeni tanışan insanların sıkça yaptığı bir yanlış, kolu fazlaca ve uzun süreli bastırmaları. Böyle durumlarda kol hızlı bir şekilde yorgun düştüğünden yerli yersiz zayıf tepki vermeye başlıyor. Buna karşılık çeşitli ekoller farklı kuvvet uygulayarak test yapıyor. Örneğin “Touch for Health” daha yoğun kuvvetle test ederek kası bariz bir şekilde aktive etmeyi tercih ediyor. Ancak eğer söz konusu olan psikolojik bir sorunsal hafifçe bastırmak yeterli olacaktır.

- Temel olarak: Uygulayacağımız baskı kasın zayıf ya da güçlü test verdiğini ayırt edecek kadar olmalı.

- Test edilen kişi test esnasında bütünüyle söylenen kelimeye ya da cümleye odaklanmalı.
- Net sonuçlar almak için kas testine merakla ve objektif yaklaşmak önemli.
- Cevabın ‘evet’ veya ‘hayır’ olacağı kapalı uçlu sorular sormak önemli.

Test Esnasında Kas Zaman Zaman Devre Dışı Kalabilir

Zaman zaman test edilen kas devre dışı kalabilir. Sırf bu yüzden bile tüm boyutlarımızla kas testine konsantre olmalıyız, aksi takdirde bu önemli anları kaçırmak işten bile değil. Kasın test sürecinde devre dışı kalmasının çeşitli sebepleri olabilir:

- Yoğun stres yaratan bir durumu test ederken switching yaşanabilir ve beyin hemisferlerinin biri kendini kapatabilir veya bir şekilde enerji akışı bozulabilir. Böyle durumlarda test edilen kişi bir süreliğine teste uygun olmayacaktır. B 27 noktalarına masaj yapılması ve merkez meridyenin doğru akış yönünde taranarak aktive edilmesi çoğu zaman dengeyi hızlı bir şekilde yeniden kurmak için yeterlidir. Bazen switching yaşayan, test edilen kişi değil de testi uygulayan kişi olabiliyor, bu yüzden dengeleme egzersizini birlikte yapmak en doğrusu olacaktır.
- Susuzluk bedendeki bilgi iletimini sekteye uğrattır. Ama dolu bir mesanenin de kişinin dikkatini dağıtmaya yettiğı bir gerçek.

Kas testi sonucundan şüpheye düştüğünüz anda ‘evet-hayır’ testi gibi veya ‘olumlu-olumsuz düşünce’ testi gibi ön testleri uygulayarak durumu kontrol edebilirsiniz. Sizi tecrübeli bir uygulayıcıya dönüştürecekt olan önemli kriterlerden biri, süreç içerisinde değışebilen enerji dengesini anında yakalayabiliyor olmanız olacak. Eğer enerji akış dengesinin bozulduğu bu önemli anları yakalamak konusunda tereddütleriniz varsa, o zaman ara ara ‘evet-hayır’ testini yaparak sürece devam etmenizi öneririm.

Başarılı Bir Kas Testi için Sekiz İpucu

1. Test edilen kişiye kas testini her yönüyle anlatıyoruz ve üzerinde kas testi yapmak için izin istiyoruz.
2. Test esnasında ağrıya sebep olacak herhangi bir rahatsızlığının olmadığından emin oluyoruz.
3. Kas testine merakla, objektif, açık ve konsantre bir zihinle yaklaşıyoruz.
4. Kişinin beden duruşunu, test edilecek kası diğer kaslardan izole edecek şekilde ayarlıyoruz.
5. Test edilecek kasa, test esnasında takip edeceği yolu gösteriyoruz. Böylece kişi hangi yöne doğru direneceğini önceden görmüş oluyor.
6. Her testten önce ‘hazır’ diyoruz ve hemen ardından doğru test yönünde kısa süreli olarak yavaşça hafif bir baskı uyguluyoruz.
7. Yaklaşık bir saniye içinde test edilen kasın tepkisini ölçüyoruz.
8. Elimizi kişinin bedeninden yine aynı yavaşlıkta ve hassasiyetle uzaklaştırıyoruz.

Bunları Bilmenizde Fayda Var

- Kas testi bir güç savaşı değildir! Test ettiğimiz, kasın gücü değil, tepkisi.
- Kas testi bir nevi ‘biofeedback’ sistemidir ve bize anında cevap verir.
- ‘Zayıf’ tepki veren bir kas kişinin güçsüz olduğunu göstermez. Orada bir stres olduğunu gösterir.
- Kinesiyolojide her kas ile test yapmak mümkün. Eğer bir sebepten dolayı kasta problem varsa başka bir kası kullanabiliriz; örneğin diğer kolun kasını veya bacak kasını.
- Kas testi uygulaması her zaman keyiflidir. Test esnasında beden rahat olmasına özen gösterin. Ellerin yumruk halinde

de olmamasına, bacakların çapraz konumda olmamasına vs. dikkat edin.

- Kas testi bir sanattır. Uzman olmak istiyorsanız farklı insanlar üzerinde çalışarak deneyim kazanmalısınız.
- Kas testi sizden, bilincinizle vereceğiniz kararların sorumluluğunu devralmaz. Ama kinesiyoloji, sağlıklı kararlar verebilmeniz için içsel stresinizden özgürleşmenize yardımcı olur.

Kas Testinin Sınırları

Aşağıda verilen prensiplere sadık kalırsanız kas testinden maksimum şekilde yararlanırsınız ve kinesiyoloji hayatınızın doğal bir parçası haline gelir.

Bir Başkası Hakkında Soru Sormayın

Hiç kimse hakkında soru sorup test uygulamayın. Örneğin “..... beni seviyor mu?” veya “..... benim için doğru kişi mi?” gibi. Ama siz belli bir kişiyi düşünürken test edilen kasınız zayıf tepki veriyorsa, bunun anlamı o kişi ile ilgili bir stresinizin olduğudur. Bunun dışında bir anlam aramak yersizdir.

Asla Bir Başkası Adına Soru Sormayın

“Kızımın bu bitki terapisine ihtiyacı var mı?” veya “Oğlumun domatese alerjisi var mı?” diye sormayın. Eğer bu sorulara kinesiyolojik yanıtlar istiyorsanız kızınızı veya oğlunuzu bir kinesiyologa götürüp bu cümleleri çocuğunuz üzerinde test ettirin veya yeterince tecrübeliyseniz bu testi çocuğunuza kendiniz yapın. Bir başka insan adına soru sormak etik değildir.

Karar Verme Sorumluluğunuzu Kas Testine Devretmeyin

Örneğin “Onunla evlenmeli miyim?” gibi önemli kararlarınızı asla kas testinin sonucuna göre vermeyin. Kas testi bilinçli düşüncenin yerine geçmez. Bunun gibi kararları vermek için kas testinin stres durumuna bağlı olarak size sunacağı tek bir bilgidan daha fazlasına ihtiyacınız olacak.

Asla Hastalıklarla İlgili Soru Sormayın

“Tiroidim fazla çalışıyor mu?” veya “Ben kanser miyim?” gibi, hastalıklarla ilgili soru sormaktan kaçının. Kas testi size bedeninizdeki belli enerji dengesizliklerini gösterir ve bu dengesizlikleri nasıl gidereceğiniz konusunda yol gösterir. Ciddi rahatsızlıklarınızın teşhis ve tedavisi için bir sağlık uzmanına görünün.

Geleceğe Dair Sorular Sormayın

Kas testi size iç dünyanız ile ilgili güncel bilgi verir, kinesiyojölöji falcılık değildir. Örneğin “Gribim iki haftaya kadar iyileşir mi?” veya “Vergi iademi Mart ayına kadar alır mıyım?” gibi soruların kinesiyojölöjide hiçbir anlamı yoktur.

Kas testi size sadece o anın bilgisini verir. Gribinizin hangi sürede iyileşeceği, bedeninizi ne kadar dinlendireceğinize ve bu süreçteki bakımınıza bağlıdır. Tüm bunlar testin yapıldığı anda belirsizdir.

Amaçlar

Hepimizin belli amaçlara ihtiyacı var. Amaçsız yaşam, yaşam değildir. Amacımız yoksa açık denizde rastgele yol alan tekneye benzeriz. Dalgalar bizi bir sağa bir sola savurur. Hayat denen denizde yolumuzu kaybederiz.

Diğer taraftan birbirine zıt iki amacımız varsa hayatımızda gerginlik yaşarız, bir türlü harekete geçemeyiz. Bir yandan incelemek isterken diğer yandan yoğun bir şekilde abur cubur yemeye devam edersek bir gram bile incelemeyiz. Ya da hem bankada çalışmak isteyip hem de kot pantolonla işe gidemeyiz.

Her Şey Daima Tek Bir Fikirle Başlar

Doğamız, bize cazip gelen fikirleri hayata geçirmeye meyillidir. Tüm odağımızı belli bir amaca yönelttiğimizde bir anda bizi hedefe götürecek bir sürü yararlı bilgi çıkar karşımıza. Örneğin bu

yaz tatilini İtalya’da geçirmeyi hedeflediysek karşımıza buna uygun ilanlar ve duyurular çıkacaktır. Aslında bu ilanlar haftalardır vardı zaten ama biz bu bilgileri ancak hedefe odaklandığımızda görürüz. Buna algıda seçicilik deniyor.

Böyle anlarda varlığımızla hedefimiz arasında kendiliğinden bir köprü oluşur. Dikkatimizi dağıtmadan, sağa sola sapmadan doğrudan köprüden geçmek hedefe varışımızı hızlandırır.

Mantiğınızın Koyduğu Amaçları Yüreğiniz de Destekliyor mu?

Yürekten gelen amaç, gerçek amaçtır. Gerçek amacınız size güç ve enerji verir, enerji deponuzu doldurmak için amacınızı düşünmek bile yeter. Bu amaca giden yolda ilerlerken önünüzdeki kapılar bir bir açılır.

Buna karşılık mantıklı zihninizden gelen ve yüreğinizin desteklemediği bir amaç iç dünyanızda gerginlik yaratmaktan başka bir işe yaramaz. Her kapıyı inatla zorlayarak yola devam etmekte ısrar ederseniz kendinize karşı savaş açmış gibi hissedersiniz. Yüreği dışlayan mantıklı amaçlar enerji vampirleri gibidir. Biz kinesiyolojide yürekten gelen amaçlar üzerinde çalışma yapmayı tercih ediyoruz.

Doğru Yolu Bulmak

Kinesiyoloji daima çözüm odaklı çalışır. Seans başında doğru amacı adım adım testlerle tespit ettikten sonra yüzeye çıkan tüm bedensel ve ruhsal engelleri bir bir ortadan kaldırıyoruz. Bilinçaltında yıllanmış ve bizi sabote eden inançları değiştiriyoruz.

Normalde, takılıp kaldığınız bir sorunu arkadaşınızla konuşurken saatlerinizi telefon başında geçiriyorsunuz. Dolap beygiri gibi sorunun etrafına dolaşmaktan başınız dönüyor ve belki de konuştukça sorunun daha da derinlerine inip yolunuzu kaybediyorsunuz.

Arkadaşınız size kendi tecrübelerini aktarıyor ve eğer şanslıysanız arkadaşınızın söylediği bir kelime ya da sorduğu bir soru zihninizde kıvılcım çaktıyor. Bir an duruyorsunuz ve düşünmeye başlıyorsunuz; probleminize hiç bu açıdan bakmadığınızı fark ediyorsunuz.

İşte çözüm odaklı kinesiyojji seansında bu kıvılcım anını ve çok daha fazlasını hızlandırılmış bir şekilde yaşıyorsunuz. Odağınız bir anda problemten uzaklaşıp çözüme yöneliyor. Dikkatinizi bir kez çözüme odakladığınızda bakış açınızın genişlediğini ve olaylara bambaşka bir perspektiften bakmaya başladığınızı net bir şekilde deneyimlersiniz. Bu harika bir duygudur!

Amaç Belirlerken Dikkat Edeceğiniz Hususlar

Bir amacın gerçekleşmesi, onun net, doğru ve kesin bir şekilde ifade edilmesinden geçiyor. Kinesiyojji ile sadece kendi amaçlarınız üzerinde çalışabilirsiniz. Hep hatırlayın, bu dünyada değiştirebileceğimiz tek bir insan var: kendimiz.

Ama bilinçaltı stres birikiminizden özgürleştiginizde zaten etrafınızdaki insanların davranışları üzerinde de dolaylı olarak olumlu bir etki yaratmış olursunuz. Bu da çalışmanın bonusu!

Amacınıza giden yolda yapacağınız değişimleri sadece kendi üzerinizde yapabilirsiniz, bunun için de amacınız daima sizinle ilgili olmalı.

Net İfade Edilen Amaçlar

Aşağıdaki cümleler arasındaki farka dikkat edin:

- Ben inceyim.
- Ben kilo veriyorum.
- Kilo veriyorum ve kilomu 65 kilo ile sabitliyorum.
- Ben ideal kilomdayım.

İlk cümle çok afaki. ‘İnce’ kelimesi esnektir ve kişiye ya da duruma göre değişir. Neden amaç cümleinizde (son örnek cümlede

olduğu gibi) doğrudan ‘ideal kilo’ kelimesini kullanmıyorsunuz? İdeal kilonuz, kendinizi en rahat ve en sağlıklı hissettiğiniz kilonuzdur.

Amaç cümlenizin ne ifade ettiği net olarak belli olmalı. Örneğin “Yeni bir hayata başlıyorum” cümlesi birçok anlama gelebilir: Evimi satıyorum, işimi değiştiriyorum, partnerimi değiştiriyorum vs.

Siz hangisini kastetmişsiniz?

Amaç Belirlerken Dikkat Edecekleriniz

- Amacınız net olmalı
- Aksiyon içermeli
- Tüm kriterlerinizi içermeli
- Sadece sizinle ilgili olmalı
- Gerçekçi olmalı
- Ölçülebilir olmalı
- Olumlu olmalı
- Motive etmeli

Amaçların Ne İfade Ettiği Çok Önemli

Burada söz konusu olan, amacınıza ait tüm kriterleri dikkate almanız. Yıllar önce, komedi senaryoları yazan, kendinden beklentisi son derece yüksek, ama bir türlü satış yapamadığından senaryoları filme çekilemeyen bir senaristle çalışmışım.

O, “Ben iyi bir senaristim” cümlesi üzerinde çalışmak istediğinde ona bunun yerine “Ben başarılı bir senaristim” cümlesini önermişim. Çünkü bu sektörde başarılı bir senarist demek, senaryosu satılan ve filme çekilen senarist demektir. Ancak bu onun zihnine tam oturmadığından sonunda “Ben iyi ve başarılı bir senaristim” cümlesinde anlaştık. Ona amacını en doğru ifade eden cümle bu cümle oldu.

Gerçekçi Amaçlar

Amaçlarınızın gerçekçi olmasına dikkat edin. Bunun anlamı, amacınızın ulaşılabilir olmasıdır. Eğer amacınız ideal kilonuza ulaşmaksa ve süreçte yirmi kilo vermeniz gerekiyorsa, “Bir ay içinde ideal kiloma ulaşıyorum” gibi bir cümle ne kadar gerçek-

çi değilse, “Beş yıl içinde ideal kiloma ulaşıyorum” cümlesi de aynı şekilde gerçekçi ve motive edici değildir.

Olumlu Amaç Cümlesi Oluşturmak

Çoğu insan ne istediğine değil, ne istemediğine odaklı yaşar. Bana gelen danışanların kurduğu cümleler yaklaşık olarak şöyle oluyor:

- Bu korkumdan kurtulmak istiyorum.
- Artık kronik stres yaşamak istemiyorum.

Bunun yerine nasıl hissetmek istediklerini sorduğumda da “Nasıl söylesem, hayatımda korku ve kronik stres olmasın işte” diyorlar.

Değişmeyen bir gerçek varsa, o da odaklandığımız şeyi yaratıyor oluşumuz. Eğer korkuya ve strese odaklanırsak her ikisine de sahip olacağımız garanti! Çok bilinen bir örnek vardır hani “Ne düşünürsen düşün ama sakın pembe bir fil düşünme” diye. Kişi daha cümle bitmeden pembe fili zihninde çoktan yaratmış oluyor.

Olumsuz bir şeyden kaçmak ya da olumlu bir şeye yaklaşmak yaşam kalitemizi doğrudan etkiliyor. Bir şeylerden kaçmaya çalışmak otobüs terminale gidip “Buralardan gitmek istiyorum” demekten farksız. Birileri senin nereye gideceğine karar verecek, o kişi neden kendimiz olmayalım ki?

Düşünme Biçimimizi Değiştirmek

Bazen insanlar kendilerini soruna öylesine kaptırır ki, başka türlü nasıl yaşanır bilemez hale gelir. Bu durumda kişinin gerçekte ne istediğini sorularla açarak keşfetmek gerekir.

Örnek soru: “Hayatınızda bu korku olmasaydı nasıl bir hayatınız olurdu?”

Cevap: “O zaman daha..... olurdum” derken zihin açılmaya başlar ve kişinin ağzından “Daha sakin, daha rahat, daha özgüvenli, daha neşeli olurdum” gibi cümleler dökülür. Böylelikle kişinin gerçekte ne istediği bilinçaltından çıkıp bilince yerleşir.

Amaçlarınızı daima olumlu kelimelerle ifade edin ve gerçekte ne istediğinizi amacınızın merkezine yerleştirin.

Aksiyona Geçmek

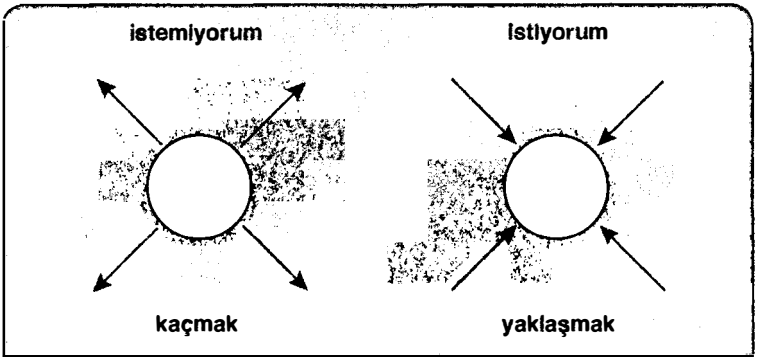
Aksiyon içeren amaçlar bizi harekete geçirir. Aksiyon yoksa amacınız daima sizden uzakta olacaktır. Para sorunu yaşayan ve “Benim çok param var” cümlesi üzerinde çalışmak isteyen kişinin amacında aksiyon eksik olduğundan, paranın hayatına girişi ancak bir mucizeyle mümkün olacaktır. Oturduğumuz yerden mucize beklersek başka insanlara bağımlı veya kaderci bir yaşam süreriz.

Amaç cümlesine aksiyonu da dahil edeceğimiz cümle şöyle olabilir: “Finansal sorunlarımı kolaylıkla çözüyorum” veya “İyi bir maaş imkanı sunan ve bana uygun olan bir iş buluyorum”.

Anahtar soru şu: Amacıma ulaşmak için neler yapabilirim? Uygun ortamı nasıl yaratabilirim?

Seans esnasında yaşanan süreçte bir sürü parlak fikir doğuyor ve amaca giden yol adım adım kendiliğinden oluşuyor.

Bilinçaltında değişiklik yapmak gerekli ama yeterli değil; farkı yaratacak olan şey yeni inanç cümlesine uygun adımlar atmak olacaktır. Eğer seansın sonunda hayatınıza dönüp aynı kaosa devam ederseniz hiçbir şey değişmez ve yine sorunlarınızla baş başa kalırsınız.



İstemediklerimize odaklandığımızda aksiyona geçemeyiz. Ancak amacını olumlu ifade eden kişi amacına doğru ilerler.

Geleceğe Ait Planlar

Bir kinesiyoloji seansı her tür stresten özgürleşmenizi ve bilinçaltınızda inanç değişikliği yapmanızı sağlar. Ancak hiçbir seans aksiyona geçmenin yerini tutamaz. Bunu bilinçli zihninizle ve iradenizle siz yapmak zorundasınız; tabii eğer hayatınızın olumlu anlamda değişmesini istiyorsanız!

Her bilinçaltı değişikliğinden sonra yeni inanç cümlesi hayata geçmek ister. Örneğin işe ihtiyacınız varsa ilanlara bakmak ve görüşmelere gitmek değişim yaratacak aksiyon adımlarıdır.

Kişisel Amaçlar Kişisel Kontrolünüzdedir

İnsanlar hayatlarının kontrolünü genellikle ikinci şahıslara devretmeye meyillidir.

“Hayatınızda neleri değiştirmek istiyorsunuz? Bu değişimleri nasıl yaratabilirsiniz?” diye sorduğumda aldığım cevap genellikle, “Partnerimin bana daha fazla vakit ayırmasını istiyorum, tıpkı ilk günlerdeki gibi” oluyor.

Bunun üzerine, “Eskiden daha farklı olan neydi?” diye sorduğumda, cevap, “Kendimi rahat ve güvende hissediyordum” oluyor.

Bu durumda amaç cümlesi şöyle olabilir: “Kendimi rahat ve güvende hissediyorum”.

Bu çalışmanın amacı kişinin kendisini, partnerinin davranışlarından bağımsız olarak güvende hissetmesi üzerine olacaktır.

Ölçülebilir Amaçlar

Amacınızın ölçülebilir olması için kendinize şu soruları sormanız son derece önemli:

- Amacıma ulaştığımı ya da amacımın gerçekleştiğini nasıl anlayacağım?
- Düne göre bugün neler farklı olacak?
- Amacıma ulaştığımı tam olarak hangi belirtilerden çıkaracağım?

Çoğu insan amacına ulaştığında olayı önemsizleştiriyor. Seanslarımda bu durumla sıkça karşılaşıyorum. Kişi, o güne kadar hayatını karartan problemin yarattığı yoğun stresten özgürleşince yaşanan o büyük sorun da adeta kendiliğinden yok oluyor. Bu sebepten dolayı, danışanım bir sonraki seansa geldiğinde ona mutlaka geçen seansın sonuçlarını sorarım. Aldığım cevap sıklıkla “Haa....O olay mı? O mesele çoktan halloldu” olur. O her ne kadar yeni bir çalışma konusuna geçmekte acele etse de ben onu tekrar ‘o meseleye’ döndürüp, ona kendini bu başarısından dolayı kutlayıp kutlamadığını sorarım.

Nedense kendimizi aşağılamaya çok meraklıyız ama kutlamayı unutuveriyoruz. Kendi başarılarını kutlamayan ve başarısızlıkları için kendini döven insanlar farkında bile olmadan kendi öz değerlerine zarar veriyorlar.

Sorunlardan Kolaylıkla Özgürleşmek için İpuçları

- Kendinize bir başarı merdiveni oluşturun. Amacınıza doğru giden yolda elde ettiğiniz her başarı için kendinizi kutlayın ve kendi omzunuzu “Aferin” diyerek okşayın.
- Amacınıza yaklaştığınızı ya da vardığınızı nasıl anlayacağınızı önceden düşünün.
- Seçeceğiniz amaçlar tüm kalbinizle “Evet” diyeceğiniz amaçlar olsun.
- Motive eden amaçlar sizi yaşam enerjisiyle doldurur. Eğer amacınız size güç katıyorsa, keyifli duygular yaşıyorsa ve kulağınıza hoş geliyorsa, bu amacınıza ulaşmak için kinesiyoji çalışmalarından yararlanmanız harika bir olay olacaktır.

Bilinçaltı Programlarınız Amacınıza Ulaşmanızı Sabote Ediyorsa

Amacınıza giden yolda tüm şartlar uygun olmasına rağmen sonra varamıyorsanız veya kinesiyoji seansının normalde gös-

tereceği olumlu etkiyi hayata geçiremiyor ve hayatınızda değişim yaratamıyorsanız, bilin ki bilinçaltı sabote inanç kalıplarınız devrede!

Ya da; uzun zamandır çabalıyor ama hedefe varamıyorsanız veya tam hedefe varacakken işler terse dönüyorsa, bilin ki bilinçaltınız size bir oyun oynuyor.

Bilinç ve bilinçaltı arasında yaşanan bu çatışmalar hayatımızı zehir eder. Yolumuza çıkan taşlar bilinçaltımızdan kaynaklandığı için onları bilinçli zihnimizle fark etmemiz çok zordur. Onlar da böylelikle, büyük bir gizlilik içinde hayatımızı rahat rahat yönetirler. Başarılı olmak için büyük çabalar da göstersek başarıya çeyrek kala kendimizi sabote ederiz.

Bilinçli olarak istediğimiz şeylere bilinçaltımızın da “evet” demesi önemlidir.

Çatışma veya Geriye Düşüş

Bilinçaltı sabote programlarımızı kinesiyojoloji sayesinde gün ışığına çıkarmak çok kolay. Örneğin kişi “Sağlıklı olmak istiyorum”, “Başarılı olmak istiyorum”, “Kilo vermek istiyorum” ya da en basitinden “Mutlu olmak istiyorum” dediğinde kas testinin zayıf sonuç vermesi kişide büyük şaşkınlık yaratır. Böyle durumlarda bilinç ve bilinçaltı çatışma içindedir.

Bilinçaltı Sabote Programları

Sabote programlarından nefret etsek de onların doğası kötü değildir, sadece güncellenmeye ihtiyaç duyarlar. Bilinçaltımız oluşturduğu tüm kasetleri hayatta kalabilmemiz için kurgular ve geçmişte bir yerde oluşan her tür programın (sabote programlar da dahil) amacı da budur.

Yani bilinçaltımız aslında gayet iyi niyetlidir.

Ama gün gelir artık bazı programlar hayatımızı desteklemez olur. Artık onlara ihtiyaç kalmamıştır ve rağmen var oldukları sürece aldığımız kararlara değil destek, köstek olurlar.

Bilincimizi desteklemeyen ve başarılarımızı engelleyen bu kasetlere bilinçaltı sabote programları diyoruz.

Raf Ömrü Geçmiş İnançlar

Sigarayı bırakmak isteyen ama bir türlü bırakamayan kişilerin örneğinde olduğu gibi, bir zamanlar o kişi için bir anlamı olan ama artık raf ömrü tükenmiş inançların engel olarak ortaya çıkması kişinin amacına ulaşmasını engeller.

“Sigarayı bırakmak istiyorum” cümlesinin zayıf sonuç vermesi kişinin bu konuda stres yüklü olduğunu gösterir.

Diyelim ki kişi 15 yaşındayken, bir grubun üyesi olarak sigara içmeye başlamıştı. Belli ki o tarihlerde elinde tuttuğu sigara ona birçok avantaj sağlamıştı. Belki kişinin özgüven düşüklüğünü örtbas etmiş, belki ona aidiyet duygusu kazandırmış, belki de ona kendisini yetişkin hissettirmişti.

Bu durumda kişinin bilinçaltında şöyle inançlar depolanmış olabilir:

- Sigara içtiğim sürece bir gruba aidim.
- Sigara içmek demek, yetişkin olmak demek.
- Sigara içenler özgüvenli insanlardır.

Zaman içinde bu inanç kalıplarına yenileri eklenir:

- Sigara içmek akciğer kanseri yaratır.
- Sigara için çok para harcıyorum.
- Partnerim sigara kokusuna dayanamıyor.
- Sigarayı bırakırsam kilo alırım.

Bu çatışan inançlar sigarayı bırakmak isteyen kişide büyük bir gerginliğe ve içsel kaosa sebep olur.

Olumsuz Etki

“İnançlar öyle güçlüdür ki, dağları bile yerinden oynatabilir” der bir söz. İnanığımız her şey sağlığını ve hayatımızı derinden

etkiler. Bilinçaltı inançlarımız bilincimizi desteklediğinde hayatımızda harikalar yaratırız. Aniden iyileşen kanser hastalarında buna sıkça şahit oluyoruz. Olaylara bakış açımız ve inancımız çok önemli.

Birbiriyle çatışan inançları keşfetmek ve dengelemek, bir kinestiyoloji seansında işte bu yüzden hayati önem taşıyor.

Bilinçaltı sabote programları çok sayıda zarara sebep olabilir:

- İyileşmeyi engeller: (“İyileşebileceğime inanmıyorum.” “Yaşlılıkta hasta olmak normal.”)
- Hastalığa tutunmamıza sebep olur: (“İyileşmek istemiyorum, çünkü iyileştiğimde....”)
- Çatışmaları besler: (“Barışçıl bir çözüm istemiyorum, alttan alırsam ezilirim.”)
- Hamile kalmayı engeller: (“Çocuk doğurursam özgürlüğüm kısıtlanır.”)
- Doyumlu bir ilişki kurmayı engeller: (“Yeterince çekici değilim ve terk edilmek istemiyorum.”)
- İş kariyerini engeller: (“Kendimi iyi pazarlayamıyorum ve iş değiştirmek için fazla yaşıyım.”)
- Bolluk bilincini engeller: (“Para saadet getirmez, paran varsa derdin var.”)
- Sigarayı bırakmayı engeller: (“Sigara içerken özgüvenli görünüyorum.”)
- Kilo vermeyi engeller: (“Nasıl da başaramayacağım, metabolizmam çok yavaş.”)
- Derin depresyona sebep olur: (“Ben hem değersizim hem de yeteneksizim, hiçbir işe yaramıyorum.”)
- Terapinin başarısını engeller: (“Denemediğim yol kalmadı, artık umudumu yitirdim.”)

Bilinçaltı Sabote Programlarıyla Nasıl Baş Edebiliriz?

1. Her şeyden önce şunu kabul etmek önemli: Sabote programları geçmişte geçerli bir sebepten dolayı oluşan bilinçaltı inanç kalıplarıdır. Oluşum amaçları ise, bize bir avantaj sağlamak veya bizi 'tehlikelere' karşı korumak.
2. Bilinçaltı inanç kalıplarının keşfedilmesi ve bilince çıkartılması çok önemli. Onları keşfettiğimiz anda onlardan özgürleşme seçimine sahip oluruz. Bunu kinesiyoloji ile yapmak çok kolay. Burada dikkat edilecek husus şu: Bu eski inancın sağladığı 'avantajı' başka yollarla sağlamak. Sigara içen kişi örneğinde "sigara = özgüven" yerine "Sağlıklı yaşamak = özgüven" gibi. Tabii odak noktası olarak da 'yoksunluk' değil 'keyif' olacak şekilde bakış açısını değiştirmek önemli.
3. Bazen sabote programları çok derinlerde olur. Böyle durumlarda danışanı adım adım yapılacak bilinçaltı değişikliği ile o derinliğe doğru bir yolculuğa çıkarmak gerekir. Örneğin "Hamile kalmak istemiyorum" inanç kalıbının ardında birden fazla korku saklanıyor olabilir. Bu korkuların tek tek ele alınması ve dengelenmesi gerekir.
4. Kişinin kendi bedeninin bilgeliğine güvenmesi, eğer güvenmiyorsa öncelikle bu güvenin inşa edilmesi önemlidir. Böylece kişi "Asla başaramam" inancından "Belki de başarabilirim" inancına ve en nihayetinde "Evet! İstediğim her şeyi başarabilirim" inancına geçiş yapar.

Duyguların Rolü

Günümüzde çoğu insan duygularından korkuyor! Onları biraz olsun kontrol altında tutabilmek için 'iyi' (neşe, mutluluk, aşk vs.) ve 'kötü' (öfke, üzüntü, yalnızlık vs.) diye sınıflandırıyoruz. Olumlu duyguları hepimiz istiyoruz ama olumsuz diye etiketlediğimiz duyguları dışlıyoruz.

İşin aslına bakarsanız, duygularımızı bastırmayı çok erken yaşta öğreniyoruz. Çocukken bazı duyguları kimse görmesin diye saklıyoruz, zaman içinde bu saklama işini o kadar abartıyoruz ki, yetişkin olduğumuzda onları biz bile bulamıyoruz.

Duyguları iyi ve kötü diye ayırma konusunda belli bir standart da yok üstelik. Yaşadığınız topluma ve değer yargılarına göre değişen standartlar var. Saklayacağımız ya da göstereceğimiz duyguları kültürel motiflerimize göre bilinçsizce seçiyoruz. Bazı toplumlarda yaşanan kayıptan sonra hissedilen üzüntü, bir ritüel halinde günlerce süren ağlama ve haykırma seansları şeklinde yaşanıyor ve hayat hemen akabinde normal seyrine geri dönüyor. Bu tarz toplumlarda yıllarca süren acı ve bitmek bilmeyen keder yaşanmıyor. Çünkü üzüntü duygusu kabul görüyor, acı dibine kadar yaşanıyor ve duygu tamamlandıktan sonra hayat normale dönüyor. Sağlıklı bir yas dönemi yaşanıyor.

Bedenin Duygulara Verdiği Tepki

Duygular varlığımızı taçlandıran önemli mesajcılar. Nefes almak için hava neyse yaşamak için duygular da o. Duygusuz yaşam, yaşam değildir. Belki nefes alırız ama gerçekten yaşamayız.

Sağlıklı insan, duygularıyla barışık insandır ve o her tür duyguyu yaşar, onları sağlıklı yollardan ifade eder. Biz istesek de istemesek de bedenimiz tüm duyguları hisseder. Örneğin korku anında sineriz ve sindirim sistemimiz kendini kapatır. Öfke anında ellerimiz yumruk olur ve çenemiz öne çıkar. Sevindiğimizde kollarımızı açarız ve aşık olduğumuzda da kalbimizin kapılarını.

Duyguların kendisi iyi ya da kötü değildir. Onları bu şekilde etiketleyen bizim o duyguları yaşarken hissettiklerimizdir, yani onları yorumlama şeklimizdir. Düşünce ve duyguların beden sağlığı üzerinde muhteşem bir gücü var. Kas tepkilerimizi, meridyenlerdeki enerji akışımızı ve organ sağlığımızı doğrudan etkiliyorlar. Bizi güçlendiren veya zayıf düşüren duygu ve düşünceleri kas testi ile anında tespit edebiliriz.

İstesek de istemesek de hepimizin duyguları var, bu konuda eşitiz. Onları bastırabiliriz ama yok edemeyiz. Üstelik yaptığımız makyaj ve takındığımız tavır da onları gizlemeye yetmez.

Kas Testi Duygu Durumunu Netleştirir

Çoğu kez hissettiğimiz duyguyu isimlendirmekte zorlanıyoruz. Kendi tecrübelerinizden de bilirsiniz; kendinizi huzursuz, gergin ve kötü hissedersiniz ama yaşadığınız durumun adını bir türlü koyamazsınız. Bu yüzden de kinesiyolojide ilk adım, o anda hangi duyguları yaşıyor olduğumuzu keşfetmektir.

Kas testi ile çok hızlı bir şekilde, olayın derinliklerine inmeden, yaşanan duyguların isimlerini keşfedebilirsiniz ve keşfettiğiniz tüm duyguları dengeleyebilirsiniz.

Duygu Kargaşasını Çözmek

Test aşaması şematik bir şekilde itina ile işliyor. Bu esnada bazı tablolardan yardım alıyoruz. Elde ettiğimiz bilgileri tıpkı bir yapbozu tamamlar gibi bir araya getirip olayın bütününe ulaşıyoruz.

Kinesiyoloji seansında kişinin bilinci baştan sona açıktır. Kişi önce duygularını keşfeder, keşfettiği her duyguyu yaşar ve onları nasıl yönetebileceğini öğrenir. Kişi bu sürecin sonunda içsel dengesine yeniden kavuşmuş olur.

Örneğin birine kızdığımızda onu bir şeylerle suçlarız ve bu duygunun içinde hapsolüp kalırız. Seans sürecinde bu katı duruş yavaş yavaş yumuşamaya başlar. Nihayetinde keşfettiğimiz şey, aslında bu kızgınlığın kendimize karşı olduğudur; bir şeyleri söylememiş ya da yapmamış olmanın verdiği kızgınlık! Bunu keşfedip kabul ettiğimiz anda özgürleşme süreci başlar.

Duygular ve Sağlık

Bastırılan duygular er ya da geç fiziksel hastalıklar olarak karşımıza çıkar. Duygular enerjidir ve duygularımızı uzun süre bas-

tırdığımızda beden bu hapsolmuş enerjiye dikkatimizi çekmek için bazı semptomlar yaratır. Çünkü her tür enerjinin doğasında akmak ve tamamlanmak vardır. Bedenin bize verdiği sinyalleri almamakta direndiğimizde beden son çare olarak hastalıkla dikkatimizi çekmeye çalışır.

Bedenin ihtiyacı olan dinlenme molalarını atladığımızda, migren, grip veya benzeri başka rahatsızlıklar bu molayı zoraki olarak vermemizi sağlar.

Her şeyi Belirleyen Duygusal Durumumuzdur

Öğrenmemiz gereken şey, ihtiyaçlarımızı zamanında görebilmek ve bu ihtiyaçları giderebilmek. Bunu başarabilmek için bedenimizi tanımaya ve hissetmeye ihtiyacımız var. Hastalığına umutsuzca yaklaşan kişinin iyileşmesi çok zordur, oysa iyileşmek için hepimizin yapabileceği o kadar çok şey var ki.

Kinesiyolojinin sunduğu imkanlarla adını koyamadığımız duyguları keşfederek olaya karşı tutumumuzu yeniden belirleyebiliriz. Böylece iyileşme sürecini sabote eden duygusal stresten de özgürleşmiş oluruz. Bedenimizi ve duygularımızı tanıdıkça hayata karşı bakış açımız değişir ve mucizevi bir şekilde iyileşmeler yaşanır.

Geleneksel Çin Tıbbı

Çinliler enerji dengesizliklerinin çoklu sebeplerini ve hastalıkların nasıl içsel ve dışsal faktörlere bağlı olduğunu uzun süredir biliyor. Doğru teşhis için tüm faktörleri dikkate alıyorlar. Geleneksel bir Çinli doktor hastanın sadece sırtını dinleyip diline bakmaz, o tüm verileri dikkate alır; cildin durumunu, görme ve işitme becerisini, ses tonunu, yaşam koşullarını, sevdiği tatları, beslenme şeklini ve elbette ruhsal durumunu.

Çin Tıbbına göre her hastalık, yani her enerji dengesizliği doğrudan kişinin duygu durumu ile bağlantılı.

Meridyenler İpucu Veriyor

Her meridyen bir organa ve organların sağlığı da duygu durumu-muza bağlıdır.

Bastırılmış duygular ilgili meridyenlerdeki enerji akışını bozar ve uzun vadede o meridyene bağlı organ hastalanır. İnanması zor ama sistem gerçekten de bu kadar basit işliyor.

Örneğin safra kesesi meridyeni yeşil renkle, ilkbaharla, gece saat on bir-bir arasıyla, ekşi tatlarla, gözlerle, çılgılığı andıran ses tonuyla, bazı kaslarla ve öfke duygusuyla bağlantılıdır. Eğer kişinin safra kesesi meridyeninde dengesizlik varsa, kişi ya sıkça öfke patlamaları yaşar ya da öfkenin ne olduğunu bile unutmuşçasına öfkesini bastırır. Öfkenin fazlası da bastırılması da safra kesesi meridyeninin sağlığını bozar.

Meridyen ve Duyguların Birlikteliği	
Meridyen	Duygu Durumu
Kalp	Kızgınlık, sevgi
İncebağırsak	Hazmetmek (gıda ve yaşam enerjisi), sevinç
Dolaşım/Cinsellik	Histeri, sakinlik
Üçlü Isıtıcı	Ağırlık hissi, hafiflik hissi
Dalak	Gelecek korkusu, geleceğe güvenmek
Mide	Aç gözlülük, bırakabilmek
Akciğer	Hüzün, keyif
Kalınbağırsak	Suçluluk duygusu, öz değer ve özgürleşmek
Böbrek	Korku, yaratıcılık
İdrar Torbası	Panik, cesaret
Karaciğer	Öfke, memnuniyet ve mutluluk
Safra Kesesi	Zorbalık, çaresizlik, seçim özgürlüğü
Merkez Meridyen	Ayıplanma korkusu, aşma duygusu, bağımlılık, başarı
Yönetici Meridyen	Omurgada aşırı yük, güven ve destek

Tipik Hastalık Semptomları

Çin Tıbbına göre sağlığımız, meridyen enerjilerimizin sağlıklı akmasına bağlı. Meridyenlerimizde akan enerjinin sağlığı ise duygularımıza bağlı.

Her meridyen belli duyguları temsil ediyor;

Örneğin kalp meridyeni, yüzeyin hemen altında biriken ve açığa çıkmamak için direnen kronik kızgınlığı temsil ediyor.

Safra kesesi rahatsızlığı yaşayan kişi ise zorbalık ve çaresizlik duygusu yaşıyor.

Kalınbağırsak hastasının başa çıkması gereken duygular suçluluk ve değersizlik.

Mide meridyeni şüpheyi, aç gözlülüğü, tiksintiyi ve içsel boşluğu temsil ediyor. Bağımlılık maddelerine karşı yatkınlık da aynı meridyen psikolojisine ait.

Dalak meridyenin dengesini bozan ise gelecek korkusu ve reddedilme korkusudur.

Böbrek ve idrar torbası meridyen akışını bozan ise envai çeşit korku; gerginlik ve sabırsızlık da bu meridyene ait duygular.

Stres meridyeni olan üçlü ısıtıcı meridyeni de beden ısısından, adrenal ve tiroitten sorumlu; yoğun ve uzun süreli stres bu meridyenin dengesini bozuyor.

Bütünsel İyileşme

Duygusal stres, rahatsızlıkları yaratan ana faktör olmasa da yaşanan rahatsızlıklardaki rolü büyük. Bedensel hafızamızda da şahit olduğumuz gibi, kas gerilmeleri yoğun duyguların yaşandığı anlarda kayda geçiyor. Fiziksel rahatsızlıklar duygusal sebeplere bakmaksızın tedavi edildiğinde hastalık kendini ilerleyen zamanda genellikle tekrarlıyor.

Duyguları dışlayarak sadece kaslara masaj yapmak, onları güçlendirmek veya dengelemek ancak sınırlı ve geçici bir iyileşme sağlar. Örneğin sırt ağrılarında genellikle stres yaratan du-

rumlar söz konusudur; büyük bir sorumluluğun altına girmek, sürekli zorlanmak veya büyük bir 'yükü' taşımak zorunda kalmak gibi. Böyle durumlarda sadece bedensel boyutta iyileşme sağlamak yeterli olmuyor, çünkü arka planda çalan eski kaset kısa sürede ağırları geri getiriyor.

Şu duyguyu bilirsiniz; masaja gidersiniz ve seans sonunda rahatlamış, gevşemiş ve yeniden doğmuş gibi hissedersiniz. Arabanıza biner eve doğru yol almaya başlarsınız, bir yandan da günlük hayatınızı temsil eden düşünceler yeniden zihninize üşüşmeye başlar. Eve vardığınızda bedeninizin yine gerildiğini ve nerdeyse eski haline geri döndüğünü fark edersiniz.

İşte duyguları dışlayarak gerçekleştirilen 'iyileşmenin' etkisi ancak bu kadar sürebilir.

Buna karşılık bütünsel bir yaklaşımla sorunun kökenine inerek eski kasetleri çözebilir, hayata bakış açınızı değiştirebilir ve size ait olmayan sorumlulukları sahiplerine iade edebilirsiniz. Hayatınız bir anda yön değiştirir! Üstelik bu yeni yaşam felsefenizi ömür boyu koruyabilirsiniz.

Beden Daima Denge Arar

Sağlık içimizde başlar ve dışarıya doğru yayılır. Bedenin doğasında, o anki şartlar ne olursa olsun, yeniden dengeye kavuşmak vardır, çünkü beden sağlığa programlıdır.

Merkezi yönetim sistemi olan beynimiz, bedenin her hareketini bıkmadan usanmadan kaydediyor ve gerekli gördüğü yerde olaya müdahale etmekten de kaçınmıyor. Kayda değer görülmeyen dengesizliklerle veya küçük çaplı streslerle beden kendi kendine baş edebiliyor ve kendini yeniden dengeleyebiliyor.

Bunun nasıl işlediğini kendiniz de deneyimleyebilirsiniz; ufak bir stresinize odaklanın ve kas testi yapın. Kasın zayıf düştüğünü göreceksiniz. Bir süre sonra kasınızı yeniden test edin, kasınızın yeniden eski haline döndüğünü ve güçlü tepki verdiğine şahit olacaksınız.

Ama kocaman bir sorununuza odaklandığınızda zayıf düşen kasınızın yeniden güç kazanması çok daha uzun süre ister. Hatta büyük ihtimalle birinin yardımı olmaksızın kasınız eski haline dönmeyebilir. Şimdi düşünün; hayatın içinde bazen yıllarca sırtımızda taşıdığımız bir sorunun içine hapsolup kaldığımızda başımıza gelecek olan nedir? Enerji dengesizliğimiz birikir, birikir, birikir ve nihayetinde hasta oluruz.

İnsan kurallara sığmaz!

Kinesiyolojide Süreç Nasıl İşler?

Kinesiyoloji yaşayan bir organizmadır ve her daim başka yöntemlerden de gelen bilgilerle birleşerek gelişmeye açıktır. Yani kinesiyoloji seansının standart bir müfredatı yoktur.

Her kinesiyolog uzmanlaştığı metotları kullanır ve aynı zamanda aldığı eğitim bilgilerini, tecrübelerini ve merakını da çalışmaya entegre eder. Ancak her kinesiyologun ortak noktası, seansın sürecini belirleyecek olan faktörleri tek tek test etmesidir. Ben bu test sürecine 'dengeleme menüsü' adını verdim. Bu dengeleme menüsü asla statik değildir ve geçen yıllarla beraber sürekli değişime uğrar; menüye yenilikler eklenirken bazı eksilmeler de olur.

Kinesiyoloji uygulamalarının bütünü beş gruba ayırabiliriz:

- Bedensel denge için kasların dengelenmesi
- Metabolizma ve beslenme sorunlarının iyileştirilmesi
- Duygusal stresten özgürleşmek
- Bedensel enerjinin dengelenmesi
- İyileşme sürecinde devreye sokulacak diğer metotların kullanımı

Bedensel Denge için Kasların Dengelenmesi

Hareket aracımızı neler oluşturur? Kaslar, tendonlar, diskler, kemikler ve eklemler!

Kinesiyoloji, bedenimize hayati önemde destekleyici fonksiyon sunan kaslar üzerinde çalışır.

Bedenimizdeki ana kasları test ediyor, dengeliyor ve bedenin yeniden sağlıklı bir duruş kazanarak dengeye gelmesini sağlıyoruz. Ayrıca omurga kaymaları, eklemler ve onlara ait kaslar, kafatası ve kalça-diz-ayak bileği eklem esnekliği üzerinde de çalışıyoruz.

Uyguladığımız başka testler ve dengelemeler de incebağırsak ile kalınbağırsak arasında yer alan ileocecal kapakçığı ile ilgili. Bu kapakçık iş görmediğinde kişi zehirlenme belirtileri, baş ağrısı ve kabızlık gibi semptomlar yaşar.

Kaslardaki zayıflık bize ilgili meridyende enerji dengesizliği yaşandığını gösterir. Bu durum, ilgili organın fonksiyonunu yerine getiremediğine veya ilgili lenflerde tıkanıklık olduğuna bir işaret olabilir.

Kaslar üzerinde Check-Up

Kinesiyoloji kaslardaki dengesizliği açığa çıkarır ve kaslar arası doğal iletişimin yeniden kurulmasını sağlar.

14 temel kası test edip dengelemek demek, çifte kazanç demek; test edilen kişinin sağlığı hakkında genel bir görüş elde ettiğimiz gibi, dengeleme yaparak kişinin organizmasını da güçlendirmiş oluyoruz.

Kaslarımız 14 Meridyen ve Onlara Ait Organlarla Bağlantılı Çalışır

Çin Tıbbı'nın akupunktur öğretisine göre enerji sistemimizi oluşturan toplam 14 meridyene sahibiz. Her meridyene bağlı bir kas ve bir organımız var. İlgili kasın testi bize o meridyendeki enerji akışı ve ona bağlı organın sağlığı hakkında bilgi verir.

Kaslar Neler Anlatıyor?

Bedenin doğal hali uyum ve dengedir. 14 temel kasın güçlü tepki vermesi bunun göstergesidir. Ne var ki uygulamalar esnasında bazı kasların zayıf tepki verdiği sıklıkla tanık oluyorum. 14 kasın tamamının zayıf tepki vermesi ise istisnai durumlarda rastladığım bir şey.

Delta kasına yapılan testte alınan zayıf tepki otomatik olarak safra kesesinin hastalandığı anlamına gelmez tabii. Ama zayıf kaslar bize yaşanan enerji dengesizliğini çok erken safhada gösterir. Test ettiğiniz kişi büyük ihtimalle bir fiziksel rahatsızlık yaşamıyor olabilir, o sadece sinirli bir yapıya sahip, öfkesini yaşamayan veya yağlı yemekleri hazmedemeyen biri olabilir.

14 kasın tamamı zayıf tepki veriyorsa bu durum akut bir hastalığa veya kronik strese işaret eder.

Dengeleme Çalışmaları

Herhangi bir kası dengelenmenin bir veya birden fazla yolu var. Kaslar, organlar, meridyenler, sinir sistemi ve lenf sistemi birbiriyle yakın temas içindedir ve birbirlerini kolaylıkla etkilerler. Böylece yapılan kas testi ve dengelemesi sayesinde beden bütünsel olarak yeniden dengeye kavuşabilir.

Yani bir kasın dengelenmesi, kas hücrelerini yeniden aktive etmenin ötesinde bir iyileşme sağlar. Yapılan dengeleme sayesinde ilgili meridyende enerji akışı sağlığına kavuşur, bu da o meridyene bağlı organa, sinir sistemine ve lenf sistemine yeniden sağlıklı enerji akışı sağlar.

Kinesiyolojide uzmanlığınız yoksa ve 14 kas üzerinde çalışarak deneyim kazanmak istiyorsanız, Touch for Health seminerlerine katılabilirsiniz. Bu seminerlerde 14 meridyen kasını test etmeyi ve çeşitli yollarla dengelemeyi öğrenebilirsiniz. Öğrendiklerinizi ailenizde ve arkadaş çevrenizde karşılıklı olarak uygulayıp sağlınız için bir iyilik yapabilirsiniz.*

14 Kasın Bir Arada Görünümü

Kas	Bağlı olduğu meridyen	Bağlı olduğu organ
Supraspinatus	Merkez Meridyen	Beyin
Teres Major	Yönetici Meridyen	Omurga
Pectoralis Major Clavicularis	Mide Meridyeni	Mide
Latissimus Dorsi	Dalak Meridyeni	Dalak
Subcaspularis	Kalp Meridyeni	Kalp
Quadriceps Femoris	İncebağırsak Meridyeni	İncebağırsak
Peroneaus	İdrar Torbası Meridyeni	İdrar Torbası
Psoas	Böbrek Meridyeni	Böbrek
Glutaeus Medius	Dolaşım/Cinsellik Meridyeni	Cinsiyet Bezleri ve Dolaşım
Teres Minor	Üçlü Isıtıcı Meridyeni	Tiroit ve Adrenal

* Kuraldışı Eğitim ve Danışmanlık merkezinde verilen ve Nil Gün'ün yarattığı 'Bütünsel Kinesiyoloji - PiKi İleri Meridyenler' modülüne katılarak 14 kas üzerinde çalışmayı deneyimleyebilirsiniz. -ç.n.

Deltoideus Anterior	Safra Kesesi Meridyeni	Safra Kesesi
Pectoralis Major Sternalis	Karaciğer Meridyeni	Karaciğer
Serratus Anterior	Akciğer Meridyeni	Akciğer
Tensor Fasciae Latae	Kalınbağırsak Meridyeni	Kalınbağırsak

Organizmanın (Bedenin) Uyumlanması

14 kasın dengelenmesi bedende uyumu yeniden inşa ederken birçok olumlu etki yaratır. Sürekli yapılan uygulama ise hastalıkların oluşumunu engellediği gibi kişinin hayatında denge ve memnuniyet duygusu yaratır.

Kaslarınızı, Omurganızı ve Eklemlerinizi Sağlığına Kavuşturun

Birçok insanın yaşamına eşlik eden sırt ağrısı, kasılmış omuzlar veya baş ağrısı hayatı zehir ediyor. Hareketsizlik ve katılaşma günümüz insanında giderek artıyor ve eklemlerde yaşanan kireçlenmeler yaşlılığın doğal bir belirtisi olarak kabul görüyor.

Artık birçok öğrencinin skolyozu (omurga eğriliği) ve bacaklarında boy farklılığı var. Duruş bozukluklarının yaşandığı erken yaş grubu şaşkınlık verici. Duruş bozukluğundan kaynaklanan ağrılar o kadar yaygın ki. Üstelik düzenli spor yapan insanlar bile aynı dertten muzdarip.

Röntgen görüntülerinden anlaşıldığı üzere duruş bozukluklarından kaynaklanan ağrılar kemik ve eklem kökenli; omurga eğriliği, sıkışmış diskler, kalça kemiğinde yamukluk veya hasar görmüş eklem kıkırdakları. Ancak buna karşılık ağrı hissetmeyen ama röntgen görüntüleri bir facia olan insanlar da var. Yani kök sorun başka bir yerlerde olmalı!

Kasların Rolü

Gerçek şu ki; eklem ve omurga rahatsızlıklarında kasların etkisi sandığımızdan daha büyük. Bu rahatsızlıkların sebebi nadiren kemik dokusundan kaynaklanıyor. Kaslar, omurganın her noktasına ve her ekleme temas ediyor. Onların görevi bizim hareket etmemizi sağlamak ve omurganın dik duruşunu desteklemek.

Kaslarımız sağlıklı olduğunda, yani gerilme-gevşeme döngüsünü sağlıklı olarak gerçekleştirdiklerinde görevlerinin hakkını verirler ve biz de böylece sorunsuz hareket kabiliyetine kavuşuruz.

Her hareket için en az iki kasın ekip çalışmasına ihtiyaç duyarız; biri gerilirken diğeri gevşer ve bu bize muhteşem bir hareket kabiliyeti sağlar. Hareketlerimizin çoğunda birçok kas gerilme-gevşeme döngüsünü birlikte gerçekleştirir.

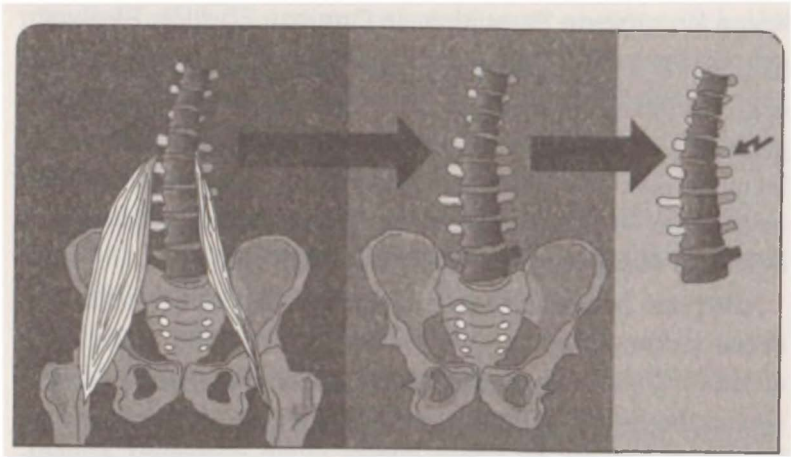
Bu açıklamadan da anlaşıldığı üzere, omurga ve eklemlerimizin sağlıklı işlev görebilmesi için başrol kaslarımızdır.

Kaslar Görevini Yapmadığında

Sağlıklı bir kas her an gerilip gevşeyebilir. Bunu yapamadığında sorun yaşarız. Kinesiyoloji çalışmalarından bildiğimiz üzere kaslarımız bu doğal fonksiyonlarını sıklıkla kaybedebiliyor. Hayatın içinde koşuştururken hiç birimiz bu kayıpların farkına varamıyoruz. Ancak kinesiyolojik testlerden geçerken bu sorunu şaşkınlıkla keşfediyoruz.

Kök Sorun Nerede?

Ne zayıf bir kas, ne de had safhada gergin ve gevşeyemeyen bir kas bedene gereken desteği verebilir. Bedenin sağında ve solunda bulunan kasların desteği ile dik durabilen omurgamız çok hassas bir yapıya sahiptir. Omurganın bazı bölgelerinde yaşanan kaymalar bu kasların görevlerini sağlıklı olarak yerine getirememesinden kaynaklanıyor.



Omurgamızı destekleyen kasların zayıflaması duruş bozukluğuna ve daha sonra da sinir sistemi rahatsızlıklarına sebep olabilir. Bu esnada oluşan enerji tıkanıklıkları kinesiyojoloji ile çözülebilir.

Sağlığımızın Merkezi: Omurgamız

Kinesiyojoloji, kayropraktik çalışmalardan da etkilenmiştir. Bu öğretinin temel prensiplerinden biri, omurgamızın bedenimizin en önemli parçası olduğudur. Kayroprak törlere göre, omurgamız sağlıklıysa biz de sağlıklıyız. Ama günümüz dünyasında kimin omurgası yüzde yüz sağlıklı ki?

Omurgamız üç bölümden meydana geliyor: Boyun, göğüs ve lomber kısım. Bu üç bölüm omurgamızı oluşturuyor ve onun her tarafından çıkan sinirler organlarımıza ve bedeninin her köşesine kadar uzanıyor.

Bedenimizin sağında ve solunda yer alan kaslar omurgamıza dik duruşunu kazandırıyor. Bu kaslar görevini yaptığı sürece beden duruşumuz düzgün görünür ve herhangi bir problem yaşamayız. Bu kaslardan biri ya da birkaçı devre dışı kaldığında yaşanan dengesizlik öncelikle kaslarda ve daha sonra da kemiklerde, bazen sinir sisteminde ve organlarda ortaya çıkıyor. Kinesiyojoloji tam bu noktada devreye giriyor ve kök soruna da inerek kasları dengeliyor. Böylelikle bütünsel iyileşme yaşanıyor.

Kalça Kemiğinde Yamukluk ve Omurga Eğriliği: Skolyoz

Skolyoz (S şeklinde omurga eğriliği) genellikle kalça kemiğindeki yamukluğa bakmamızı gerektirir. Bu ise sıklıkla kasların görevini yitirmesinden kaynaklanır. Bazen kalça kemiği yamukluğunu çıplak gözle bile görebilirsiniz. Yarım ila bir santimlik kayma bile beden duruşumuzu korkunç bir şekilde etkiler. İlk belirti, bir bacağın diğerinden daha kısa görünmesidir.

Gerçekte bacak kemikleri arasında bir boy farkı yoktur, bacaklar kalçanın yamuk durmasından dolayı farklı yükseklikte dururlar. Çoğu insan ayakkabısının içine dolgu malzemesi kullanılarak bu eşitsiz görüntüyü ortadan kaldırmaya çalışır, ancak bu durum kasların bu yapay duruşa uyum göstererek tembelleşmesini sağlamaktan başka bir işe yaramaz. Üstelik kalça kemiği yamukluğundan kaynaklanan sırt ve omurga sorunları da giderek büyür.

Kalça kemiği ve omurga yamuk durduğundan omuz bölgesimiz ve başımız da bu yamuk duruşu takip eder. Denge organımız olan beyin, bu postur bozukluğunu kaydeder ve her şartta yeniden denge kurmak ister. Başımızı dengede tutabilmek için omuzları aksi yöne doğru kaydırır ve omurga kaçınılmaz olarak S şeklini alır. Böylelikle skolyoz oluşur.

Ağrı ve Tutulmalar

Stres kasların içine kadar işler. Korku, irkilme veya öfke yaşadığımızda kaslarımız ister istemez gerilir. Bu süreç uzun sürerse tutulmalar ve ağrı yaşanır. Beyin, kasları korumak için onları uzun süreli olarak gevşetir ya da kasar. Her iki durumda da kaslar artık görevini tam anlamıyla yerine getiremez olur. Bu durumda diğer kaslar devre dışı kalan bu kasların görevini üstlenmek zorunda kalır. Sürekli mesaiye kalan insan misali kaslar zorlanmaya başlar, artık ağrı ve katı duruş kaçınılmazdır.

Kinesiyolojide kas ağırlarını veya kas tutulmalarını test ederken ilgili kasın zayıf mı düştüğünü yoksa sürekli mesai mi yap-

tığını keşfederiz. Dengeleme işlemine ancak ondan sonra başlarız. Örneğin alt sırt ağrılarının sebebi çoğu kez devre dışı kalan karın kaslarıdır. Bu durumda karın kaslarını güçlendirdiğimizde her kas normal görevini yeniden yerine getirmeye başlar ve ağrılar yok olur.

Benzer bir duruma, boyun ve ense kasları arasında, sol ve sağ üst omuz kasları arasında ve ekip halinde çalışan daha birçok kasın ilişkisinde rastlarız.

Postur Bozukluklarına Yakından Bakalım

Sağlıklı beden duruşu için sahip olduğumuz enerjinin beşte birine ihtiyaç duyarız. Postur bozukluğumuz varsa durum değişiyor tabii; öne düşmüş omuzlar, omurga eğriliği, başın öne eğilmesi gibi duruş bozuklukları sadece kötü görünmemize sebep olmaz, aynı zamanda gereğinden fazla enerji harcamamıza da neden olur. Duruş bozuklukları bedende stres birikimine sebep olur ve streste olduğumuz anlar enerji tüketimimiz son derece yüksektir.

Bunu akıntıya karşı kürek çekmeye benzetebiliriz.

Doğal olmayan her tür beden duruşu, devre dışı kalmış kaslara işaret edebilir:

- Kambur duruşta karın kasları, sakrum bölgesindeki piriformis kası ve uyluk (üst bacak) bölgesinde yer alan psoas kası zayıf düşebilir.
- Sağ ve sol omuzda yükseklik farkının sebebi boyun ve ense kaslarının, üst omuz kaslarının, geniş sırt kası olan latissimus dorsinin ve orta kalça kasının zayıf düşmesinden kaynaklanıyor olabilir.
- Ayak dönmesi, elleri sırt bölgesine koyamamak veya kolları kaldırırken zorlanmak büyük ihtimalle bazı kasların zayıflamasından kaynaklanıyor olabilir.

Birkaç Dengeleme ile Sorun Çözülebilir

Postur bozuklukları kinesiyojinin desteği ile adım adım düzeltebilir. Buna paralel olarak günlük yaşamda duruş bozukluğunun bir kalıp haline gelmesine neden olan kriterler de ele alınmalı tabii; ergonomik olmayan iş, ev ve araba koltuğu gibi örneğin ya da yanlış açıda oturmak veya yayları bozulmuş yatakta uyumak da bu kriterler arasında yer alır.

Sağlıklı bir duruşa kavuştuğunuzda yaşam enerjiniz gözle görölür şekilde artacaktır.

Beslenme şeklimiz de kaslarımızı doğrudan etkiler. Örneğin sırt ağrısı çeken insanlar yoğun bir şekilde şeker tükettiğinde dalak aşırı derecede zorlanır. Bu organa bağlı olan latissimus dorsi sırt kası bu durumdan olumsuz etkilenir ve omurgaya sağlıklı destek veremez hale gelir. Şekerle sırt ağrılarınızın bağlantısını kuramasanız da aşırı şeker tüketiminin sonuçlarını sırtınızda hissedersiniz.

Omurga Kayması

Kas testi sayesinde omurganızdaki hangi omurun kaydığını rahatlıkla tespit edebiliriz. Yanlara doğru kaymış omurları hafif bir baskıyla yeniden omurga merkezine getirdikten sonra dengelemenin gerçekleşip gerçekleşmediğini yine kas testi ile bir ‘son test’ yaparak bedenden teyit alıyoruz. Düzeltmenin kalıcı olması için ilgili kasların da test edilmesi gerekir. Aksi takdirde işlevini yitirmiş kaslar omurların yeniden kaymasına sebep olabilir. Kaslarda yapılacak dengeleme, kasların omurgayı yeniden sağlıklı kavramasını ve desteklemesini sağlar.

Kinesiyojinin bütünsel yaklaşımıyla omurga kaymasını etkili ve kalıcı bir şekilde düzeltebiliriz.

Kalça Kemiğinde Yamukluk

Kas testi ile kalça yamuğunun tam yerini tespit ettikten sonra kalça kemiğine uyguladığımız hafif baskı ile kalçayı olması gereken

doğal pozisyonuna getiriyoruz. Buna paralel olarak bu bölgede işlev yapan kasları da test edip dengelemeler yapıyoruz. Böylece kaslar, kalça bölgesini yeniden sağlıklı bir şekilde desteklemeye başlıyor. Bu çalışmada kasları dışlamak, kalça kemiği yamukluğunun tekrar etmesine sebep olur.

Eğer bir yetişkinseniz ve uzun yıllardır kalça kemiğinizdeki yamuklukla yaşamayı öğrendiyseniz duruş bozukluğunuz iyice kalıplaşmış olacağından iyileşme süreci daha uzun sürecektir. Buna karşılık çocuk yaşta yapılan düzeltmeler çok daha hızlı etki gösterir.

Diğer Eklemler

Diz, omuz, dirsek veya başka eklemlerinizdeki ağrılar da çoğu kez duruş bozukluğu ve kasların işlevini yapamamasıyla ilgilidir. Böyle durumlarda kaslar eklemlere baskı yaparak kıkırdak ve kemiklere zarar verebilir, hatta sinir sıkışmasına sebep olabilir.

Örneğin kollarda yaşanan hissizlik boyun ve ense kasları ile bağlantılıdır. Kinesiyoloji ile kök sorunu ortadan kaldırdığımızda ağrılar ve hissizlik duygusu da kendiliğinden yok olur. Kaslarda biriken stres adım adım çözüldükten sonra her biri asli görevini yeniden yerine getirmeye başlar. Ağrılar yok olduğu gibi hareket kabiliyetinize de yeniden kavuşmuş olursunuz.

Bedenin bilgeliği gerçekten muhteşem, yapılan her dengelemeden sonra beden hızlı bir işbirliğine girer, çünkü bedenimiz hasta olmaya değil sağlıklı olmaya programlıdır.

Deneyin ve Görün

Eğer herhangi bir ekleminizde sorun varsa şunu deneyin:

Sorunlu ekleminizi hafif dokunuşlarla hissedin. Büyük ihtimalle kas başlangıç ve bitiş noktalarında minik yumrular tespit edeceksiniz. Bu bölgelere düzenli olarak hafifçe masaj yaparak hareket kabiliyetinizi artırın.

Beslenme ve Metabolizma

Metabolizma sorunlarıyla ilgili yapılan kinesiyojoloji seansının konuları yetersiz beslenme, alerjik reaksiyonlar, lenflerde tıkanıklık ve bedeni strese sokan candida mantarı ile toksik maddeler olacaktır.

İyileşme sürecinde naturopatiden* de yaralanıyoruz, bedenin biyokimyasal dengesini yeniden kurmak için bazı doğal ilaçları (örneğin doğal tuzları) kişinin üzerinde test ediyoruz.

Aynı şekilde alerjiler ve candida mantarı da etraflıca yapılacak bir kinesiyojoloji çalışması ile iyileştirilebilir. Lenf noktalarına uygulanacak masajla lenf bezleri harekete geçirilip bedenin toksinleri atması sağlanabilir. Vitamin ve mineral eksikliği ise yine kas testi ile açığa çıkartılıp belli başlı gıda takviyeleriyle giderilebilir. Kişiyi özel beslenme programını ise kas testi ile oluşturmak çok kolay.

Alerjiler ve Mantar İstilaları

Kinesiyojolojide, az miktarda alınmasına rağmen alerji yaratan maddelerle, fazla miktarda tüketilen maddelerin sebep olduğu reaksiyonları ayrı ayrı ele alıyoruz.

Kinesiyojolojik alerji testi enerji tabanlı oluyor. Bedenin belli başlı test noktalarına temas ettirdiğimiz madde örneklerinin test sonuçlarına göre, ilgili maddenin kişide enerji dengesizliği yaratıp yaratmadığını keşfediyoruz. Bu, çok koruyucu bir yöntem, çünkü kişinin alerji yaratan maddeyi bünyesine almasına gerek kalmadan beden bize içeride neler olup bittiğini anında bildiriyor.

* Naturopati: Naturopatinin temelinde, doğanın sunduğu araçlarla insan organizmasının psiko-fizik dengesinin kurulup, korunması vardır. Naturopati yalnız doğal çarelerle bedenin kendi kendini iyileştirmesi üzerine temellenmiştir. -ç.n.

Kinesiyoloji ile Alerji Testi

Bir gıda maddesinin bedeninize enerji verip vermediğini özel bir test yöntemi ile keşfedebilirsiniz. Ancak bu, bir alerji testi sayılmaz. Gerçek anlamda alerji testi yaptırmak istiyorsanız bir kinesiyoologa gitmeniz gerekir. Bu testin uygulaması için uzmanlık, deneyim ve alt yapı gerekiyor.

Alerji testi için uyguladığımız belli başlı madde grupları var. Örneğin test için polen, ev tozu, böcek, hayvan kılı, kaz tüyü, gıda maddeleri ve gıda dışı maddeleri içeren test tüpleri kullanıyoruz. Et ve balık türleri, süt ve süt proteini, ayrı ayrı olmak üzere yumurtanın sarısı ve beyazı, meyve, sebze ve tahıl çeşitlerinin testi bize hangi gıdaların alerjiye sebep olduğuna dair detaylı bir resim sunuyor. Bunun dışında gıda katkı maddesi olan gıda boyası, gıda koruyucu maddeler, antioksidan ve tatlandırıcıların testi de bu süreçte dahil. Formaldehit, kimyasal çözücüler, ahşap koruyucu maddeler vs. gibi çevresel zehirlerin testi dahil olmak üzere birçok test uzmanlar tarafından kolaylıkla yapılabilir.

Gıda Maddelerini Kendi Kendinize Test Edebilirsiniz

Yaşam enerjinizi artıran gıdaları keşfetmek için kinesiyolojinin sunduğu gıda testinden yararlanabilirsiniz. Bu testi tek başınıza ya da bir partner ile yapabilirsiniz. Uygulamaya başlamadan önce bedeninizin rahat olduğundan emin olun, birkaç derin nefes alıp verin ve bir bardak su için.

1. Daha önce öğrendiğiniz ön testleri uygulayın ve sonraki aşamaya geçmeden önce kas testinden aldığınız 'evet' ve 'hayır' yanıtının netliğinden emin olun.
2. Test etmek istediğiniz gıdayı, göğüs kafesinizin ortasında yer alan timus bölgenize değdirin ve kas testini uygulayın.
3. Alacağınız zayıf tepki, bedeninizin o anda bu gıdaya ihtiyaç duymadığını veya bu gıdanın o anda sizin için doğru gıda olmadığını gösterir. Alacağınız güçlü tepki ise, bu gıdanın o anda sizin enerjinizi artıracak anlamına gelir.

Gıda İntoleransları

Belli başlı gıdaların size dokunuyor oluşunun sebepleri şunlar da olabilir:

- Alerji diye tanımlanan birçok semptom gerçekte bir gıda intoleransı olabilir. Alerjik tepki verdiğiniz gıdaların düzenli veya yoğun tüketilmesi gıda intoleransı yaratabilir.
- Sindirim sistemi sağlıklı çalışmıyor olabilir. Böyle bir durumda yapılması gereken ilk şey, sorunun nereden kaynaklandığını bulmak; mide, dalak, karaciğer, safra kesesi veya incebağırsak sorunun kaynağı olabilir. Yapılacak bu tespitten sonra da o organın kinesiyoloji teknikleri ve ihtiyaç halinde naturopati ile dengelenmesi gerekir.
- Beslenme tarzınız tek düze olabilir. Bu tarz bir beslenme tarzınız varsa belli gıdaların ölçөгünü kaçırsınız. Böyle durumlarda o gıdadan bir süreliğine tamamen vazgeçmenizi ve daha sonraki bir zamanda bedeniniz için yeterli olan miktarı test yoluyla keşfetmenizi öneririm.

Candida Mantarı İstilasını Nasıl Anlıyorsunuz?

Candida mantarı başta olmak üzere çeşitli mantar türlerinin insan sağlığı üzerindeki yıkıcı etkisine her geçen gün artan bir yoğunlukla şahit oluyoruz. Birçok hastalığın bu mantarlarla ilişkisi olduğu tahmin ediliyor.

Aslında mantarlar kalınbağırsağın doğal bir parçası gibidir. Ne var ki mantarın kontrolsüz bir şekilde artması enerji dengeimizi bozar ve candida mantarı istilasına sebep olur. Şekerli ve mayalı gıdalara karşı olan bağımlılığımız candida mantarının varlığına işaret eder. Buna genellikle sindirim sorunları ve depresif ruh hali eşlik eder.

Birçok gıdaya karşı alerjisi olan insanlarda da candida mantarı olması yüksek ihtimaldir. Alerji ve mantar birbirlerini karşılıklı besleyen bir ikilidir. Kronik alerjilerin ve mantar istilalarının serbest bıraktığı toksinler bağışıklık sistemimizi zayıf

düşürür. Bağışıklık sistemi zayıf düştüğü için de beden alerji ve mantarla baş edemez hale gelir. Bu içinden çıkılması zor bir kısır döngü yaratır.

Candidiasis – Modern Bir Hastalık

Candidiasis hastalığına maruz kalmış insanların sayısının oldukça yüksek olduğu tahmin ediliyor. Bu hastalığı yaratan sebeplerden biri antibiyotik kullanımıdır. Çünkü antibiyotikler zararlı bakterileri öldürürken yararlı bakterilerin bulunduğu bağırsak florasını da mahvediyor.

Bir başka sebep ise modern beslenme tarzımız. Şeker tüketimimiz son derece yüksek, maya ve küf içeren gıda tüketimimiz de öyle; alkol, fermente gıda, sirke, peynir ve bira mayası bunlardan sadece birkaçı.

Candida ve Diğer Mantar Türlerinin Test Edilmesi

Kinesiyolojide, mantarların test edilmesi alerjilerin test edilmesine çok benziyor. Candida ve diğer mantar çeşitlerini içeren test tüpleri kişinin enerji alanına sokuluyor ve belli başlı alerji noktalarına dokunarak yapılan test ile bedenin enerji akışı kontrol ediliyor. Batı Tıbbında Candida mantarının teşhis edilmesi çok zor ama bu yöntem bize anında bedende mantar kaynaklı enerji dengesizliği olup olmadığını gösteriyor.

Bu testin sadece kinesiyoloji uzmanlığı olan şifacı ve doktorlar tarafından yapılması çok önemli.

Alerji ve Mantar Tedavileri

Bir ya da az sayıda maddeye karşı yaşanan alerjilerin kinesiyoloji ile tedavisi çok kolay. Ama karmaşık alerjilerde candida mantarı da söz konusu olacağından izlenecek yol daha farklı olmalı. Kalıcı bir iyileşme için bedenin titizlikle mantar yoğunluğundan temizlenmesi gerekir. Bu tarz tedavileri sadece kronik alerji ve mantar hastalıkları konusunda uzmanlığı olan kinesiyogların yapması doğru olacaktır.

Kinesiyologun Tavsiyesi Nedir?

Alerjilerin kinesiyoloji ile tedavisinde üç yol izlenir:

- Enerji dengelenmesi
- Naturopati
- Diyet

Bu da kinesiyolojiyi başka yöntemlerle birleştirir.

Enerji Dengelemesi

Kişinin sağlık durumu detaylı bir şekilde incelendikten ve çeşitli gıda maddelerine karşı verdiği tepkiler tespit edildikten sonra yapılacak enerji dengelenmesi bedenin doğal iyileştirme gücünü harekete geçirir. Böylece beden alerjen maddelere enerji dengesizliğiyle karşılık vermemeyi ve mantar nüfusunu kontrol altında tutmayı öğrenir. Bu balanslamada bütün meridyenler temizleniyor ve sağlıklı enerji akışı bloke olmuş biyokimyasal tepkileri açığa çıkarıyor. Bir başka deyişle; bedenin bağışıklık sistemi yeniden doğal sağlığına kavuşuyor.

Naturopati

Alerji ve mantar tedavisinin ikinci aşaması naturopati maddelerinin devreye sokulması ve tek tek test edilmesidir. Bu maddeler bağışıklık sistemini regule ediyor ve bedeni toksinlerden arındırıyor. Ayrıca mantar nüfusunu kontrol altına alarak sağlıklı bağırsak florasının yeniden oluşmasını sağlıyor.

Diyet

Alerji ve mantar tedavisinin çok önemli olan üçüncü aşaması diyetir. Kişinin belli bir süreliğine şeker tüketiminden, mayalı ve küflü gıdalardan uzak durması gerekiyor. Bu diyeti enerji dengeleme yöntemleriyle desteklediğinizde beden kendine gelir ve alerji semptomları ortadan kalkar.

İlaç ve Diş Dolgu Maddeleri

İlaçların Test Edilmesi

İlaçlara yapılan kinesiyojoloji testinde dikkate alınması gereken bazı önemli noktalar var. Elbette her ilacı almadan önce o ilaca test yapmak mümkün. Ancak test eden kişinin ilaçlar hakkında bilgi sahibi olması önemli, bu yüzden ilaç testinin sadece kinesiyojoloji uzmanlığı olan şifacılar ve doktorlar tarafından yapılması gerekir.

Bütünsel sağlık terapistleri kas testi sayesinde kişinin iyileşmek için ihtiyaç duyduğu maddeleri naturopatinin sunduğu geniş ‘ilaç’ yelpazesinden (doğal tuzlar, bitkiler vs.) ve homeopatinin sunduğu mikro ölçekteki maddeler arasından tespit edebilir. Buna karşılık ağır yan etkisi olan ilaçların test edilmesi problemlidir, çünkü yan etkilerinden dolayı kas testi büyük ihtimalle zayıf tepki verecektir. Bu durumda kişinin yarar-zarar karşılaştırması yaparak kendi kararını kendisi vermesi gerekecektir.

Diş Dolgu Maddelerinin Test Edilmesi

Artık birçok diş doktoru kas testinden yararlanarak, birbiriyle etkileşime giren ve kişinin sağlığında sorun yaratan dolgu maddelerini kullanmadan önce tespit etmeyi tercih ediyor. Hangi malzemelerin sorunsuz bir şekilde bir arada kullanılabileceğinin kararını hastalarının bedenine bırakıyorlar.

Eğer diş doktorunuz henüz kinesiyojoloji ile tanışmadıysa, kullanacağı maddelerden örnekler alarak kinesiyojologunuza test ettirebilirsiniz.

Duygusal Stresten Özgürleşmek

Kinesiyojoloji sayesinde, duyguların bedende yarattığı stresten ve enerji dengesizliğinden özgürleşebilirsiniz. Burada dikkate alınan kriterler arasında geçmişte, şu anda veya gelecekte yaşayan kişi ve durumlara karşı ürettiğimiz düşünceler, duygular ve bilinçaltı inanç kalıplarımız yer alıyor.

Kişi duygularını tanımlayamıyorsa, kas testi ile içinde bulunduğu ruh halini, bastırılmış korkularını ve endişelerini açığa çıkarabiliyoruz. Böylece içsel çatışmalar ve negatif inanç kalıpları yüzeye çıkmış oluyor. Yüzeye çıkan her şey iyileştirilebilir. Bu süreçte kişi bir travmanın ya da bir kazanın sebep olduğu duygusal stresten ve olası ağırlardan özgürleşebiliyor.

Bilinçaltı İnanç Kalıplarını Yaratıcı Bir Şekilde Değiştirmek

İnanç kalıplarımız nasıl bir hayat yaşayacağımızı, hangi insanları hayatımıza çekeceğimizi ve olaylara ne tür tepkiler vereceğimizi belirliyor. İşte bilinçaltı inanç kalıplarımız bu kadar önemli! Onlar ilişkilerimizi, sağlığımızı, kariyerimizi ve hatta zekamızı doğrudan etkiliyor.

Bazen birkaç inanç kalıbı bir çekirdek inancın etrafında gruplaşır ve örneğin “Ben sevmeye layık değilim” gibi bir inanç oluşturur. Bu tür bir inanç kedinize karşı davranışlarımızı, hayatın içinde neler başarıp neler başaramayacağımızı ve yaşam kalitemizi doğrudan etkiler.

Kendimizi Tanıyor muyuz?

Siz karar verin:

Başarılı olduğunuz bir konuyu düşünün. Bu konudaki inancınız muhtemelen şöyle söylüyor: “..... yapmak benim için kolay” veya “..... konuda yetenekliyim” ya da “..... başarabilirim”.

Şimdi de kendinizi pek başarılı bulmadığınız bir konuyu düşünün ve zihninizden geçen düşüncelere ve hissettiğiniz duygulara odaklanın. Muhtemelen şuna benzer inançlar devreye girecektir: “Yapamam”, “Bu konuda diğerleri benden daha başarılı” veya “Bu.... bana göre değil”.

İlk örnekteki inanç kalıpları sizde bildiğiniz ve hatta bilmediğiniz yetenekleri ve gücü harekete geçirerek avantajınıza işleye-

cektir. Bu sizi motive eder ve elinizden gelenin en iyisini yaparsınız. Kendinize karşı tatlı meydan okumalarla ilerleyeceğiniz bu sürecin başarıya ulaşması kaçınılmazdır.

Buna karşılık ikinci örnekteki inanç kalıpları başarı şansınızı sabote eder. Bu inançlar dev bir duvar gibi karşınıza dikilir ve siz kendinizi o görünmez duvar karşısında küçük hissedersiniz. Çoğu zaman harekete bile geçmeden pes edersiniz.

Yeni İnanç Kalıpları Edinmek

Mantıklı yollardan bir insanın inancını değiştirmek çok zordur. Kişi neye inanıyorsa ona dönüşür. Örneğin bir insan kendini iyileştirebilecek güce sahip olduğuna inanmıyorsa ona ne anlattırsanız anlatın “evet ama...” diyerek bir sürü mazeret üretecektir.

Terapilerde yapılan inanç değişikliğinde konu bir şeylerle savaşmak ya da bir şeylerden kaçmak değildir. Yaşanan şey, kişinin bakış açısının genişlemesidir. Örneğin kişi son dakika stresinden besleniyorsa verimli çalışacağı saatler kısıtlı olacaktır. Oysa bazen uzun soluklu verim gerekebiliyor. Böyle bir durumda eski program genişletilirse kişi o andan itibaren duruma göre son dakika stresinden beslenmeyi veya uzun süreli verimli çalışmayı özgürce seçebilir.

Bilincin Değişmesi

Birçok inanç kalıbı henüz bilinçli bir şekilde düşünemediğimiz dönemde oluşuyor. Bir kısım inanç kalıbını ise ergenlikte, ebeveynlerimizden farklı olduğumuzu göstermek için ediniyoruz. Yıllar geçtikçe bu inanç kalıpları üzerimizden asla çıkarmadığımız giysimize dönüşüyor.

Değişimin ilk adımı, bilinçaltımızda ne tür inançları yaşattığımızı fark edip onları kabul etmek. Çünkü kabul etmediğimiz hiçbir şeyi değiştiremeyiz. Değişim daima kabulle başlar!

Kişinin İyileşme Sürecine Etkisi

Özellikle hastalık söz konusu olduğunda kişinin bilinçaltında ne tür inançlar barındırdığı büyük önem kazanıyor. Örneğin kişinin bir alerjisi varsa, içindeki iyileştirici güce inanıp inanmaması büyük fark yaratır:

- **Genetik programlama:** Benim babam da alerjikti zaten. (Bu benim alerjik olmamı gerektirmiyor.)
- **Çevresel faktörler:** Alerjiler giderek artıyor. Her ailede mutlaka alerjik birine rastlanıyor. (Kendi sağlığım için yapabileceğim o kadar çok şey var ki.)
- **Alerjilerin oluşumu:** Yediğimiz gıdalar, soluduğumuz hava o kadar zehirli ki. Bedenimiz tüm bunlarla nasıl başa çıksın? (Hiçbir hastalık bir günde oluşmaz.)
- **Beslenme:** Artık sağlıklı beslenmek imkansız. (Kendimi iyi hissedeceğim gıdaları keşfedebilirim.)
- **Alerji insanın bir parçası olduğunda:** Ben alerjiğim. Kızım da alerjik. (Bu kalıbı kıran kişi ben olabilirim.)
- **İyileşme şansı:** Ne yapayım, ben alerjik bir bünyeye sahibim işte. Bunu değiştiremem ki. (İyileşmek için gereken her şeyi yapmaya hazırım)

Bu ve buna benzer inançlar alerjilerin iyileşme sürecini doğrudan etkiliyor. Bazen ebeveynler farkında bile olmadan çocuklarını olumsuz etkileyebiliyor. Eğer onlar iyileşme sürecine inanmıyorsa veya duruma ‘nasılsa bir işe yaramayacak’ düşüncesi ile yaklaşıyorsa, çocuk da bilinçaltı düzeyde kurban psikolojisine girip çaresizlik duygusunu deneyimliyor.

Ama eğer ebeveynler çocuklarının bütünsel terapi ile iyileşebileceklerine inanırsa çocuğun iyileşme şansı da otomatik olarak artıyor.

Kinesiyoloji ile Kendinizi Yeniden Programlamak

İnanç değişikliği ancak kişinin kendi çabasıyla yapabileceği bir şeydir. İstese bile bir başkası bizim adımıza değişim yapamaz.

Bir danışanım önemli bir bilinçaltı engelini keşfettiğinde bana “Beni bu konuda yeniden programlar mısın lütfen” demişti. Ona verdiğim cevap ise net bir “Hayır” idi. Bir terapist olarak yapabileceğim tek şey kendi bilinçaltında inanç değişikliği yapmak isteyen kişiye yol göstermek ve rehberlik etmek.

Kinesiyoloji sayesinde yaratıcı değişiklikler için açtığımız alanlar şöyle:

- Bedensel ve duygusal dengenin yeniden kurulmasıyla kişi eski inanç kalıplarına takılı yaşamaya ihtiyaç duymuyor.
- Kas testi ile tespit edilen destekleyici yöntemler (örneğin ışık terapisi, ses terapisi) değişimi hızlandırıyor.
- Bilinçaltında saklanan negatif inanç kalıplarını bilince çıkarmak kişinin bakış açısını değiştiriyor.
- Geçmiş olayların yarattığı negatif inanç kalıbından ve ona ait duygusal stresten özgürleşmek kişiye olaylar karşısında esneklik kazandırıyor.
- Bir kinesiyoloji seansının başarısı, bedeni hissetmek, duyguları hissetmek, yüzleşmeye hazır olmak gibi birçok faktöre bağlı. Bazen kişinin hayatını değiştiren şey dev bir adım olabiliyor, bazen de küçücük bir adım yetiyor.

Geçmişten Kaynaklanan Duygusal Stresten Özgürleşmek

Yarım Kalmış Deneyimlerin Etkisi Uzun Soluklu Oluyor

Kökleri geçmişe dayanan stresimizden kinesiyoloji yardımıyla özgürleşirken biliyoruz ki, bugün canımızı yakan birçok konu geçmişte yaşadığımız ama yarım kalmış deneyimlerle bağlantılı. Yarım kalan her şey tamamlanmak ister! Kendini tekrar eden stres ve onun sebep olduğu duygular, strese girdiğimizde farkında bile olmadan otomatik tepkiler şeklinde bilinçaltımızdan fırlıyor ve bizi esir alıyor.

Geçmişimiz Subjektiftir

Hepimiz hayata kendimize has bir filtreden bakıyoruz ve böylece birimizin gerçeği diğerininkine benzemiyor. İki ayrı insan tıpa tıp aynı olayı yaşasa bile, olay karşısında hissettikleri duygular farklı olacağından bedensel kayıtları da farklı olacaktır. Eh bu durumda olay tek olmasına rağmen bu iki kişi yaşanan olayı farklı anlatacaklardır. Buna farklı bakış açıları da diyebiliriz.

Geçmişe Açılan Pencereyi Düzeltmek

Geçmiş objektif olmadığı için onu değiştirmek mümkün. Zaten bizde stres yaratan yaşanan olayın kendisi değil, o olaya verdiği tepkidir. Aynı olay birini hiç etkilemezken diğerini korkuya ya da utanca boğabilir.

Şu gerçeği kabul ettiğimizde bizde stres yaratan geçmiş deneyimlerimize bakış açımızı da değiştirme imkanı bulabiliriz:

- ‘Geçmişimiz’ dediğimiz bize özel bireysel bakış açımızdır
- Bakış açımız değiştiğinde geçmişimiz de değişir

Travmatik bir deneyimden özgürleştiğinizi, o anıyı hatırladığınızda artık herhangi bir duygusal tepki hissetmiyor oluşunuzdan anlırsınız. Ancak bu durumu duygu bastırımı ile karıştırmayın! Burada asıl olan, geçmişte yaşanan olayla barış imzalamaktır.

Kinesiyoloji ile Duygusal Stresten Nasıl Özgürleşebilirsiniz?

Seansta yapılan dengeleme uygulamasında, danışanın bedeni bizi adım adım geçmişte yaşanan o deneyime götürür. Yapılan testlerle olayın hangi yaş döneminde yaşandığını tespit edebiliyoruz. Örneğin “Ben sağlıklı yaşamak istiyorum” cümlesine zayıf tepki veren kişi elbette bu inanç cümlesiyle doğmuş olamaz. Yapılan kas testleri sayesinde kişinin doğasına aykırı olan ve kendini sabote etmesini sağlayan bu inancı hangi yaş döneminde edindiğini bulabiliyoruz.

Kayda Alınmış Bilgiler: Bilinçaltı Arşivi

Geçmişten kaynaklanan stresten özgürleşmek için olayın kendisini hatırlamak şart değil. Olayın hem kendisi hem de olaya verdiğimiz duygusal tepkiler bedenimizde kayıtlıdır, biz bunları bilinçli olarak hatırlamasak da. Aynı şekilde beynimiz de yaşanan her olayı ve düşünceyi kaydediyor. Yapılan kas testi ile bu arşiv aktive ediliyor. Beden muhteşem bir bilgisayar!

Eğer yapılacak olan kinesiyoloji çalışması açısından bir önemi varsa, olayın yaşandığı zaman dilimi yıl, ay ve gün olarak tespit edilebiliyor. Hatta olay doğum öncesi anına dayansa bile bu durum değişmiyor.

Bilinmeyen Tetikleyiciler

Bazen uzun süre önce yaşanmış deneyimlere ait bilinçli hatıralar yoktur. Böyle durumlarda danışanıma gözlerini kapatmasını ve zihninde o ana geri gitmesini söylüyorum.

Geçmişe yapılan bu zihinsel yolculuğu kolaylaştırmak için ona şu tarz sorular soruyorum: “On dört yaşındayken nasıl bir hayatın vardı? Nerede oturuyordun? Okul hayatın nasıldı? Ailenle, arkadaşlarınla ve sevdiklerinle ilişkilerin nasıldı? Kendinle ya da başkalarıyla yaşadığın sorunlar var mıydı? Seni duygusal olarak etkileyen olaylar yaşandı mı? Örneğin muhit değişikliği, okul değişikliği ya da sevdiğin birinin hastalığı veya ölümü vs.”

Genellikle, bu sorular karşısında kişinin zihninde geçmişe ait belli resim kareleri canlanır ve bilinçaltının kütüphanesinden bazı duygular bilince çıkar. Bu, bazen geçmişe ait tek bir travmatik sahne bile olabilir; örneğin herkesin ona güldüğü ya da yapmaması gereken bir şeyleri yaparken yakalandığı anda duyduğu derin utancın sahnesi gibi.

Yapılan Çalışmalar Bizi Yeniden Dengeye Kavuşturur

Olayla ilgili stres faktörünün kökeni, zamanı ve inanç kalıbı tespit edildikten sonra artık dengeleme çalışmalarına başlayabiliyo-

ruz. Yapılabilecek birçok çalışma olduğundan o kişinin o olayla ilgili öncelikle hangi çalışmaya ihtiyaç duyduğunu yine kas testinden yararlanarak belirliyoruz.

Bu bazen belli kasların dengelenmesi veya lenf noktalarının ovulması, Bach çiçek terapisi, meridyen temizliği, akupunktur noktalarına vuruş ya da bambaşka yöntemler olabiliyor. Yapılan uygulamadan sonra kişinin kendiliğinden derin bir nefes alması uygulamanın tamamlandığını gösterir. Beden bu çalışmayı da kaydettiğinden, yapılan uygulamanın kişinin stresini sıfırlayıp sıfırlamadığını kas testiyle kontrol edebiliyoruz.

Doğru Dokunuşlarla Gevşemek

Sakinleşmek için aşağıdaki pencerede yer alan uygulamayı yapmanızı öneririm. Danışanıma bu uygulama esnasında sorununa odaklanmasını söylerim. Ardından bilincine çıkan herhangi bir şey olup olmadığını sorarım. Bu uygulama, kişi derin bir rahatlama ve gevşeme hissedene kadar devam eder. Uygulama bittiğinde kişi artık stresinden özgürleşmiş ve rahatlamıştır.

Duygusal Stresten Böyle Özgürleşebilirsiniz

Kendinize uygularken:

1. Gece yatağınıza yattığınızda zihniniz bir türlü susmuyor ve siz uykuya dalamıyorsanız bir elinizi alınıza diğer elinizi de başınızın arkasına (kafatası bombesine) yerleştirin. Bu konumdayken gözlerinizi kapatın ve derin nefesler alıp vermeye başlayın.
2. Bedeninizin rahat bir konumda olduğundan emin olun.
3. O gün yaşadığınız olayları yeniden hatırlayın ve tüm duyularınızı kullanarak zihninizde canlanan sahneleri izleyin.

4. Derin bir rahatlama hissedene kadar bu uygulamaya devam edin, hem zihniniz hem bedeniniz rahatlayacaktır ve bir süre sonra kendiliğinden uykuya daldığınızı göreceksiniz.
5. Bu uygulamayı kabustan uyandığınızda da yapabilirsiniz. Uygulamanın amacı içsel huzura kavuşmak.

Başkalarına uygularken:

1. Gergin ve stresli olan kişiye gözlerini kapamasını ve onda stres yaratan olayları düşünmesini söyleyin.
2. Bir elinizi kişinin alnına diğer elinizi de kişinin başının arkasına nazıkçe yerleştirin. Bütün dikkatinizi kişiye verin ona sevgiyle yaklaşın.
3. Birkaç dakika sonra “Nasılsın?” diye sorun. Cevabı “Biraz daha iyiyim” ise, uygulamaya devam edin.
4. Kişi tamamen rahatladığında uygulamayı bitirebilirsiniz.

Bedensel Enerjinin Dengelenmesi

Batı öğretisi bedeni parçalara ayırarak her bir parçayı diğerinden bağımsız olarak ele alır. Buna karşılık Doğu öğretisi bedeni bir bütün olarak kabul eder ve her bir parçanın diğerleriyle ilişkisini dikkate alarak buna bir de çevresel faktörleri ekler. Bu öğretiye göre sağlığı ya da hastalığı belirleyen şey meridyenlerdeki enerji akış dengesidir.

Kinesiyolojide bedensel enerjimizi dengelemek için On dört meridyen üzerinde yapılan testlerle enerji akışının zayıf ya da aşırı yüklü olup olmadığı kontrol edilir. Ortaya çıkan dengesizlik bazı akupunktur noktalarına iğne batırmaksızın dokunarak giderilebilir. Bu uygulama aynı zamanda beyni, omurgayı organları ve salgı bezlerini de olumlu etkiler. Kişi eğer öğrenme zorluğu yaşıyorsa bu uygulamaya ilave olarak bir de sağ ve sol beyin hemisferlerinin dengede olup olmadığını kontrol ederiz. İhtiyaç halinde bu denge de kurulduktan sonra sıra enerjinin göz ve ku-

laklara ne denli sağlıklı ulaştığını kontrol etmeye gelir. Son işlem, timus bezinin güçlendirilmesidir.

İğnesiz Akupunktur ile Enerji Dengelemek

Akupunktur Almanya’da da yıllardır uygulanan bir yöntem. Belli akupunktur noktalarına batırılan iğnelerle kişinin bedensel enerjisi tümüyle dengeye gelir. Bu dengeleme ile bedendeki enerji tıkanıkları ortadan kalkar ve beden hastalıkları iyileştirecek gücüne yeniden kavuşur.

Pek bilinmeyen ise, aynı uygulamanın iğnesiz olarak da yapılabilir olması. Enerjisini dengelemek, iyileşmesini hızlandırmak ya da sağlığını korumak isteyen herkes bu uygulama için kinesiyojiden yararlanabilir, özellikle de kişinin iğne korkusu varsa bu yöntem ideal olacaktır.

Enerji Blokajlarını Keşfetmek

Her meridyenin vuruşlarla, tutuşlarla ya da masajla aktive edilecek noktaları var. Ayrıca belli başlı egzersizlerle de meridyenler aktive edilebilir. Örneğin baş ağrısı gibi çok yaygın olan bir rahatsızlık çeşitli meridyenlerle bağlantılı olabilir. Eğer ağrı gözlerin ardındaysa mide meridyeni fazla enerji yüklü demektir. Ense bölgesini içeren bir baş ağrısı söz konusuysa safra kesesi meridyeninde bir dengesizlikten söz edebiliriz. Başın diğer bölgelerindeki ağrılar ise idrar torbası veya üçlü ısıtıcı meridyeniyle bağlantılıdır.

Enerji blokajını tespit edebilmek için kas testinden yararlanıyoruz. Dengeleme işlemi için ise iğnesiz akupunktur imdadımıza yetişiyor.

Akupunkturun Uzun ve Köklü Geçmişi

Akupunkturun geçmişi binlerce yıl öncesine dayanır. Çinliler cildimizin hemen altında Ki adını verdikleri yaşam enerjisinin aktığı

bazı kanallar (meridyenler) olduğunu keşfettiler. Onlar, sağlığını bu meridyenlerde akan enerjinin dengesine bağlı olduğunu daha o zamanlar biliyorlardı. Nabızdan teşhis gibi yöntemler geliştirerek enerji blokajlarını birbirinden ayırt etmeye başladılar. Dengeleme için bir dizi metot geliştirdiler; iğneler, şifalı bitkiler, egzersizler ve beslenme tavsiyeleri. Bu sistem binlerce yıl önce öylesine mükemmel bir şekilde kuruldu ki, günümüzde hâlâ neredeyse üzerinde hiçbir değişiklik yapılmadan kullanılabiliyor.

Hastalığı Önlemek

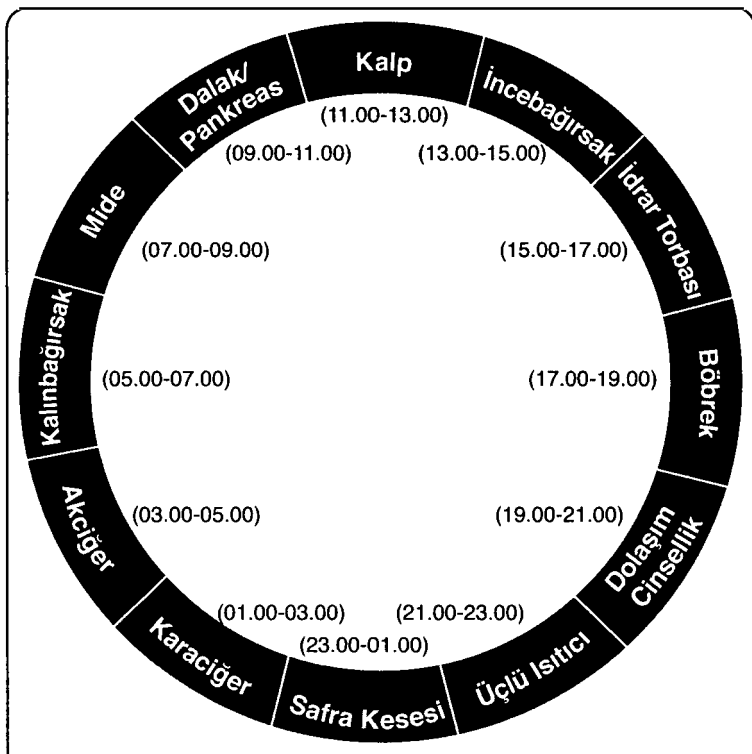
- Tüm meridyenlerdeki enerji akışı dengedeysen hasta olmak imkansızdır.
- Tüm hastalıklar, meridyenlerde yaşanan enerji dengesizliğinin bir sonucudur.
- Enerji dengesizliği erken safhada yeniden kurulduğunda bedenden kendisini kolaylıkla iyileştirir.

Meridyen Saati

Yirmi dört saat içinde her meridyenin maksimum güçle çalıştığı iki saat var. Örneğin sabah saat beş ile yedi arasında kalınbağırsak meridyeni maksimum güçle çalışır. Aynı meridyen tam on iki saat sonra en zayıf iki saatini yaşar; bu, kalınbağırsak için akşam üzeri saat beş ile yedi arasındadır. Bu gerçek bize gün içinde yaşadığımız enerji iniş çıkışlarını açıklıyor olabilir.

Bu meridyen saatleri kişiye göre bir saat öne ya da arkaya kayabilir; sabah insanıyla gece insanı arasında böyle farklar olabilir. Bu kişiye özel enerji ritimleri kinesiyojoloji ile tespit edilebilir. Biz kinesiyojologlar meridyen saatini kronik hastalıklarda veya günün belli saatlerinde artan ağrılarda dikkate alırız.

Karaciğer meridyeninin en aktif olduğu saat gece saat üç ile beş arasında. Eğer sıkça bu saatlerde uykudan uyanıyorsak muhtemelen karaciğerimizde bir sorun olabilir.



*Meridyen saati bize, hangi meridyenin hangi saatlerde aktif olduğunu gösterir.**

Enerji Dengesizliklerini Kinesiyoloji ile Test Etmek

Nabız testi ile enerji dengesizliklerini keşfetmek ve birbirinden ayırt etmek Batılı terapistler için zor bir uygulamaydı. Kas testi onların imdadına yetişti.

Kaslarla meridyenler arasındaki bağı keşfeden Goodheart pratik uygulanabilen kinesiyolojinin temelini oluşturdu. Kinesiyoloji sayesinde uzun yıllar süren akupunktur öğrenimimiz olmasa da bedendeki enerji dengesizliklerini keşfedebiliyoruz.

* Yukarıda bahsedilen meridyenler dışında kalan merkez ve yönetici meridyenlerimiz yirmi dört saat aktiftir ve diğer on iki meridyene enerji ulaştırır. -ç.n.

Meslekten olmayanlar bile kısa bir eğitimden sonra bedendeki enerji dengesizliğini keşfetmek ve dengelemek için bu metodu kullanabiliyor.

Her meridyenin enerji kontrolünü yapabildiğimiz bir sürü test metodu var. Alarm noktaları, on dört kas ve nabız yöntemleri en yaygın olanları.

Alarm Noktaları

Her meridyenin bir alarm noktası var. Kinesiyoloji ile bu noktayı test edebiliyoruz. Örneğin kalınbağırsak meridyenine ait alarm noktası göbek deliğinin yaklaşık iki cm sağında ve solunda yer alır. Bu noktalara dokunurken yapılan kas testi zayıf çıkıyorsa kalınbağırsak meridyeninde bir enerji dengesizliği olduğunu anlıyoruz.

On Dört Kas

On dört kasın her birinin belli bir meridyenle ilişki içinde olduğunu artık biliyoruz. Örneğin merdiven çıkarken bacağımızı kaldırma işlevini üstlenen quadriceps kası incebağırsak meridyenine bağlı. Ya da birçok harekette devreye giren subscapularis kası kalp meridyenine bağlı. Kasların zayıflığı karşıt meridyende enerji akışının zayıf olduğunu da gösterebilir.

Nabız Testi

Çinli akupunkturcular nabız testi sayesinde hastalarının enerji akışı hakkında derin bilgilere sahip oluyorlar. Nabız testini uygulayabilmek, test edilen noktalardaki en hassas değişimleri hissedebilmeyi ve bolca tecrübeyi gerektiriyor.

Nabız testinde her elin bileğinde yer alan üç ayrı nokta üzerinden altı meridyen noktası test ediliyor. Bu test için bilekte bulunan bu üç nokta bir kez hafif dokunuşla ve bir kez de daha yoğun dokunuşla test ediliyor. Diğer elin bileğinde yapılan test ise bize geriye kalan altı meridyen hakkında bilgi veriyor. Böylece

çok kısa bir sürede toplam on iki meridyenin enerji akışını test etme imkanı buluyoruz.

Meridyenlerdeki Enerji Akışı Nasıl Dengeleniyor?

Hangi meridyenin iyileştirilmeye ihtiyaç duyduğunu tespit ettikten sonra başlayacak olan dengelemede birçok metot kullanabiliriz. Kinesiyologların uyguladığı çok sayıda özel dengeleme egzersizi ile hem meridyenlerdeki enerji akışı, hem ilgili kaslar ve onlara bağlı organlar aynı anda dengeye kavuşabiliyor.

Canlandırıcı ve Sakinleştirici Noktalar

Her meridyenin canlandırıcı ve sakinleştirici noktaları var. Canlandırıcı noktalar düşük enerjiyi dengeler ve sakinleştirici noktalar da aşırı yüklü enerjiyi dengeler. Bu noktaların bir kısmı ilgili meridyenin üzerinde iken bir kısmı da bambaşka meridyenlerin üzerinde yer alıyor. Bu noktalar sayesinde, fazladan birikmiş enerji ihtiyaç olan zayıf bölgelere dağılabiliyor. Bu iki noktaya yapılacak hafif dokunuşların kombinasyonu ve sıralaması özeldir ve uygulama, kişi parmak uçlarında hafif bir nabız atışı hissedene kadar devam eder.

Meridyenlerin Başlangıç ve Bitiş Noktaları

Herhangi bir meridyende tespit edilen yüklü enerji, o meridyenin başlangıç ve bitiş noktaları tutularak dengelenebilir. Örneğin idrar torbası meridyeni üzerinde yapılacak dengeleme şöyle oluyor: Danışan meridyenin başlangıç noktalarını (gözlerin iç köşelerini) tutarken uygulayıcı meridyenin bitiş noktalarını (ayak serçe parmağının dışını) tutuyor. Hafif nabız atışını her iki kişi de hissettiğinde meridyenin enerjisi yeniden dengeye kavuşmuş oluyor.

Meridyen Masajı

Bu dengeleme yönteminde meridyenleri boydan boya el ile tarıyoruz, bu uygulamayı giysilerin üzerinden elimizi bedene iki cm

kadar mesafede tutarak yapıyoruz. Taramayı hangi yönde yapacağımızı kas testi ile tespit edebiliriz. Eğer meridyen enerji akışı zayıf ise onu güçlendirmek için meridyeni doğal akış yönünde tarıyoruz. Eğer meridyen akışı aşırı yüklüyse, bu sefer de o meridyeni doğal akış yönünün tersine tarıyoruz. Böylece bedendeki enerji akışı dengesine kavuşuyor.

Diğer İyileşme Metotları

Kas testi bize hayatımızın hangi alanında değişiklik yapma ihtiyacında olduğumuzu rahatlıkla söylüyor. Bazen enerjimizi düşüren şey yaşam tarzımız, kullandığımız dil, bazen de çevremiz oluyor.

Bazı davranış alışkanlıkları ya da konuşma tarzı bizde stres yaratıyor. Örneğin “Yapmak zorundayım”, “Yapmalıyım”, “..... olacağından korkuyorum” gibi söylemler enerjimizi düşürüyor.

Başucumuzda duran çalar saat, perdelerin rengi veya belli bir eşyamız da enerjimizi düşürebiliyor.

Tüm bunlar kinesiyoloji seansında tespit edilip dengelenebiliyor; renkli ışık terapisi ve bitki esansı terapisi bedene yeniden enerji veren, sakinleştiren ve kişiyi dengesine kavuşturan harika yöntemler arasında yer alıyor.

Bireysel Renk Terapisi

Beden ve ruh renklerden etkileniyor. Doğada yapılan bir yürüyüşte sinir sistemimiz yeşil rengin sakinleştirici gücünü şükranla kabul ediyor. Gardırobumuzdaki giysi renkleri bizim duygu dünyamız hakkında bir sürü ipucu veriyor. Evimizin dekorasyonu duruma göre bizi sakinleştirebiliyor ya da uyarabiliyor. Örneğin yatak odasında kullanılan mavi renk uyku sorunları yaşayanlara iyi gelir. Çalışma odasındaki sarı ise konsantrasyonunuzu artırır.

Beden Işığa Karşı Hassastır

Modern fizik ışığı elektromanyetik titreşim olarak tanımlıyor. Bu anlayışa göre her dalga boyu gökkuşağı sıralamasında belli bir renge denk geliyor. Ana renklerin enerji nabızı net bir şekilde ölçülebiliyor.

Sadece gözlerimiz değil, bütün bedenimiz ışığı algılayabiliyor. Epifiz bezimiz ışık sayesinde aktive oluyor ve bize bir hormon banyosu yaşıyor. Aynı şekilde renkler de bedensel ve ruhsal reaksiyonlara sebep oluyor. Renkli ışık terapisi illa göz bölgesinden yapılmak zorunda değil. Araştırmalar körlerin de renkli ışık terapisine cevap verdiğini gösteriyor.

Tıpta Işık Terapisi

- Günümüzde **mavi ışık** yenidoğanlarda sarılık tedavisinde kullanılıyor. Bebeklerin karaciğeri bilirubin maddesini dönüştürecek güce sahip olmadığından bu görevi mavi ışık üstleniyor.
- Kış depresyonlarında kullanılan **beyaz ışık** epifiz bezini uyarmak için kullanılıyor. Beyaz ışık, depresyon yaratabilen karanlık kış günlerini aydınlatarak melatonin hormonu salgılanmasını sağlıyor. Beyaz renkteki ışık kortizol salgısını artırarak kişiyi canlandırıyor.
- Sedef rahatsızlıklarında kullanılan **mor ötesi ışık** kendini sağlık alanında kanıtlayan diğer bir uygulama.
- **Kızıl ötesi ışık** ise sağlık alanında bedenin ısını yükseltmek ve kasları gevşetmek için kullanılıyor.

Bireysel Renkli Işık Terapisi

Kinesiyolojide renkli ışık terapisinden destekleyici metot olarak yararlanıyoruz. Doğru rengi kas testi ile keşfediyoruz. Renkli ışık, duyguları düzenlediğinden ruhsal boyutta bir denge sağlayabiliyor. Ve bu da bedenin doğal iyileştirici gücünü harekete geçiriyor. Bazen beden renkli ışığı sadece hoş bir sıcaklık veya

bir iyilik hali olarak algılıyor. Çoğu zaman algıda değişimler yaşanıyor, örneğin korku yerini güven duygusuna bırakıyor, kararsızlık yerini kararlılığa bırakıyor, depresyon yerini aksiyona terk ediyor. Renkli ışık terapisini büyük resimde uyum yaratan bir mozaik taşına benzetebiliriz.

Örneğin turuncu rengi, kırmızı ve sarı rengin karışımı olarak çok hoş özelliklere sahip bir renk. Kırmızı kadar agresif değil ama metabolizmayı ve diğer beden fonksiyonlarını aktive edebiliyor. İçindeki sarı ise zihni netleştiriyor.

Danışana hangi ışık renginin iyi geleceğini test ederek buluyorum. Duygusal duruma ve konuya bağlı olarak değişkenlik göstermekle birlikte bazı renklerin kullanım alanları şöyle sıralanabilir:

- Korku ve endişe kaynaklı konularda **mavi** rengi kullanıyorum
- Öfke ve çaresizlik duygularında **yeşil** rengi kullanıyorum
- Zihinsel karmaşa ve konsantrasyon bozukluğunda **sarı** rengi kullanıyorum
- Düşük enerjiyi canlandırmak için **kırmızı** rengi kullanıyorum
- Atalet ve depresyon için kullandığım renk ise **turuncu**

Renklerin Varlığımıza Etkisi:

Renkler bedeni ve ruhu etkiler. Eğer her birinin etkisini yakından tanırsak onlardan bilinçli bir şekilde yararlanabiliriz. Renkli ışık terapisi bir kinesiyoji seansının hoş ve etkili taşlarından biridir.

Kırmızı heyecanlandırır

Bedenin en yoğun tepki verdiği renk kırmızıdır. Bu renk bedeni alarma geçirerek tehlike anında ihtiyaç duyduğumuz kaç/savaş/don tepkisini aktive ediyor. Çinliler kırmızı rengin ateşe ve ateş meridyeni olan kalp, incebağırsak, dolaşım/cinsellik ve üçlü ısıtıcı meridyenine ait olduğunu söyler. Bu rengin duygu dünyası da oldukça geniştir; aşk, sevinç ve mutluluk ama aynı zamanda kızgınlık ve isteri de bu rengin duyguları arasında.

Mavi sakinleştirir

Kırmızının aktive ettiği tüm bedensel fonksiyonlar mavi renkte tam tersi bir tepki verir. Bu renk, sinir sistemimizin sakinleşmesinden sorumlu parasempatik sistemi uyandır. Kasların hareketi yavaşlar. Adrenalin salgısı, kan basıncı ve nabız düşer. Hem kaslar hem sinir sistemi rahatlar. Çinliler mavi rengin suya ve su meridyeni olan idrar torbası ve böbrek meridyenine ait olduğunu söyler. Bu rengin duygu dünyasında ise korkunun her çeşidi var ama cesaret ve umut da bu rengin duyguları arasında.

Yeşil uyum ve ahenk duygusu yaratır

Yeşil deyince aklımıza ilk gelen doğa ana oluyor. Işık terapisinde kullanılan yeşil renk uyum ve ahenk duygusu yaratıyor. Kişiyi, mavi-den farklı olarak herhangi bir beden fonksiyonunu düşürmeden dengeye kavuşturuyor. Çin Tıbbı yeşil rengin tahtaya (ağaca) ve tahta meridyeni olan safra kesesi ve karaciğer meridyenine ait olduğunu söyler. Bu rengin duygu dünyasında mutluluk ve ahenk/uyum var ama öfke, çaresizlik ve pasiflik de bu rengin duyguları arasında.

Sarı zihni aktive eder

Sarı ışık dikkatimizi artırır. Zihinsel aktivite ve konsantrasyon için kullanılabilecek en ideal renk sarıdır. Çin Tıbbına göre sarı renk toprağı temsil eder. Bu gruba bağlı meridyenler ise mide ve dalak meridyenidir. Bu rengin duygu dünyasında güven, sempati ve empati var.

Fon Renginin Dengeleyici Özelliği Var

Danışanlarımın kendilerine iyi gelecek renkleri farkında bile olmadan kıyafetlerinde kullandıklarını sıklıkla görüyorum. Aslında her birimiz sezgisel olarak hangi rengin titreşimine ihtiyaç duyduğumuzu ruh halimize bağlı olarak hissederiz.

Bazen sürprizler de yaşanır. Bitkinlik sebebi ile bana gelen bir danışanın seansında ona iyi gelecek rengi kırmızı olarak test etmiş-

tim. Aslında kırmızı bu amaç için nadiren kullanılan bir renktir, çünkü doğası agresif ve heyecan vericidir. Ben bunları düşünürken danışanım bir anda şöyle dedi: “Kırmızı benim en sevdiğim renktir ve eskiden sıklıkla ve de severek kırmızı giyerdim. Ah ah... ne güzel günlerdi onlar. O zamanlar acayip enerjiktim. Ama şimdi, bitkin hissettiğimden bu yana kırmızı gıyesim de gelmiyor hiç”.

Seanstan çıkarken kırmızı rengi yeniden hayatına sokmaya karar verdi, belki başlangıç olarak kırmızı bir fular takabileceğini söyledi.

Çakra Terapisinin Renk Terapisiyle Birleşmesi

Çakralar, omurga boyunca uzanan enerji merkezlerimizdir. Sahip olduğumuz yedi ana çakraya ait renk ve organlar enerji sistemimizi oluşturur. Çakraların kökeni Hint Tıbbına dayanır. Çin Tıbbı insan sağlığını nasıl ki meridyenlerden akan enerjiyle ölçüyorsa Hintlilerde insanın ruhsal ve bedensel sağlığını çakra enerjilerine bağlıyor. Hastalıklardan çakralarda yaşanan enerji dengesizliklerini sorumlu tutuyorlar.

Çakralar Nasıl Dengelenebilir?

Çakralar renkli ışık terapisine bayılıyor. Hangi çakranın hangi renge ihtiyaç duyduğunu kas testi ile tespit edebiliyoruz. Normalde her çakranın bir ana rengi var ama dengeleme için ihtiyaç duyulan renk kişiye ve duruma göre değişebiliyor.

Uygulamalarımın edindiğim tecrübelerime göre:

- **Taç çakra ve üçüncü göz (alın) çakrasına** uygulanan sarı ışık kişinin sınırlarını genişletip içsel enginliği deneyimlemesine yardımcı oluyor.
- **Boğaz çakrasına** uygulanan sarı veya turuncu ışık kişinin iletişim sorunlarını aşmasına ve boğazda hissedilen düğümün çözülmesine yardımcı oluyor.
- **Kalp çakrasına** uygulanan yeşil veya kırmızı ışık kalbin kapılarını aralıyor ve kişinin başkalarıyla yaşadığı anlaşmazlıklarda kişiye yardımcı oluyor.

- Zayıf düşmüş **solarpleksus çakrasını** canlandırmak için sarı veya turuncu kullanırken, sakinleştirmek için maviyi kullanıyorum.
- **Kök çakraya** verilen kırmızı ışık kişiyi yeniden yaşama bağlayarak ayaklarının yere basmasına yardımcı oluyor.

Bitki Esanslarıyla İyileşmek

İngiliz doktor Edward Bach 1930 yılında, doğada yetişen bitkilerin çeşitli ruh hallerine iyi geldiğini keşfetti. Bu keşfin verdiği heyecanla neredeyse tüm zamanını doğada geçirerek bitki toplamaya, topladığı bitkilerle deney yapmaya ve otuz sekiz ayrı bitkiden oluşturduğu Bach çiçek terapisi esanslarını ve beş ayrı bitkiden oluşan ‘acil durum damlasını’ üretmeye ayırdı.

Ben de uygulamalarımda tüm dünyadan toplanan bitkilerden oluşan toplam iki yüz ayrı bitki karışımından yararlanıyorum: Bach bitkileri, Kaliforniya bitkileri, Avustralya bitkileri, Arizona bölgesine ait Desert Flowers bitkileri ve Alaska bitkileri. Bitki esanslarının olumlu etkilerine hayranlık duyanlardım. Bitkiler de tıpkı müzik gibi veya harika bir sanat eseri gibi ruhumuzu besliyor.

Bitki terapisi ve kinesiyojoloji birbirinin içine akarak birbirlerini harika bir şekilde destekliyor. Bitkiler kinesiyojolojinin önemli araçlarından biri. Seanslarda kullandığım bitki esansları kişinin iyileşme gücünü önemli ölçüde tetikliyor. Kas testi sayesinde kişiye uygun bitki esansını bulmak ve onu doğru dozda kullanmak harika bir duygu.

Bitkiler Netlik Kazandırır

Danışanın yaşadığı duyguların farkında olmadığı veya fiziksel ve ruhsal sorunların ardında yatanları göremediği durumlarda bitki esansları yardıma yetişiyor ve kişinin netlik kazanmasına yardımcı oluyor. Onlar sayesinde olayın kökenine inebiliyor ve bize tutulan aynadan yeni bakış açıları geliştirebiliyoruz.

Böylece kronik bitkinlik yaşayan birine uygulanacak dengeleme ve diğer kinesiyoloji egzersizlerinin yanı sıra kullanılan bitkiler kişiye yeni bir bilinç kazandırabiliyor.

Hangi Bitki Neye İyi Geliyor?

Enerji düşüklüğünde yararlanacağınız bitki esanslarından minik bir palet:

- Tükendiğini bile bile koşturmaya devam eden kişiye **Oak** (meşe) Bach bitkisi iyi gelecektir.
- Zihinsel ve bedensel yoksunluk çeken kişiyi destekleyen Bach bitkisi **Olive'dir**. (Zeytin)
- Kaliforniya bitkisi olan **Nasturtium** (Latin çiçeği) bize, mantık ağırlıklı yaşayan insanının hayatında dengeye (örneğin, spora) ihtiyaç olduğunu gösterir.
- Kaliforniya bitkisi olan **Aloe Vera** bize, kişinin hayatında doğal dinlenme molalarına ve duygularını yaşamaya ihtiyaç duyduğunu gösterir.
- Avustralya bitkisi olan **Banksia Robur**, hayal kırıklığı yaşamış insana hayata yeniden bağlanma konusunda yardım eder.
- Bir okalüptus çeşidi olan Avustralya kökenli **Macrocarpa** bitkisi kişiye dayanma gücü ve taze enerji verir.
- Desert Flower grubuna ait **Pencil Cholla Cactus** bitkisi kişiye, küçük sorunları kafasına takmaması konusunda destek verir.
- Alaska bitkisi olan **Fireweed**, bir travma sonrası kişinin enerjisini dengeler ve iyileşmesini destekler.

Kas testi ile Doğru Bitkiyi Bulmak

Bitkinlik ve enerji düşüklüğü için kullanabileceğiniz daha birçok bitki var. Yaşanan stresin sebepleri genellikle bilinçaltında gizlendiğinden veya acı dolu deneyimleri bastırmaya ve unutmaya meyilli olduğumuzdan, deneyimli bir terapistin bile doğru bitkiyi sadece ön sohbet ile bulması ve doğru dozajı tayin etmesi çok zordur. Bitkiyi doğru tespit etse bile bu süreç gereğinden uzun sürer.

Aynı semptom ve sorunları yaşıyan iki insanın kullanacağı bitkilerin aynı olmayacağını da düşününce durum iyice sarpı sarıyor. Her insanın hikayesi, geçmişı ve çevresel faktörleri farklı olduğundan kullanılacak bitkilerin de kişiye özel olması doğaldır. Bu bitkilerin hassasiyet ile seçilmesi çok önemlidir.

Kullanımda Bireysellik ve Esneklik

Kas testi sayesinde danışan da danışman da kişiye uygun doğru esansın doğru dozajda kullanılacağından emin olabiliyor. Kişinin iyileşmek, dengelenmek veya gelişimine devam edebilmek için hangi bitkinin desteğine ihtiyaç duyduğunu hiç kimse kişinin bedeninden daha iyi bilemez. Gerekli bitkileri kişinin bedenine seçtirmek hem kolay hem de hızlı bir yöntem.

Kas testi ile bitkilerin kullanım şeklini ve miktarını belirlemek de kolay. Bazen beden tek seferlik kullanımı onaylarken bazen de uzun süreli kullanıma ihtiyaç duyabiliyor. Tek seferlik kullanım için her bitkiden bir damlayı dile damlatmak, bir bardak suya damlatmak veya timus bezi üzerine sürmek yeterli oluyor.

Bitkilerin Etkisi Yayıldıkları Enerjide Saklı

Bitki esansları ilaç değildir ve bedenin biyokimyasal prosesine müdahale etmezler. Esansların hazırlanışında bitkinin sadece taze yaprakları kullanılıyor ve bu yapraklar güneş altında bekletiliyor. Su, bitkinin yaydığı eşsiz titreşimi emerek esansın temelini oluşturuyor.

Yeni Bakış Açısının Tetiklenmesi

Diğer terapilerin yanı sıra uygulanabilen bitki terapisi, fiziksel rahatsızlık yaşıyan kişinin ruh halini dengelemesine yardımcı olduğundan kişinin iyileşmesine de dolaylı olarak katkıda bulunuyor.

İşkolizm, yanlış beslenme gibi zararlı bir yaşam tarzı süren ve bunun sonucunda bedenin iflası ile karşı karşıya kalan bir insan, bitki terapisi sayesinde kısa sürede rahatlamaya başlar. Ama bu, kök sorunu çözmez.

Çocuklar için Kinesiyoloji

Laf dinlemeyen çocuğun ne demek olduğunu her ebeveyn bilir. Siz en mantıklı açıklamayı yapsanız da çocuğunuz burnunun dikine gitmek istiyorsa gidecektir. Böyle durumlarda kinesiyolojiden destek alan ebeveynler kendilerine büyük bir iyilik etmiş oluyorlar.

Örneğin çocuk, kas testinde zayıf tepki aldığı beyaz şekerin kendi bedeni üzerindeki etkisini gördüğünde şekere olan bakış açısı ve yaklaşımı da otomatik olarak değişiyor.

Kinesiyoloji sayesinde her çocuk kendine uygun egzersizleri test etmeyi öğrenebilir.

Çocuklar eşsiz varlıklardır, her biri tek ve özeldir. Bir çocuğun olaylara verdiği tepki, bedeninde yarattığı dengesizlik, kaslarında yaşanan gerginlik veya kasılmalar başka bir çocuğunkinden farklıdır. Kinesiyoloji çocuğa kişiye özel terapi imkanı sunduğundan onun kendisini özel hissetmesine ve ciddiye alındığını görmesine de vesile olur. Bu da, onun kinesiyoloji çalışmalarına katılma motivasyonunu artırır.

Neleri Test Edebiliriz?

Kinesiyolojide çocuklar üzerinde neleri test edebileceğimizi mi merak ediyorsunuz? Bu liste o kadar geniş ki sonsuza kadar uzayıp gidebilir!

İşte size fikir vermesi açısından bazı örnekler:

- Yazı yazarken beden duruşu (postur)
- Bazı harflerle ilgili stres ve sorun (örneğin b ve d harflerinin karıştırılması)
- Su eksikliği
- Kas zayıflığı
- Enerji dengesizliği
- Optimal beslenme
- Alerji ve mantar sorunları
- Gıda katkı maddelerine karşı duyarlılık
- Öğrenme zorlukları
- Okulda stres
- Kişiye özel egzersiz programı
- Hedef dengelemesi
- Başka insanlarla yaşanan sorunlar
- Bitki esansları
- Her tür stresin dengelenmesi

Zayıf Bir Kas Her Çocuğu Etkiler

Çocuklar kendi sezgilerine kulak vermeyi bilir ve bunu yapabilen yetişkinlere de saygı ve güven duyar. Bugüne kadar kas testini uyguladığım hiçbir çocuk asla bazı şüpheli yetişkinlerin söylediğı “Ama bu sefer daha fazla bastırdınız” cümlesini telaffuz etmedi.

Çocuklar bedenlerini dinlemek ve duymak konusunda çok daha iyiler. Onlar henüz bedenin bilgeliğinden tam anlamıyla uzaklaşmış değiller, kendilerini rahatlıkla bu bilgiğe teslim edebiliyorlar.

Çocuklar kinesiyojolojiyi çok doğal karşılıyor. Kasları zayıf tepki verdiğinde kendilerini zayıf hissettiklerini, güçlü tepki verdiğinde de kendilerini güçlü hissettiklerini hemen fark ediyorlar. Futbol ve yüzmek gibi sevdikleri şeyleri düşünürken veya en sevdikleri dersin adını söylerken yapılan kas tepkisinin güçlü çıkması ve buna karşılık sevmedikleri dersi düşündüklerinde kas testinin zayıf çıkması onlar için çok anlaşılır bir şey.

Sürece Aktif Olarak Katılmak

Kinesiyojoloji çocuklar için son derece yapıcı bir yöntem, çünkü her uygulama ile yaşamlarını daha keyifli hale getirebileceklerini deneyimleyerek öğreniyorlar. Kas testini öğrenerek çocuklarına uygulama yapan anneler onlara büyük bir iyilik yapmış oluyor.

Kinesiyojolojinin güzelliği şurada; terapist çocuğa sadece uygulama yapmakla kalmıyor, çocuğun uygulamalara bedensel ve zihinsel olarak katılmasını da sağlıyor. Çocuk yaşanan deneyimin içinde aktif olarak yer alıyor. Çocuk terapistle birlikte çalışarak bir ekip haline geliyor. Terapist çocuğu bir şey yapmaya zorlamıyor, zaten bedeni ona uygulamaların iyi gelip gelmediğinin cevabını anında veriyor. Stresten özgürleşme tekniği, beyin hemisferlerini dengeleme egzersizi ve bazı başka uygulamalarla çocuk harikalar yaratabileceği imkanlara kavuşuyor.

Bu egzersizlerin ona sağladığı donanımla:

- Ruh halini değiştirebiliyor
- Konsantrasyonunu artırabiliyor
- Korku ve heyecan karşısında neler yapabileceğini öğreniyor
- İhtiyaç duyduğunda çabucak nasıl sakinleşeceğini kavırıyor
- Enerjisini nasıl artırabileceğini keşfediyor
- Yatağa yattığında kolaylıkla uykuya dalmanın yollarını öğrenmiş oluyor

Çocuklar da Stres Yaşar

Günümüzde çocuklar yoğun baskı altında. İçinde yaşadıkları dünya, eğitim sistemi, ailevi sorunlar, maruz bırakıldıkları beslenme tarzı gibi birçok faktör çocuklarda kronik strese sebep oluyor. Kaldı ki çocukların stres kabı yetişkinlerin ki kadar büyük de değil.

Çevresel Stres

Çocuklar, beslenme ve soluduğumuz hava ile bünyemize giren zehirli maddelere karşı savunmasızlar. Sağlıksız beslenme ve aşırı şeker tüketimi konsantrasyon bozukluğuna sebep olduğu gibi hiperaktiviteyi de pompalıyor. Alerji yaşayan çocuk sayısı her geçen gün artıyor.

Sevdiği gıdalardan uzak durmasını söyleyen ve uzun vadeye yayılan bir terapi, doğal bir terapi de olsa, çocukta stres yaratıyor. Oysa kas testi ile çocuk her çeşit gıdanın kendisine iyi gelip gelmediğini anında deneyimleyebiliyor.

Sürekli çevresel uyaranlara maruz kalmak ve zamanın çoğunu televizyon karşısında geçirmek çocukların yaratıcılıklarını öldürdüğü gibi onları saldırgan bir ruh haline de sokuyor. Bir çocuk için tüm bunlarla baş etmek hiç de kolay olmasa gerek.

Televizyon programları sürekli korku pompalıyor. On yaşına kadar çocukların televizyon dünyası ile gerçek dünyayı ayırt etmekte zorlandığını biliyor muydunuz? Birçok çocuk için bir cinayeti izlemek televizyon sayesinde normalleşiyor. Çocukların karanlıkta uyumaktan korkmalarına şaşmamak gerek!

Okul Stresi

Çok erken yaşta başlayan başarı stresi çocukların canına okuyor. Eğlenerek öğrenmek maalesef sadece kreşlere mahsus. Çocuklar ilkokul ile birlikte sonuç odaklı yaşamayı öğreniyor.

Her çocuğun gelişimi bir diğerinden farklıdır. Normalde sürekli hareket halinde olmayı seven, doğaları gereği hoplayıp zıp-

layan bu çocuklar okul günlerinde saatlerce kıpırdamadan oturmak zorunda kalıyor. Doğal olarak kasları zayıflıyor, tutuluyor ve konsantrasyonları bozuluyor, kronik can sıkıntısı yaşamaya başlıyorlar.

Bu tablo bilinçli öğretmenlerin çocuklara sabahları veya sınav öncesi neden bazı zihin egzersizlerini yaptırdıklarını çok güzel bir şekilde açıklıyor, değil mi?

Ebeveynlerin Çocuklar Üzerinde Yarattığı Ödev Stresi

Okul stresi evde de bitmiyor maalesef. Her ebeveyn çocuğu için en iyisini istiyor elbette. Kötü notlarla başlayan, okul başarısında düşüş ve sınavlarda dona kalma ile devam eden süreç sınıfta kalma tehlikesine kadar uzanabiliyor.

Bu korkunç tablo ebeveynler için de en az çocuk için olduğu kadar ürkütücü. Onlar da tıpkı çocukları gibi geleceğe karamsar bakmaya başlıyor. Aile ortamında gerginlik hissedilir derecede artıyor. Artık her şeyin düzelmesi sadece ve sadece çocuğun notlarının yükselmesine bağlı! Çocuğun yaşadığı stresin boyutunu düşünabiliyor musunuz? Onun küçücük bedeni bu yükü taşıyamıyor!

Birçok anne, çocuğuna günlük okul ödevini yaptırma konusunda yaşadığı stresin kitabını yazabilir sanırım. Çoğu ailede ebeveynler de çocuklarının ödev yapma sürecine aktif olarak katılıyor, bu durum yaşanan stresi daha da artırıyor. Bir süre sonra çocuk okuldan nefret etmeye başlıyor.

Ailevi Stres

Yaşam koşullarında değişim, yetişkinleri gerdiği gibi çocukları da strese sokuyor. Örneğin basit bir taşınmanın sonucunda yaşanan okul değişikliği bile çocukta büyük korkular tetikleyebiliyor. Veya yeni doğan kardeşini kıskandığı için kendini dışlanmış hissedebiliyor. Boşanma gibi sorunlar da çocukları derinlemesine etkiliyor. Buna bir de her iki ebeveyn rolünü üstlenip tek başı-

na yaşıyan anne veya babaların stresini eklersek, çocuğun stresi katlanarak büyüyor.

Diğer Stresler

Çoğu çocuğun neredeyse hiç boş zamanı yok. Bu da ayrı bir stres! Bazen çocuklarla bir sonraki randevuyu tespit ederken çok zorlanıyorum. Ajandaları o kadar dolu ki; Pazartesi'leri tenis dersi, Salı'ları evde özel ders, Çarşamba'ları yüzme kursu, Perşembe'leri gitar kursu diye liste uzayıp gidiyor. Tüm bu aktiviteler okul ve ev ödevi yoğunluğunun üstüne tuz biber ekliyor. Buna bir de, diğer çocuklarla yaşanan geçimsizlik, dayak yeme korkusu gibi günlük stresleri eklediğimizde stres potası dolup dolup taşıyor.

Sonunda Çocuklar Pes Ediyor!

Tüm bunlar hayatın bir parçası ve normalde yönetilebilir şeyler. Ancak birçok şey üst üste geldiğinde çocuğun sorunlarla baş etme gücü iflas ediyor. Ya notlar düşmeye başlıyor ya da çocuk hasta oluyor. Sonunda çocuk çareyi pes etmekte buluyor ve bir takım savunma mekanizmaları geliştiriyor. Artık farkında bile olmadan yeni bilgileri almakta direniyor mesela. Söylenenleri duyuyor ama onları işleyemiyor ya da gördüğü şeyleri gerçek anlamda algılayamıyor. Tepkileri otomatikçe bağlanıyor ve farkında bile olmadan kendisini yeniliklere kapatıyor.

Tüm bu stresler çocuğun konsantrasyonunu dağıtıyor. Konsantrasyon bozukluğu genellikle çözülmemiş strese dayanır. Kinestiyoloji stresli ortamları ortadan kaldıramaz ama çocuğa stresle başa çıkabilmenin yollarını gösterebilir.

Hedef Balansı Çocuğu Hedefine Odaklar

Hedef balansı çocuklar için tam bir kendini keşif yolculuğu. Bu balans esnasında on dört temel kası ve on dört meridyeni test ediyoruz. Çocuk hedefini düşünürken yapılan bu testler esnasında hangi kasların veya meridyenlerin zayıf düştüğünü görmek bü-

yüleyici. Örneğin matematik sınavı boyun kaslarını zayıf düşürebiliyor ya da dizlerinin bağını çözebiliyor! Bu çalışmada tespit edilen her enerji dengesizliğini tek tek balanslıyoruz.

Bu balanslama esnasında bilinç, duygular, bedenin enerjisi ve hedefle ilgili bakış açısı değişime uğruyor. Çalışmanın sonunda tüm kas ve meridyenleri yeniden test ederek, gerek bilinçte gerekse beden kayıtlarında değişen tepkileri görmek muhteşem.

Kinesiyoloji ile Çocuklar Kaç Yaştan İtibaren Test Edilebilir?

Kinesiyolojide uygulanan testler aslında her yaştan çocuk için uygundur, ancak bazı önemli ayrıntılara dikkat etmekte fayda var. Tecrübelerime göre, altı yaştan itibaren her çocukla yalnız çalışmak mümkün, ama bazı balanslamaları yapmak için çocuğun sekiz-dokuz yaşın altında olmaması gerekir.

Çocukları erken yaşta kinesiyoloji ile tanıştırmak bence son derece önemli. Konsantrasyon sorunları okul öncesi döneme kadar inmiş durumda. Yarış atı gibi koşturulan çocuklar kendilerini nasıl rahatlatabileceklerini unuttular. Ancak zararın neresinden dönseler kardır. Yeniden dengeye gelmeleri için çoğu kez birkaç egzersiz yeterli oluyor.

Büyük Bir Şok Sonrası Çocuklarda Yaşanan Dil Tutulması

Biz yetişkinler, çocukların şok edici deneyimleri çabuk unuttuğunu düşünürüz. Dışarıdan bakıldığında da çocuk kısa bir süre sonra zaten gayet normal görünüyordur. Sakın bu görüntüye aldanmayın! Bu tarz deneyimler çocuğu her boyutta etkiler ve bu onun kaldırabileceğinden çok daha ağır bir yüküdür.

Travma esnasında enerji dengesi bozulan kaslar olayın ve duyguların her anını kaydeder. Artık yaşanan stres tüm etkisiyle bedenin hafızasındadır. Bedenin bilgeliği sayesinde devre dışı

kalan kasın görevini onun partner kası devralır ama o da bir süre sonra fazla mesaiden dolayı yorgun düşer ve alarm verir.

Yaşanan travmanın yansımalarını postur bozukluklarında ya da üzgün veya korku dolu yüz ifadelerinde görmek mümkün.

Travma Esnasında Neler Olup Bitiyor?

Çocuk bir travmaya maruz kaldığında, bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutta etkilenir. Bedensel boyutta bazı kaslar devre dışı kalır ya da fazla mesaiden dolayı yorgun düşer. Buna paralel olarak çocuğun enerji dengesi bozulur. Enerji akış dengesi bozulan meridyenler, kendilerine bağlı organ ve dokuların da sağlığının bozulmasına sebep olur. Ayrıca göz ve kulaklarda da sorunlar yaşanmaya başlanabilir.*

Tüm bunlar bedenin dengeye gelme çabasıdır aslında, ama bizim desteğimiz olmadan bunu tek başına başarması imkansızdır.

Zihinsel, duygusal ve ruhsal boyutta da benzer bir kaos yaşanır. Travmatik deneyim sonucu bilinçaltında oluşan bazı negatif inanç kalıpları çocuğun duygu çalkantıları yaşamasına ve tepkisel kararlar almasına neden olur. Çocuk farkında bile olmadığı bu negatif inanç kalıplarıyla geleceğini (yaşam senaryosunu) yaratır.

Travma Sonrası Neler Yaşanıyor?

Tamamlanmamış travma deneyimlerinin etkisi çok uzun sürer. Yetişkinlik döneminde yaşanan problemlerin kökeninde çoğu zaman çocukluk döneminde yaşanan travmalar yatıyor. Peki, böyle bir deneyimin ardından neler yaşanıyor?

Çoğu durumda acı veren bu deneyim, sebep olduğu tüm duygularla birlikte bastırılıyor ve bilinçaltının derinliklerinde saklanıyor. Çocuklar çoğu kez, yaşamakta oldukları duyguları ifade

* Kişi, görmek ve duymak istemediği olaylar yaşadıysa, bilinçaltı düzeyde bu işlevleri sınırlandırabilir. -ç.n.

etmekte ya da sınıflandırmakta zorlanır. Daha da kötüsü yaşanan olaydan kendilerini sorumlu tutarak suçluluk ya da utanç hissedebilir. İşte bu duygusal kaos çocuğun tüm yaşamını sinsi bir şekilde etkiliyor.

Beden, olay esnasında yaşanan beden duruşunu, kafa pozisyonunu, mimikleri ve gözlerin baktığı yönü tüm duygularla birleştiriyor ve kaydediyor. Bu, şu anlama geliyor: Kişi her o yöne baktığında ya da aynı beden duruşuna girdiğinde farkında bile olmadan aynı duyguları aktive ediyor.

Nasıl ki duyduğumuz bir şarkı bizi geçmişteki bir anıya götürüyorsa, çocuk da belli bir yöne baktığında farkında bile olmadan travmanın sebep olduğu etkiye yeniden ve yeniden maruz kalıyor. Kendini son derece kötü hissediyor ama neden olduğunu bilemiyor. Bu gibi durumlarda psikosomatik sorunlar başlayabiliyor. Çocuk konsantrasyon sorunları yaşayabiliyor. Bu belirtiler tekrar tekrar yaşandıkça ebeveynler bir şeylerin ters gittiğini fark ediyor ve çözüm yolları aramaya başlıyor.

Sessiz Yardım

Çocuklar travma sonrası duygularını biz yetişkinlerden farklı olarak, konuşarak dışa vuramadıkları için kelimelere ihtiyaç duymaksızın uygulanabilecek kinesiyojji seansı onlar için harika bir destek. Çocuğun travmatik deneyimlerin etkisinden özgürleşebilmesi için uygulanabilecek birden fazla yöntem var.

Sürece öncelikle kas testi vasıtasıyla, enerji dengesizliklerini bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal boyutta keşfederek başlıyoruz. İkinci adım olarak, çocuğun enerji dengesine yeniden kavuşması için ne tür bir uygulamaya ihtiyaç duyduğunu yine kas testi ile öğreniyoruz.

İşin güzel tarafı; Beden hafızasından silinen stres bir daha asla geri dönmüyor.

Çocuklar için Bitki Esansları

Çocuklar bitkisel esanslara bayılıyor. Duygularını ifade etmek istemediklerinde bitki esans testini yapmak onlar için hem kolay hem eğlenceli. Kas testi sayesinde çocuğun iç dünyasını kısa sürede keşfedebiliyoruz.

Bitkileri çocuğa, onun anlayacağı dil ile açıklıyorum.

Örneğin korku dolu bir çocuğa, bitkiler sayesinde ev ödevlerini daha kolay yapabileceğini, okuldaki arkadaşlarıyla daha iyi anlaşabileceğini ve sınavlara çok daha rahat hazırlanabileceğini, kolaylıkla konsantre olabileceğini izah ediyorum.

Doğru Bitki Karışımını Tespit Etmek için İdeal Yöntem: Kas Testi

Çocuklarda kullanılacak bitki karışımını kas testi ile tespit etmek idealdir, çünkü bir çocuğun ruhsal dünyasına girebilmek, bir yetişkinin ruhsal dünyasına girebilmekten çok daha zordur. Çocuklar hakkında yapacağımız her tahmin bizi kolayca yanlış yola sürükleyebilir.

Kısa bir süre önce eşinden boşanan bir anne gelmişti bana, çocuğunun Bach bitkisi olan kızıl kestaneye (Red Chestnut) ihtiyacı duymasına çok şaşırmıştı. Çünkü kızıl kestane, bir başkası hakkında yoğun endişe yaşayan insanların ihtiyaç duyduğu bitkidir. Seans esnasında ortaya çıktı ki, çocuk ayrı kaldığı babası için yoğun endişe yaşıyordu, acaba babası iyi miydi? Bunu dile getiremediği için anne onun bu endişesini algılayamamıştı.

Bitki Esansları Çocuklarda Harikalar Yaratır

Neredeyse her durum için bir bitki esansı var: daha kolay öğrenmek için, sağlıklı özgüven için, aile içi sevgi dolu ilişkiler için ve benzeri bir sürü daha başka başka hayati durumlar için.

Bitki esansları çocuklara harika bir destek verir, üstelik hiçbir yan etkisi de yoktur. Onlar ruhun şifacısıdır ve fiziksel semptomları dolaylı olarak tedavi ederler.

Bitkiler çocukların travma stresini tedavi etmekle kalmaz, hayatlarının her alanına denge de getirir, onları güçlendirir ve gelecekte karşılaşabilecekleri zor durumlarla baş etmelerini kolaylaştırır.

Öğrenme Kolaylığı Sağlayan Bitkiler

- **California Poppy** ismiyle anılan Kaliforniya haşhaş bitkisi, boş zamanlarını televizyon izleyerek heba eden ve dışsal strese açık olan çocukların, kendi hayal dünyalarını yeniden keşfetmelerine ve böylece kendileriyle daha sağlıklı ilgilenmelerine destek verir.
- Kaliforniya bitkisi olan **Chamomile** (Sarı Papatya) hiperaktif çocuklara iyi gelir. Ayrıca sürekli ağlayan ve sıkça karın ağrısı yaşayan çocuklara da faydalıdır. Sarı papatya onlara yeniden iç huzur ve denge getirir.
- **Indian Pink** (Hint pembesi) isimli Kaliforniya bitkisi ise, baskı altında (özellikle okul ve başarı baskısı) yaşayan çocuklara destek verir.
- Bir Bach bitkisi olan **Clematis** (Yaban asması) hayal dünyasında kaybolup giden ve yaşamdan kopan çocuklarda etkilidir. Bu bitki çocukların, kendi çevrelerinde olup bitene karşı gözlerini ve kulaklarını açık tutmalarında yardımcı olur.
- Başka bir Kaliforniya bitkisi olan **Peppermint** (Nane) net ve hareketli düşünmeye yardımcı olur, özellikle de uzun süren zihinsel çalışmalarda. Konsantrasyonu artırdığı gibi dikkat toplamaya da bire birdir.
- Avustralya kökenli **Bush Fuchsia** (Çalı Fuşyası) bitkisine ihtiyaç duyan çocuklar ise, öğrenme zorlukları yaşayan, sınırlı ve özgüvensiz çocuklardır. Bu bitki çocuğun yeterliliğini teşvik eder ve özgüvenini artırmasına yardımcı olur.

Korkuya İyi Gelen Bitkiler

- **Saint John's Wort** (Sarı Kantaron) isimli Kaliforniya bitkisi, sıkça kabus gören, gece yatak ıslatma sorunu yaşayan

ve cildi hassas olan çocuklar için çok iyidir. Bu bitki onların kendilerini içsel olarak güvende hissetmelerini teşvik eder.

- Spesifik korkuları olan (örneğin diş doktorundan korkmak ya da karanlıktan korkmak gibi) çocuklarda kullandığım bitki **Mimulus** isimli Bach bitkisidir. Mimulus, çocukların korku ve endişelerini yatıştırır ve hayatın içinde daha cesur hissetmelerini sağlar.
- **Aspen** (Titrek Kavak) isimli Bach bitkisine ihtiyaç duyanlar ise hiç nedensiz korkular yaşayanlar. Her an kötü bir şey olacakmış gibi yaşayan çocuklar Aspen bitkisi sayesinde kendilerini güvende hissediyor.
- Bir Bach bitkisi olan **Larch** (Karaçam) özgüven sorunu yaşayan çocuklara yardımcı eder. Aşğılık kompleksi yaşayan ve okulda başarısız olan çocuklar Larch bitkisi sayesinde kendilerine yeniden güvenmeyi öğreniyor.

Ailenize İyi Gelecek Bitkiler

- **Mariposa Lily** (Maripoza Zambağı) isimli Kaliforniya bitkisi anne çocuk arasındaki ilişkilerde yaşanan sorunlarda kullanılır. Anne çocuk arasındaki ilişki ister çok uzak ister yapış yapış olsun, bu bitki onlara sevgi dolu ve sağlıklı bir ilişki kurmalarında yardımcı olur. Böylece çocuk bir yandan annesinin desteğini hissederken diğer yandan kendisi olabilir.
- Kaliforniya bitkisi **Sunflower** (Ayçiçeğı) baba çocuk arasında yaşanan her tür problemlili ilişkinin yeniden sağlığına kavuşmasına katkıda bulunur. Ayrıca babasız büyüyen çocuklar erkek kimliği gelişimini bu bitki sayesinde daha rahat tamamlar. Çocukların babalarıyla fazla özdeşleşmelerinden kaynaklanan sorunlarda da yine aynı bitkinin yardımına müracaat edebilirsiniz.
- Bir Bach bitkisi olan **Holy**, kardeşler arasında yaşanan çekememezlik ve kıskançlık sorunlarında yardımcı olur. İhmal edilmişlik ve kırgınlık gibi duygulardan özgürleşmeyi kolaylaştırdığı için, çocuğun aidiyet duygusunu geliştirmesine de destek verir.

- **Vine** (Asma) isimli Bach bitkisi minik diktatörler için uygun olan bitki esansıdır. Dediğim dedik olan minik diktatörler bu bitki sayesinde gevşer ve negatif duygulardan pozitif duygulara geçiş yapar.

Neredeyse Her Durum için Bir Bitki Esansı Var

- Kaliforniya bitkisi olan **Trumpet Vine** (Trompet Asması), kendilerini zor ifade eden çocuklarda işe yarar. Bu bitki onların konuşma dilini canlandırdığı gibi, konuşma zorluklarını aşmalarına da yardımcı olur.
- Kökeni yaklaşık on iki metre boyunda bir kaktüs olan **Saguaro** Kaliforniya bitkisi otoriteyle ilgilidir. Her tür otoriteyle sorun yaşayan ve dünyaya karşı duran ergenler bu bitkiden yararlanabilir. Bu bitki esansı ile gençler körü körüne isyan duygusundan sağlıklı düşünceye geçiş yapabilirler.
- Umursanmamak ve hayal kırıklığı gibi duygulara iyi gelen bitki esansı ise Kaliforniya kökenli **Wild Rose** (Yaban Gülü) bitkisinden elde edilir. Özellikle ergenlik döneminde bu bitkiden yararlanmanızı öneririm. Anlamsızlık ve umursanmamışlık duygularından özgürleşmeyi kolaylaştıran bu esans çocuğun aynı zamanda hayata karşı pozitif bir bakış açısı geliştirmesini de kolaylaştırıyor.
- Bir Kaliforniya bitkisi olan **Tansy** (Solucan Otu) esansı, atlet içinde yaşayan tembel çocuklarda harikalar yaratıyor. Bu esans, başkasının arkadan itmesine gerek kalmadan harekete geçmeyi kolaylaştırıyor.
- **Little Flannel Flower** (Minik Pazen Çiçeği) isimli Avustralya bitkisinden elde edilen esans, yaşına göre fazla sorumluluk almış ve halk arasında ‘olgun çocuk’ diye tabir edilen çocukların gereksiz ciddiyetinden özgürleşmelerine yardımcı oluyor. Bu bitki esansının desteği ile çocuk oyun oynamaktan aldığı çocuksu hazza yeniden kavuşabiliyor.

- Bir Bach bitkisi olan **Star of Bethlehem** (Kudüs Yıldızı) esansı, büyük veya küçük travmalardan sonra çocuklarda ruhun dengelenmesine yardımcı oluyor. Şok yaratan her tür deneyimden sonra bu esanstan yararlanmak çocuğa iyi gelecektir.

Sadece Çalışmak Başarı için Yetmediğinde

Eğer çocuk sürekli ders çalışmasına rağmen verim alamıyorsa büyük ihtimalle öğrenme bozukluğu yaşıyordur. Böyle durumlarda çocuğa daha fazla baskı uygulamak sorunu büyütmekten başka bir işe yaramaz.

Ebeveynlerin özel derse yatırdığı paralar inanılmaz, işe yarayıp yaramadığı ise bambaşka bir sorun!

Özel Dersten Öte Bir Şey

Çocuğun durumu maalesef çoğu kez okul notlarıyla değerlendiriliyor. Gerçi bu, başarı odaklı bir toplum için anlaşılır bir durum, ancak bu çocuğun uğradığı haksızlığı değiştirmiyor. Kalıcı çözüm istiyorsak çocuğun kendine has yeteneklerini keşfedip, onları teşvik etmeliyiz.

Bazı çocukların el becerisi fazlayken, bazı çocuklar müziğe karşı yetenekli oluyor. Teşvik edildiklerinde kendi alanlarında ustalaşabilir ve en önemlisi de mutlu yaşayabilirler.

Kinesiyoloji sayesinde çocuğun öğrenme bozukluğunun kökenine inebilir ve ondan özgürleşmesine yardımcı olabiliriz. Engel ortadan kalkınca çocuk doğal olarak başarıya ulaşır ve özgüveni artar. Her çocuğun eşsiz bir potansiyeli var, yeter ki biz onlara bu keşif yolculuğunda destek verelim.

Kendimizden Ne Beklediğimiz Önemli!

Kendimizden beklentilerimiz gelişimimizi etkiler. Sayısal işlemlerde sorun yaşayan bir çocuğun matematik konusunda yetenek-

siz olması gerekmiyor. “Kafam matematiğe basmıyor” dediğinde matematik dersinden keyif alması mümkün mü?

Bu inancı oluşturmalarına geçmişte yaşadığı kötü bir deneyim sebep olmuş olabilir. Belki de sadece birilerinden duyduğu “O matematikten anlamıyor” yargısını kabul etmeye karar vermiştir. Bu tarz eleştirilerden kaçınmak çok önemli. Böylesine yıkıcı bir inancı bir kez benimsedikten sonra artık ağzımızla kuş tutsak bile o konuda başarılı olmamıza imkan yok.

Ders Çalışmak Keyif mi İşkence mi?

Keyif, istek ve merak duygusu ders çalışmayı ve yeni bilgiler öğrenmeyi her şeyden daha çok teşvik eder. İsteksizlik ise yeni bilgileri almamızın ve içselleştirmemizin önünde duran en büyük engeldir.

Çocuklarla yaptığım seanslarda sıkça gördüğüm şeylerden biri, çocuğun kullandığı dilin kendi enerjisini nasıl düşürdüğü. Enerjiyi en çok düşüren cümleler, görev, zorunluluk ve isteksizlik içeren cümlelerdir: “.... zorundayım”, “.... yapmalıyım”, “.....yapmaya çalışacağım”, “başka çarem yok”, “.... yapamam”, “canım istemiyor” vb.

Çocuk bu cümleleri söylerken odağında hep bir başkası vardır, birileri için yapması gereken ya da uyması gereken kuralları vardır ve bu insan doğasına aykırıdır. Kinesiyolojide kişinin kararlarına sahip çıkması ve kendi sorumluluğunu alması çok önemli, yeni bir bakış açısı ancak bu şekilde kazanılabilir.

“.....karar verdim”, “.....istiyorum”, “.....yapabilirim”, “.....başarabilirim”, “.....başarmak benim için kolay” gibi cümleler kurmanın önemi o kadar büyük ki. Bu ifadeler çocuğun kendisini daha iyi hissetmesini sağlar ve kas testi güçlü yanıt verir.

Hayat Bir Öğrenme Sürecidir

Öğrenmek, doğuştan getirdiğimiz ve nefes almak kadar doğal olan bir parçamız. Hayatın kendisi bir öğrenme süreci zaten.

Çocuklar öğrenme becerilerini içgüdüsel olarak kullanıyor. Okul öncesi dönemde bile yabancı dil öğrenebilen çocuklar var mesela. Onlar çevrelerini büyük bir merakla keşfediyor, yeniliklere ve öğrenmeye son derece açıktır. Yeni şeyler öğrenmek onlar için asla bir stres değil, onlar hayatı oyun tadında yaşıyor.

Öğrendikleri her şeyi hemen hafızaya alıp hayata geçiriyorlar. Onların hüsrana eşigi o kadar yüksek ki. Bir şeyi başarana kadar ısrarla yeniden ve yeniden deniyorlar. Pes etmek onların lügatinde yer almıyor!

İki Beyin Hemisferimiz

Her ne öğrenirsek öğrenelim, her iki beyin hemisferine de ihtiyacımız var. Her bir hemisferin görevi ayrı. Örneğin sağ hemisferimiz bedenimizin sol tarafını kontrol ediyor ve sol hemisferimiz de bedenimizin sağ tarafını. Sadece ve sadece her iki hemisfer de devrede olduğunda becerilerimizi istediğimiz gibi kullanabilir ve yeni bilgileri sorunsuz alıp işleyebiliriz.

- **Sol beyin hemisferi:** Mantık, zaman algısı, sebep-sonuç ilişkisi, detaycılık, analiz etmek, düzen gibi özelliklere sahip.
- **Sağ beyin hemisferi:** Resimlerle düşünmek, zamandan özgür yaşamak, yaratıcılık, duygular, bütünü görmek, sentez yapmak gibi özelliklere sahip.

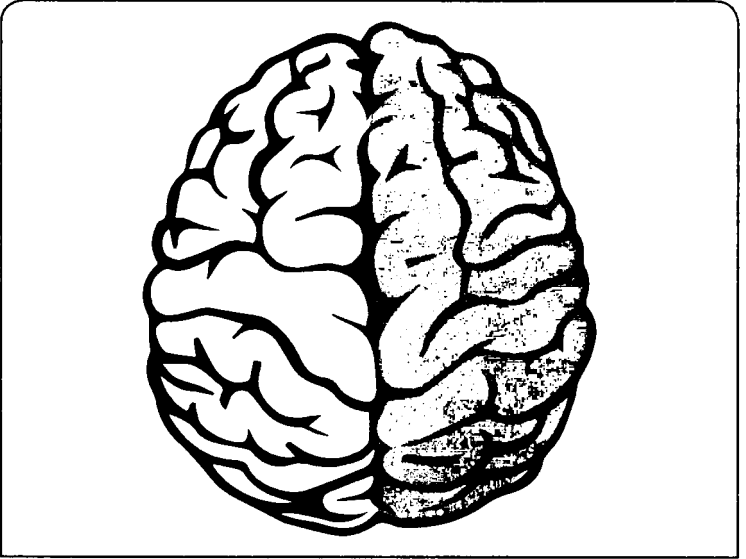
Sihir, İkisinin Birlikteliğinde

Herhangi bir faaliyet için neden her iki hemisfere de ihtiyaç duyduğumuz çok açık:

- Bir metni **okurken** önce harfleri sonra da kelimenin bütününe algılarız, kelimenin tonunu işitir, anlamına uygun görselleri hafızamızda görürüz, anlamını kavrar ve diğer bilgilerle olan bağlantısını oluştururuz.
- Yazı **yazarken** tek tek harfleri ve onları oluşturan kelimeleri hatırlarız, içimizden seslendiririz ve elimizi hareket ettirerek onları kağıda dökeriz.

- **Resim yaparken** çizmek istediğimiz görüntünün tamamını zihnimizde görerek, tek tek çizgiler sayesinde görüntünün tamamını kağıda ya da tuvale aktarırız.
- **Hesap yaparken** soyut rakamları kullanır ve onlara bir değer biçeriz.
- Yolda **yürürken** gideceğimiz mesafenin tamamını bilir, tek tek adımlar atarak hedefe varırız.
- **Piyano çalarken** parmaklarımızı piyano tuşlarına tek tek yerleştiririz ve ritmi koruyarak duygularımızı bir melodiye dönüştürürüz.

Çocukların konsantrasyon sorunlarını oluşturan sonsuz sayıda sebep var. Ama kinesiyojoloji ile her çocuğun kendine özel yaşadığı sorunu tespit etmek, kökenine inmek ve çocuğun ihtiyaç duyduğu terapiyi uygulamak çok kolay. Kas testini saklı şeyleri koklaya koklaya açığa çıkaran bir köpeğe benzetebiliriz aslında. Her ikisi de gerçekleri hızlı bir şekilde yüzeye çıkartıyor.



Her iki beyin hemisferinin spesifik görevleri var. Sol taraf mantıkla düşünürken sağ taraf duygularla yaşar. Kinesiyojoloji, bu iki zıt dünyayı birleştirmek için harika bir yöntem.

Enerji Blokajları

Beyin hemisferlerinden biri devre dışı kaldığında öğrenme zorlukları yaşarız: Sadece sol taraf aktifse, olayı analiz edebiliriz ama bizi sonuca götürecek hiçbir fikir gelmez aklımıza. Sadece sağ taraf aktifse, aklımıza bol bol fikir gelebilir ama onları bir türlü hayata geçiremeyiz.

Stresten özgür düşünebilmek ve yeni bilgileri öğrenebilmek için iki hemisferin dengede olması şart. Ancak o zaman yeni verileri hafızaya alıp, eski verilerle ya da deneyimlerle olan bağlantısını oluşturabiliriz. Sağ ve sol beyin hemisferlerimiz birlikte çalışırken yeni bilgileri almak ve onları kaydetmek bize çocuk oyuncağı gibi gelir.

Destekleyici Ortam Oluşturmak

Başarılı bir öğrenme süreci için şunlara ihtiyaç duyarız:

- Sağlıklı bilgi akışı için biyokimyasal sistem ve sinir ağı sağlıklı olmalı (Beslenme ve sağlıklı su tüketiminin etkisi önemli)
- Rahat hissedebileceğimiz keyifli bir atmosferiz olmalı
- Yeni bilgiler öğrenme konusunda bakış açımız pozitif olmalı
- Yeniliklere açık olmak ve içeriğe ilgi duymak çok önemli
- Başarıya programlanmış bilinçaltı inançlara sahip olmalıyız
- Zihni geliştiren öğrenme metotlarını uygulamalıyız

Konsantrasyon Sorunları ve Nedenleri

Çocukta konsantrasyon bozukluğunun sebebi ruhsal sarsıntılar veya aşırı baskı ise, çok basit birkaç kinesiyoloji egzersizi ile çocuk rahatlayabilir ve konsantrasyonunu kısa sürede artırabilir. Bir örnek teşkil etmesi açısından sizinle, üç ayrı çocukla yaptığım konsantrasyon bozukluğu çalışmasını paylaşmak istiyorum:

İlk çocuk anne babasının boşanmasından kaynaklanan travmadan özgürleşememiş ve boşanmadan dolayı kendini suçluyor-

du. Bu çocuğun ruhsal olarak desteğe ihtiyacı vardı, uygun bitki esansları onun travmasından özgürleşmesine ve yeni aile ortamına adapte olmasına yardım etti. Zaman içerisinde zihni sakinleşti ve eski konsantrasyon gücüne yeniden kavuştu.

İkinci çocuk üzerinde uyguladığım testler, onun beyin hemisferlerinin dengede çalışmadığını gösteriyordu. Uzun süredir B ve D harflerini birbirine karıştırıyor, bazen sağını ve solunu ayırt edemiyordu. Dikkati kolayca dağılıyordu. Annesiyle yaptığım konuşmalarda, çocuğun bebekken emekleme dönemini yaşamadığını öğrendim. Bu dönem çocukların nörolojik gelişimi açısından son derece önemlidir. Bu çocuğun bol bol hemisfer dengeleme egzersizleri yapması gerekti.

Üçüncü çocuk ise, kas testinin verdiği sonuçlara göre başarısız olmaktan korkuyordu. Bu korkusu geçmişte yaşadığı bir okul deneyimiyle oluşmuştu; yaptığı bir hata sonucu arkadaşlarının alay konusu olmuş ve şimdi de hata yapmaktan ve yeniden alay konusu olmaktan korktuğu için derslerde parmak kaldıramaz olmuştu. Çocuğun odaklandığı şey ders değil başarısızlık korkusuydu. Biz yetişkinlerin bakış açısından çok önemsiz gibi görünen bu tarz çocukluk deneyimleri kişiyi hayatı boyunca bir gölge gibi takip eder. Bilinç unutsa da bilinçaltı daima hatırlar ve hatırlatır! Bu durumda yapmamız gereken şey, kinesiyojoloji yöntemleri ile kişinin geçmiş deneyimlerine ait stresten özgürleşmesine yardımcı olmak.

Blokajlardan Özgürleşmek

Kinesiyojoloji sayesinde, kişinin öğrenme bozukluğunun sebebini, bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal boyutta test edebiliriz. Enerji blokajını yaratan stresin belli harflerle mi, sesli okumakla mı, yazı yazmakla mı ya da belli bir yöne bakmakla mı ilgili olduğunu bulabiliriz.

Bu süreçte örneğin şöyle konuları test ediyoruz:

- Sebep, eski bir travmanın yarattığı stres olabilir
- Öğretmenlerle yaşanan sorunlar olabilir

- Okul arkadaşlarıyla yaşanan sorunlar olabilir
- Özgüven düşüklüğü olabilir

Kinesiyoloji ile her tür stresten özgürleşmek mümkün. Çoğu kez zihin egzersizleri yapmak bile yeterli olabiliyor. Öğrenme bozukluğu belli bir dersle ya da kişiyle ilgiliyse, o zaman daha derin kinesiyoloji çalışmaları yapmak gerekir.

Dominant Bilinçaltı Davranışların Önemi

Eğitim Kinesiyolojisinde ele aldığımız bir diğer önemli konu da, bilinçaltında oluşan dominant davranış kalıpları. Bu kalıplar oluşurken, zihin, gözler, kulaklar ve eller birlikte çalışarak belli bir davranış kalıbı oluşturur.

Bedenimizde enerji çapraz aktığından, sol beyin hemisferimiz bedenimizin sağını ve sağ beyin hemisferimiz de bedenimizin solunu yönetir demiştik. Yani bu durumda normalde beynin sol hemisferi aktifken, sağ el, sağ göz ve sağ kulak dominanttır.

Ama bu komutlarda zaman zaman sorunlar yaşanabiliyor.

Örneğin göz ve kulaklarda sağ taraf aktifken ellerde sol taraf aktif olabiliyor. Böyle durumlarda sol beyin sağ beyin ile sağlıklı iletişim kuramadığından çocuk öğrenme sorunları yaşıyor.

Aynı sorun göz ve kulaklarla da yaşanabiliyor. Böyle durumlarda çocuk tahtaya yazılan ders notlarını defterine geçirirken zorlanıyor ya da sözlü anlatılan ders bilgilerini anlamakta sorun yaşıyor.

Öğrenme zorluğu yaratan bu dominant bilinçaltı kalıpları kas testi ile bilince çıkartabiliyoruz.

Kinesiyoloji Kolay Öğrenmenin Yolunu Açar

Doktor Paul Dennison, kinesiyolojinin, nörolojinin ve disleksi çalışmalarının çeşitli alanlarından elde edilen deneyim ve metotlardan yola çıkarak eğitim kinesiyolojisi dalını kuran kişidir.

Optimal Öğrenme Yolları

Eğitim kinesiyolojisinin sunduğu bazı egzersizlerle (Brain-Gym® = Zihin jimnastiği) bu enerji blokajlarını açmak mümkün. Bu egzersizler esnasında beynin sol ve sağ hemisferi dengelendiğinden çocuk hem sağ hem sol gözünü, hem sağ hem sol kulağını ve hem sağ hem sol elini rahatlıkla kullanabiliyor. Bu entegrasyon sayesinde yeni bilgileri algılamak kolaylaşıyor.

Bu egzersizlerin tamamı aslında çocuklar için düşünülmüştü, ancak biz yetişkinler de stresli anlarımızda bu egzersizlerden faydalanabiliyoruz. Göz kaslarınızı geliştirmek, stres blokajlarını çözmek veya sağ ve sol beyin hemisferlerinizi dengelemek için yararlanacağınız bu egzersizleri hangi sıklıkta ve ne kadar süreyle yapacağınız tamamen size kalmış. Önemli olan uygulama sonrasında iyi hissediyor olmanız.

- Yazı yazarken ihtiyaç duyduğumuz göz ve el arasındaki koordinasyon veya bir metin okurken ihtiyaç duyduğumuz beyin ve göz arasındaki koordinasyon çok kolay uygulanabilir bazı egzersizlerle sağlanabiliyor.
- Böylece beden duruşumuz, özellikle de yazı yazarken doğal yapısına geri dönebiliyor. Bu sayede gereğinden fazla enerji harcamamış oluyoruz.
- Ders çalışırken hüsrana yerine merak duygusunu yaşamaya başlıyoruz.
- Konsantrasyonumuz artıyor. Dengeye gelen bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarımız yeni bilgileri alırken bizi destekliyor.

Çoğu Öğrenme Bozukluğu Entegrasyon Eksikliğinden Kaynaklanıyor

Öğrenme bozuklukları yaşayan çocuk ve yetişkinlerle yıllarca çalışan Dennison şu sonuca vardı: Çoğu durumda sağ ve sol beyin hemisferleri dengede olmadığından iki hemisfer arasındaki bilgi aktarımında stres ve sorunlar yaşanıyor.

Sol beyin hemisferi daha dominant olduğunda yeni bilgileri öğrenirken detaylara takılıp kaldığımızdan konunun bütününi kavramakta zorlanıyoruz: Bu durum çoğunlukla baş ağrısı ile sonuçlanıyor.

Sağ beyin hemsiferi daha dominant olduğunda ise, sıkça dalıp gidiyoruz ve detayları kaçırıyoruz. Aklımıza harika fikirler gelse onları somutlaştıramıyoruz.

Çocuğun Sağlıklı Emekleme Döneminden Geçmesi Neden Bu Kadar Önemli?

Bebek yaklaşık sekiz aylıkken sağ ve sol beyin hemisferlerini çok doğal bir yolla dengelemeyi öğrenir: emekleyerek!

Bebek emekleme esnasında sağ kolunu sol bacağı ile ve sol bacağına sağ kolu ile aynı esnada kullanarak bu dengelemeyi gerçekleştirir. Bu doğal gelişim sürecinde bebeğin beyni sağdan sola ve soldan sağa bilgi aktarımını öğrenirken bir takım mental beceriler kazanır. Çocuk ilerde okuma yazma öğrenirken bu mental becerilere ihtiyaç duyar.

Bebekler emekleme döneminden geçmediğinde mental gelişimlerinde sorunlar yaşanıyor.

Eksik Kalan Emekleme Dönemini Nasıl Telafi Edebilirsiniz?

Beden her zaman dengeden yana olduğundan sinir sisteminizi her an yeniden programlayabilirsiniz. Her yaştan çocuk ve yetişkin, çaprazlama (sek sek) egzersizi ile bedenini yeniden eğitebilir. Bu egzersizi düzenli olarak yaptığınızda beyninizin sol ve sağ hemisferlerini çok hızlı ve etkili bir şekilde dengeye getirmiş olursunuz. Çaprazlama hareketi ile bedeniniz zaman içerisinde yeni sinir ağları oluşturur. Hem koordinasyonunuz hem de mental becerileriniz artar.

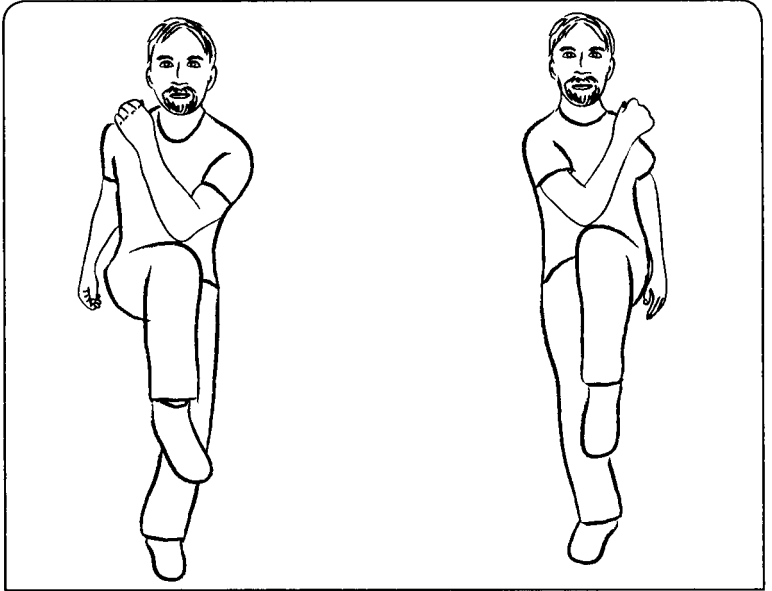
Otomatik davranış dediğimiz her tür alışkanlığımız tekrarlarla oluştu, yeni alışkanlıklarımızın otomatikleşmesi için de tekrarlara ihtiyaç var. Araba kullanmayı yeni öğrendiğiniz zamanı hatırlıyor musunuz? Aynı anda aynaya, direksiyona, vites koluna, gaz

pedalına, fren ve debriyaj pedalına hakim olmak ne kadar zordu, değil mi? Ama tüm bu hareketler yeterince tekrarlandıktan sonra bilinçaltına kaydoldu ve her bir davranış otomatikleşti. O zamanlar bizi bu kadar zorlayan tüm bu davranışları şimdi farkında bile olmadan otomatik olarak yapabiliyoruz.

Çaprazlama hareketi için de aynı şey geçerli. Bol bol tekrarlayın. Yeni sinir ağının oluşması için en az 21 günlük tekrara ihtiyaç var, bazen bu süre birkaç haftayı da bulabiliyor.

Çaprazlama Egzersizini Yaparken Zorlanıyorsanız

Yoğun stres altındaysak çaprazlama hareketini yaparken zorlanırsınız. Böyle durumlarda, yürürken sol kol sol bacakla ya da sağ kol sağ bacakla aynı anda ve yönde hareket etmek ister. Bu anlarda tek beyin hemisferimizle idare ediyoruz demektir. Hayata karşı duruşumuz her anlamda zayıflar. Kendimizi stresli ve güvensiz hissederiz.



Zihinsel kapasitenizi genişletin: Çaprazlama hareketi iki beyin hemisferinizi dengeye getirir.

Çaprazlama hareketini yaparken zorlanıyorsanız hareketin hızını düşürün ve çaprazlama hareketini bilinçli bir farkındalıkla yavaşça uygulayın. Böylece sağ ve sol beyin arasındaki doğal denge yeniden kurulacaktır.

Bu egzersizi her gün birkaç dakika yapmanız bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığınız için önemlidir.

Çeşitli Çaprazlama Hareketleri ile Beyninizi Böyle Dengeleyebilirsiniz

Bu egzersizler hem çocukların hem de yetişkinlerin yararlanacağı egzersizlerdir. Siz de bu egzersizlerden esinlenerek ve yaratıcılığınızı kullanarak yeni çaprazlama egzersizleri keşfedebilirsiniz.

1. Rahat ve dik bir şekilde ayakta durun. Sağ bacağınızı merdiven çıkar gibi kaldırın ve sol elinizi sağ dizinize değdirin. Şimdi aynı hareketi sağ elinizi sol dizinize değdirerek tekrarlayın. Bu hareketi yirmi kez yapın.
2. Sağ kolunuzu düz bir şekilde yana doğru açarak kaldırın. Sol bacağınızı düz bir şekilde bedeninizden uzaklaştırarak yana doğru açın. Şimdi aynı hareketi diğer kol ve bacağınızla tekrarlayın. Bu hareketi yirmi kez yapın.
3. Sol kolunuzu ve sağ bacağınızı bükmeden, düz bir şekilde öne doğru uzatın, el ve ayak birbirine doğru uzansın, tıpkı kapanan bir makas gibi. Aynı hareketi diğer kol ve bacağınızla tekrarlayın. Bu hareketi yirmi kez yapın.
4. Buz pateni kaydığınızı hayal edin. Sol kolunuzu düz bir şekilde ileri doğru uzatırken sağ bacağınızı da düz bir şekilde arkaya doğru esnetin. Şimdi aynı hareketi diğer kol ve bacağınızla tekrarlayın. Bu hareketi yirmi kez yapın.
5. Sol elinizi ve sağ ayak topuğunuzu bedeninizin arkasında birleştirin. Şimdi aynı hareketi diğer el ve ayak topuğunuzla tekrarlayın. Bu hareketi yirmi kez yapın.
6. Sol bacağınızı merdiven çıkar gibi yukarı kaldırırken sağ dirseğinizi yavaşça sol dizinize değdirin. Şimdi aynı hareketi diğer dirsek ve dizinizle tekrarlayın. Bu hareketi yirmi kez yapın.

Orta Çizgi Entegrasyonu

Çocuğunuz yazarken ve okurken zorlanıyor mu? Bir metni defterine geçirirken imla hataları yapıyor mu? Yazı yazarken önündeki defteri yamuk açıda mı duruyor? Yazısı zor mu okunuyor?

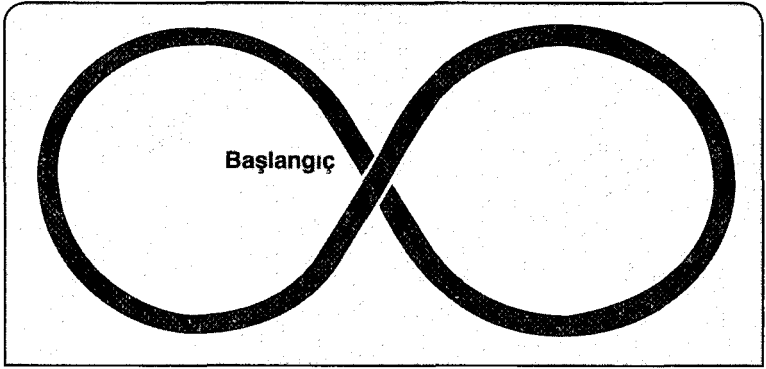
Eğer durum buysa, çocuğunuz büyük ihtimalle sağ ve sol beyin arasındaki iletişim geçişlerinde sorun yaşıyor demektir. Onunla aşağıdaki testi deneyin:

Orta Çizgi Entegrasyonunu Böyle Test Edebilirsiniz

- Çocuğunuzla karşılıklı oturun. Küçük ve yuvarlak bir cisim bulun (örneğin bozuk para) ve çocuğunuza bu cisme odaklanmasını söyleyin.
- Siz bu cismi çocuğunuzun göz hizasında yavaşça sağa ve sola doğru oynatırken çocuğunuza başını sabit tutmasını ve bu cismi sadece gözleriyle takip etmesini söyleyin. Cismi çocuğunuzun göz hizasında, gözlerinden yaklaşık 15-20 cm mesafede tutmaya ve onun görüş alanında kalacak şekilde sağa sola oynatmaya özen gösterin. Böylece çocuğunuz başını sabit tutarak cismi gözleriyle takip edebilir.
- Bu esnada çocuğunuzu dikkatle gözlemleyin. Cismi takip ederken gözlerini sağa sola oynattığında herhangi bir noktada göz hareketinde bir duraksama ya da kopukluk var mı? Özellikle tam ortada, yani sağdan sola ya da soldan sağa geçiş yaparken bir duraksama olup olmadığına bakın. İdeal durum gözlerin akıcı bir şekilde cismi takip etmesidir. Geçişlerde eğer herhangi bir duraksama ya da kopukluk varsa, göz ve beyin arasındaki koordinasyonda bir problem var demektir. Bunun göstergesi çocuğunuzun okuduğu satırı anlaması için aynı satırı birkaç defa okumak zorunda kalması veya akıcı okuyabildiği halde metnin içeriğini kavrayamamasıdır.

Yatay Sekizin Desteği

Sağ tarafı görmek için beynin sol lobuna, sol tarafı görmek için de beynin sağ lobuna ihtiyaç duyarız. Orta sahayı görebilmek için ise iki beyin hemisferinin birlikte çalışmasına ihtiyaç duyarız. Ancak o zaman baktığımız şeyi gerçekten görür, algılar ve hafızaya depolarız.



Sağ ve sol beyin hemisferini entegre etmek için gözlerinizle havada yatay sekiz çizebilirsiniz. Eğer bunu yapmakta zorlanıyorsanız bu çizimi göz hizanızda tutun ve gözlerinizle çizimdeki yatay sekizi takip edin.

Bu egzersiz orta çizgi entegrasyonunu sağlar. Gözler, tam ortaya geldiğinde aktif kalmayı öğrenir. Böylece egzersiz sonrasında okuyacağınız satırın tam ortasına geldiğinizde ya da satır başı yaptığınızda dikkatiniz ve konsantrasyonunuz hâlâ yerli yerinde olacaktır. Bu egzersizle hem konsantrasyonunuzu artırabilir hem de evvelce hafızaya aldığınız bilgileri rahatlıkla hatırlayabilirsiniz.

Yatay Sekizin Şekli

Yatay sekizin şekli hep aynıdır. Hayalinizde yatay sekizi çizerken sekizin orta çizgisinden başlayın, üst kısmından başlayarak yanlara doğru ilerleyin. Çizeceğiniz yatay sekizin sağ ve sol yuvarlağının aynı büyüklükte olmasına özen gösterin.

Bu egzersizi birkaç hafta boyunca çocuğunuza uygulayın, ta ki yatay sekizi gözleriyle zorlanmadan çizip takip edene kadar.

İki Beyin Hemisferini Böyle Entegre Edebilirsiniz

Başparmakla Çizilen Yatay Sekiz:

Bu egzersizi ayakta ya da oturarak yapabilirsiniz. Sol kolunuzu öne doğru uzatın, başparmağınızı havaya doğru kaldırın ve diğer parmaklarınızı avucunuzun içine doğru kapatın. Elinizi oynatarak, göz hizanızda başparmağınızla havada yatay sekizler çizmeye başlayın. Bu esnada başınızı sabit tutun ve yatay sekizleri sadece gözlerinizle takip edin. Bu hareketi gözleriniz yatay sekizi rahatlıkla takip edebilene kadar sürdürün.

Şimdi aynı egzersizi diğer elinizin başparmağı ile tekrarlayın.

Son olarak da her iki elinizi kullanarak aynı egzersizi tekrarlayın. Ellerinizi birbirine kenetleyin ve başparmaklarınız yukarıya doğru baksın. İki elinizi kullanarak havada çizeceğiniz yatay sekizleri gözlerinizle takip edin. Bu hareketi gözleriniz yatay sekizi rahatlıkla takip edebilene kadar sürdürün.

Gözlerle Çizilen Yatay Sekiz:

Bu uygulama için ikinci bir kişiye ihtiyacınız olacak. Çocuğunuzla karşılıklı oturun. Küçük ve yuvarlak bir cisim bulun ve çocuğunuza bu cismi gözleriyle takip etmesini ama bu esnada başını sabit tutmasını söyleyin. Cismi çocuğunuzun göz hizasında, ondan yaklaşık 15-20 cm mesafede tutun ve havada yavaşça yatay sekizler çizmeye başlayın. Çocuğunuz egzersizin bir yerinde cismi gözleriyle takip edememeye başladığında durun ve minik bir ara verin, daha sonra aynı egzersize yeniden başlayın. Çocuğunuzun ara vermeye duyduğu ihtiyaç sayısı onun öğrenme bozukluğunun derecesini gösterir. Bu egzersizi sıkça tekrarladığınızda çocuğun aralara duyduğu ihtiyaç da azalarak yok olacaktır.

Kağıt Üzerinde Çizilen Yatay Sekiz:

Boş bir sayfayı çocuğunuzun önüne koyun. Sayfanın düz bir şekilde onun önünde durması önemli. Kağıdın tam ortasından yatay bir çizgi çekin ve bu çizginin tam orta noktasını işaretleyin. Bu nokta yatay sekizin başlayacağı merkez noktası olacak. Şimdi

çocuğunuza bu merkez noktasından başlayarak kocaman yatay sekizler çizmesini söyleyin. Eğer zorlanıyorsa ilk sekizi siz çizin ve çocuğunuz bunun üzerinden devam etsin. Ona istediği renkte kalemler kullanabileceğini hatırlatın.

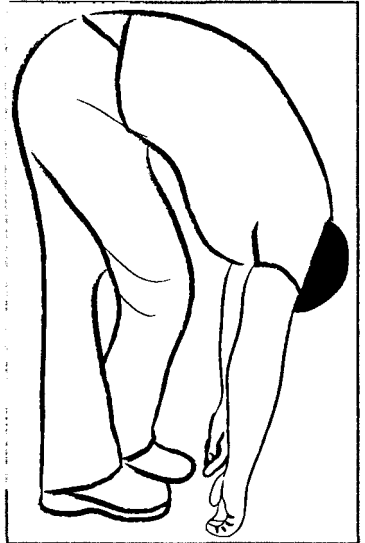
Sarkaç Egzersizi:

Öğrenmeyi kolaylaştırmak ve eğlenceli bir hale getirmek için her iki beyin hemisferine de ihtiyacımız var. Kendi öğrenme becerilerinizi geliştirmek ya da çocuğunuzun öğrenme sürecini desteklemek istiyorsanız beyin jimnastiğinden yararlanabilirsiniz. Şimdi önereceğim egzersiz kişiyi dengeye getirerek kendi merkezine taşır. Ayrıca bacak kaslarını esneterek uzun süreli oturmaktan kaynaklanan gerginliği de alır.

Dik ve rahat bir şekilde ayakta durun. Bacaklarınızı çaprazlayın. Dizleriniz gevşek olsun. Ayaklarınız yan yana paralel dururken ayak başparmaklarınız da eşit konumda dursun. Bu egzersizi çocuğunuzla birlikte yapmak isterseniz onunla karşılıklı konumlanın ve her hareketi hissederek birlikte yapın. Çocuğunuz egzersizi size bakarak daha kolay yapacaktır. Şimdi kollarınızı serbestçe yere doğru sarkıtın. Nefes verirken bedeninizi öne doğru bırakın, nefes alırken doğrulun. Aynı esnada kollarınızı rahatça sağa sola hareket ettirin.

Bu hareketi birkaç kez tekrarlayın. Şimdi de ayak çaprazınızda ayakların yerini değiştirin ve aynı egzersizi tekrarlayın.

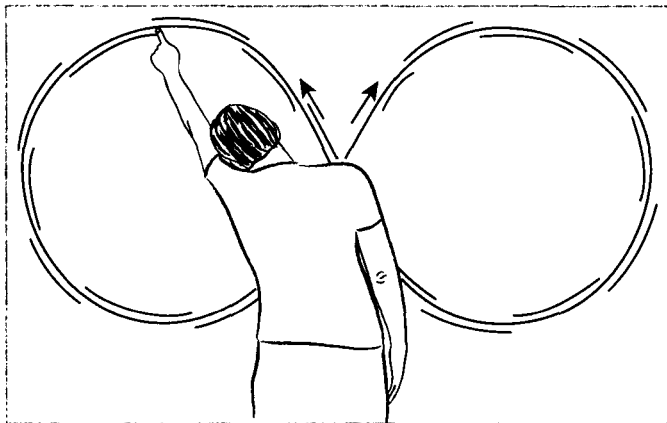
Özellikle uzun süreli zihinsel çalışmalarda yararlanabileceğiniz sarkaç egzersizi konsantrasyonunuzu artırır ve kaslarınızı gevşetir.



Kulak Egzersizleri

Bu egzersiz kulakları dengeleyerek duyduklarınızı işitmenizi sağlar. Egzersiz sonrası işitsel algılama kapasitenizde artış olduğunu göreceksiniz. Bu egzersiz ayrıca boyun ve omuz kaslarınızı da gevşetir.

- Çocuğunuzla karşılıklı olarak ayakta durun ve dizlerinizin rahat olduğundan emin olun. Sol kolunuzu yukarıya hafif yana doğru kaldırın ve sol kulağınızı bu kolunuza dayayın. Sol kol ve sol kulak tüm egzersiz boyunca tek vücut olarak kalmalı. Tam karşınızda duran çocuğunuz da aynı egzersizi sizinle birlikte yapsın. Birbirinizin aynadaki görüntüsü gibi olmalısınız.
- Kulağınızı yapıştırdığınız havada duran kolunuzla yatay sekizler çizin. Bu esnada belden yukarınız hareketi takip edecektir. Yatay sekizin merkez noktası tam önünüzde olmalı ve sekizin sağını ve solunu çizerken daima yukarıya doğru çizmeye başlayın.
- Birkaç tekrardan sonra duygularınıza odaklanın ve sol kulağınızın içini hissedin. Bu hissi sağ kulağınızın size verdiği hisle kıyaslayın. Sol kulağınızın kan dolaşımı artacağından orada hafif bir karıncalanma hissedeceksiniz.
- Şimdi aynı egzersizi sağ kol ve sağ kulakla tekrarlayın.
- Hemen akabinde her iki kulağınızdaki kan dolaşımını ve enerji akışını hissedeceksiniz.



Yatay sekiz egzersizi dinleme becerimizi artırıyor ve gerilmiş kasların gevşemesini sağlıyor.

Duyuma kapasitenizi kulak masajıyla da artırabilirsiniz. Her iki kulağınızı yukarıdan başlayarak başın arkasına doğru çekin ve aynı hareketi noktasal çekişlerle kulak memesine kadar sürdürün.

B-27 Noktalarına Masaj Yapın:

Bu egzersiz ile beyin hemisferlerini çok hızlı bir şekilde dengeleyebilirsiniz. Öğrenme bozukluğu yaşayanlar için bire birdir.*

Çocuğunuz bu noktalara masaj yaparak konsantrasyonunu artıracığından okul ve ev ödevi başarısı da artar. B-27 noktaları böbrek meridyeninin son akupunktur noktalarıdır ve Çin Tıbbına göre beyinle doğrudan bağlantılıdır. Bu noktalar bedende iki taraflı olarak köprücük kemiğinin hemen altında sternumun (iman tahtasının) kenarında çukurumsu bölgelerdir. Çocuğunuza bu noktaları kendi bedeni üzerinde gösterin.

- Bir elinizi göbek deliğinin üzerine koyun ve diğer elinizin iki parmağı ile B-27 noktalarını baskı uygulayarak ovun. Bu esnada derin nefesler alıp verin. Bir süre sonra (genellikle yirmi saniye kadar sonra) bedeninizde bir gevşeme hissedeceksiniz.
- Şimdi aynı egzersizi ellerin pozisyonunu değiştirerek tekrarlayın.

Timus Bezine Vuruşlar Yapın:

Bu egzersiz timus bezini harekete geçirerek yaşam enerjinizi artırır. Timus bezi bağışıklık sisteminin çok önemli bir parçasıdır. Konumu, göğüs ortasında üst göğüs kemiğinin hemen arkasındadır. Sağ elin tüm parmaklarını birleştirerek timus bezinin üzerinde saat yönünün tersine hafifçe dairesel vuruşlar yapın. Bu esnada derin nefesler alıp verin. Yaklaşık yirmi saniye sonra enerjinizin arttığını hissedeceksiniz.

* B-27 noktaları bedenimizde dolaşan yaşam enerjisinin kavşak noktasıdır. Bu noktalarda tıkanıklık varsa tüm bedendeki enerji akışı dengesi bozulur. -ç.n.

Gözler Greve Girdiğinde

Sağ ve sol beyin dengesi bozulduğunda okurken ve yazarken gözlerimiz strese girer. Çaprazlama egzersizleri ve çeşitli yatay sekiz uygulamaları beyin hemisferlerini yeniden dengeye kavuşturur. Böylece okur ve yazarken gözler sağ, sol ve orta alanda yer alan bilgileri bütünüyle algılayabilir.

Bedenimizin dilini öğrenmek gerçekten çok önemli, çünkü gözlerimiz bize gizli saklı kalmış başka içsel streslerimizi de anlatır.

Göz Pozisyonuna Bağlı Olumsuz Duygular

Bazen seanslarda kişinin belli bir yöne bakmasıyla olumsuz ruh haline girdiğini gözlemlerim. Böyle anlarda kişi yoğun bir duygu çalkantısına girebiliyor ve bedenindeki tüm enerji akışı bozulabiliyor. O zaman anlıyorum ki, kişinin bedeni geçmişte yaşanan travmatik bir deneyimde bu göz pozisyonunu güçlü negatif duygularla ilişkilendirmiş ve hafızaya almış.

Konunun daha iyi anlaşılması için seanslarımdan iki örnek paylaşmak istiyorum:

- Geçmişte arkadaşının bir araba tarafından ezilmesine ve yaralanmasına şahit olan bir çocuk, şimdi kazanın yaşandığı yöne baktığı her durumda korku ve endişeye kapılıyor ve sağlıklı düşünemiyordu.
- Orta boylarda bir kadın, uzun boylu eski kocası tarafından dövülmüştü ve şimdi ne zaman uzun boylu biri ona doğru yaklaşırsa panik hissediyordu.

Göz Pozisyonunun Zihin Aktivitesiyle Bağlantısı

Bu tarz bir göz stresi çocuklarda olduğu kadar yetişkinlerde de bedensel ve ruhsal sıkıntılara sebep oluyor. Örneğin biz bir yandan konuşurken diğer yandan beynimiz konu ile ilgili imgeleri, anıları, duyguları ve fikirleri çağırmakla meşgul. Bu esnada gözler kendiliğinden belli yönlere doğru hareket ediyor.

Neredeyse her insan belli göz pozisyonlarında bazı kasları devre dışı bırakır. Bu doğal işleyiş onun günlük yaşamını asla olumsuz etkilemez. Ama eğer geçmişte tam da o yöne bakarken bir travma yaşandıysa ve beden o göz pozisyonunu bazı olumsuz duygularla ilişkilendirdiyse o zaman durum değişir tabii.

İster çocuk ister yetişkin olun, bu tarz ilişkilendirmeler strese ve konsantrasyon bozukluğuna sebep olur. Böyle durumlarda bu göz stresinden özgürleşmek çok önemli, aksi takdirde artçı etkileri ömür boyu sürebilir.

Belli Bir Göz Pozisyonu

Kinesiyolojide yaptığımız göz pozisyonu çalışmalarında bir adım daha öteye giderek NLP’de keşfedilen bir fenomenden yararlanıyoruz: Gözlerin baktığı yöne bağlı olarak beynin belli bir bölgesinden bilgi alıyoruz.

Bunu hemen deneyebilirsiniz: Çocuğunuzla karşılıklı oturun. Birbirinize sırayla kendi hayatınızdan hikayeler anlatın. Karşınızdakini dinlerken onun göz hareketlerine odaklanın. Hikayelerde yer alan görüntüleri, sesleri anlatırken, olan biteni hatırlarken ve duygusunu yaşarken gözleri hangi yönlere doğru hareket ediyor?

Zihnimizin hafızasından bilgi çağırdığımızda gözlerimizin peş peşe hızlı bir şekilde bir takım yönlere bakması çok doğal.

Düşünceler Göz Pozisyonuna Göre Seyahat Eder

NLP, hangi göz pozisyonunun (bakış yönünün) beynin hangi data bankasıyla iletişime geçtiğini açığa çıkarıyor.

- Gözlerimizi yukarı doğru yönelttiğimizde beynimiz görsel hafızamızı aktive eder. **Sol yukarı** baktığımızda geçmişte yaşanmış resimleri hatırlarız, örneğin son tatilimizi. **Sağ yukarı** baktığımızda ise fantezi ve yaratıcılık devreye girer, örneğin yeni tasarlayacağımız bir şeyin neye benzeyeceği gibi.

- Gözler kulak hizasında hareket ediyorsa beynimiz işitsel hafızamızı aktive eder. Kulak hizasında **sol yana** baktığımızda geçmişte duyduğumuz sesleri hatırlarız, örneğin dünkü telefon konuşmasını ya da en sevdiğimiz şarkıyı. Kulak hizasında **sağ yana** baktığımızda ise henüz yaşamadığımız bir sesin neye benzeyeceğini anlamaya çalışırız, örneğin arkadaşımıza aldığımız hediyein karşısında onun nasıl bir sevinç çığlığı atacağını hayal ederiz.
- **Sol aşağı** doğru yöneltilen bakışlar içsel konuşmaları tetikler. Her birimiz bilerek ya da bilmeyerek gün boyu bir sürü içsel konuşma yaparız: “Keşke..... olsaydı”, “İnşallah..... olur” gibi.
- **Sağ aşağı** doğru yöneltilen bakışlar da duygularımızı aktive eder. Örneğin o anda üzgünseniz ve sağ aşağı doğru bakarak dalıp gittiyseniz bir süre sonra duygu dünyanızda kaybolup gidersiniz ve üzüntünüz gittikçe artar.

Dairesel Göz Hareketleriyle Stresten Özgürleşmek

Korku dolu bir çocukla çalışırken, onun altı yaşında büyük bir travma yaşadığını ve bedeninin bu travmanın sebep olduğu stresten özgürleşmek istediğini kas testi vasıtasıyla ortaya çıkarmıştık.

Bu çalışmayı yaparken, çocuğun travmatik deneyiminin ayrıntılarını hatırlaması gerekmedi:

Çocuk bir elini alın bölgesine diğer elini baş bölgesinin arkasına yerleştirdikten sonra başını sabit tutarak, sadece gözleriyle benim önce saat yönünde sonra saat yönünün tersine çizdiğim daireleri takip etti. Bu esnada çocuğun beyni geçmişte yaşanan olayla ilgili tüm verileri aktive etmeye başladı: görsel, işitsel ve duygusal verileri.

Blokajları Çözmek

Bazen çocuk kendini belli bir göz pozisyonunda kötü hissedebiliyor, gözleri huzursuz bir şekilde sağa sola titreme-

ye başlıyor. Böyle anlarda biliyoruz ki, çok önemli bir veri yüzeye çıkmış ve o anda işlem görüyor. Çocuğa bir süre bu pozisyonda kalmasını ve derin nefesler alıp vermesini söylüyorum. Bir süre sonra gerginliğin yerini huzur ve rahatlama-ya duygusu alıyor.

Kinesiyoloji sayesinde çocuk, geçmişte yaşadığı olayın hiçbir ayrıntısını hatırlamak ve ifade etmek zorunda kalmadan hücresel kayıtlarında derin bir temizlik yapabiliyor. Yapılan çalışmadan sonra çocuk her yöne rahatlıkla bakabiliyorsa ve gözlerini sakince hareket ettirebiliyorsa, geçmişte yaşanan travmatik olayın etkileri temizlenmiş demektir.

Ebeveyn Çocuğunu Nasıl Destekleyebilir?

Hayatlarında kinesiyoloji olsun ya da olmasın, bir çocuğun ebeveyni tarafından her anlamda desteklenmesi çok önemli. Kinesiyoloji çalışmalarından yararlanmak isteyen ebeveynlerin çocuklarına verebilecekleri en iyi destek, onların da egzersizleri öğrenmeleri hatta çocukla birlikte uygulama yapmaları. Çocuk, alacağı bu destekle kendini daha güçlü ve motive hissedecektir.

Çocuklar duygu detektörü gibidir. Keyfinizin yerinde olup olmadığını ve onlar hakkında neler hissettiğinizi anında anlarlar. Eğer çocuk anne veya babasının bu egzersizlere inanmadığını hissederse, içsel çatışmaya düşüp kendini farkında olmadan sabote edebilir.

Buna karşılık çocuk eğer anne babasının desteğini hissederse, adeta çiçek açar, yaptığı şeyle ilgili motivasyonu ve inancı artar. Çocuklar çoğu kez ailedeki öncülerdir ve kinesiyoloji uygulamalarını diğer aile üyelerine de bulaştırırlar.

Çocuğunuza Böyle Yardımcı Olabilirsiniz

Çocuğun kendi başına yapabileceği bu egzersizde dairesel göz hareketlerini de kullanarak çaprazlama hareketinin olumlu etkisini daha da artırıyoruz. Dairesel göz hareketleri beynin farklı bölgelerini aktive ediyor. Buna paralel olarak yapılan çaprazlama hareketi ise bilgi akışının sorunsuz yaşanmasını sağlıyor. Beyin, her an tam kapasite ve konsantre bir şekilde işlemeyi öğreniyor.

Çocuğunuz eğer tüm çaprazlama egzersizlerini rahatlıkla yapabiliyorsa, o zaman sıra bu egzersize geldi demektir. Başlangıçta bazı çocuklar göz ve beden hareketlerini kombine etmekte zorlanabilir. Ama birkaç denemeden sonra göz ve beden hareketleri uyum içinde akmaya başlayacaktır.

1. Çocuğunuzla karşılıklı olarak ayakta durun. O, el ve bacaklarını kullanarak yaptığı sek sek hareketine, yani çaprazlama hareketine başlasın.
2. Siz de bu esnada elinizde tuttuğunuz bir nesne ile çocuğun göz hizasında havada yavaşça ve saat yönünde kocaman daireler çizin.
3. Çocuğunuza, çaprazlama hareketine devam ederken bir yandan da gözleriyle sizin el hareketlerinizi takip etmesini söyleyin. Bu esnada çocuğun başı sabit kalmalı. Ona, bu egzersizin ders çalışırken konsantrasyon ve canlılık kazandıracağını hatırlatın.
4. Bir süre sonra aynı egzersizi saat yönünün tersine daireler çizerek birlikte tekrarlayın.

Anne Babaların Bakış Açısı

Egzersizleri Birlikte Yapmak

Çoğu çocuk zihin jimnastik egzersizlerini birileri ile birlikte yapmaktan hoşlanır. Bu sebepten dolayı tüm anne babalara önerim şu: Çocuğunuzun egzersiz arkadaşı olun!

Birlikte egzersiz yaparken içinizdeki çocuğun ortaya çıkması-na izin verin ve uygulamanın her anından keyif alın. Birlikte geçireceğiniz bu değerli anları eğlenceye çevirmek sizin elinizde. Dilerseniz uygulamaları müzik eşliğinde de yapabilirsiniz.

Hatırlayın! Bu egzersizler sadece çocuğunuza iyi gelmiyor, sizin de günlük yaşamda karşılaştığınız zor durumlarla baş etme gücünüzü artırıyor. Bu egzersizlerle yaşam enerjiniz artıyor ve daha pozitif, daha hareketli bir insana dnşyorsunuz. Değişen ve güzelleşen enerjinizden tüm aile yeleri pozitif etkilenecektir.

Çocuklar Onlara Güven Duymanıza İhtiyaç Duyar

Çocukların becerilerine güven duyarsanız sizi şaşırtacak harikalar yaratabilirler. Ancak onlara duyacağınız güven yüzde yüz gerçek olmalı! Çocuklar yaşayacağınız her tereddüdü hissederler.

ocuk ona güvenildiğini ve anne babasının ondaki gelişimleri fark ederek onunla birlikte mutlu olduğunu hissederse, bir anda kendi yapabilirlik sınırlarını açarak mucizeler yaratabilir. Korku ve şüphenin olmadığı yerde ocuk bütün dikkatini rahatlıkla yapacağı şeye odaklayabilir.

Alçakgönüllü Olun

Sabit fikir tıpkı bir gzlk gibidir. Bir insan hakkındaki fikrimiz sabitse, ona ancak belli bir gözlükten bakabiliriz. Görebildiğimiz ise, sadece o gözlüğün bize sunduğu bakış açısı kadardır. Bu da farklı insanların aynı insan hakkındaki görüş farklılıklarını açıklıyor.

Sabit fikrimizden zgrleştiğimizde şaşırtıcı gelişmeler yaşanır. Düne kadar asla değişmez diye baktığımız bir insanda mucizevi değişimlere ve gelişmelere tanık oluruz. Karşımızdaki insan hakkında sahip olduğumuz düşünce ve inançlar onun bizimle olan iletişimini olumlu ya da olumsuz etkiler.

Günümüz dünyasında öğrenciler ve çocuklar hakkında birçok nyargımız var. Onlar gerçekten de bu kadar tembel, agresif ve sorunlu mu? Yoksa ocukların daha olumlu davranmasına engel olan ebeveynlerin yüksek beklentileri ve davranışları mı?

Bir Ebeveyn Olarak Kendinize İyi Bakıyor musunuz?

Kendinize ne kadar iyi bakarsanız, çocuğunuza verecek o kadar çok şeyiniz olur. Huzurlu ve keyifli olduğunuzda çocuğunuza karşı daha anlayışlı sabırlı olursunuz. Bu sebepten dolayı tüm ebeveynlere bazı önerilerde bulunmak istiyorum:

- Stres birikiminizden özgürleşin, gerekiyorsa bu konuda profesyonel destek almaktan çekinmeyin. Bunun çocuklarınıza da yararı olur.
- Çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi bir kez daha gözden geçirin.
- Kendi korkularınızdan özgürleşin ve çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin.
- Kinesiyolojide, bebeklerin ve küçük çocukların sorunlarında çoğu kez sadece anne ile çalışmak yeterli oluyor, özellikle de anne ve çocuğun sorunu ortaksa.

Beslenmenin Önemi

Beden Susuz Kaldığında

Hücreler arası iletişimin sağlığı açısından bedenin yeterince su ile beslenmesi çok önemli. Kinesiyoloji seansında beden sıkça suya ihtiyaç duyar. Çocukların da aynı şekilde ders çalışmaya başlamadan önce su içmelerini hararetle öneririm. Bir yetişkinin bedeni yüzde yetmiş ila seksen sudan oluşur. Beyin ve sinir sistemi ancak kaliteli suyla beslenirse işlem yapabilir.

İşin gerçeği, insanlar su içmeyi unuttu ve beden artık susuzluk sinyalini sağlıklı iletemiyor. Bolca tüketilen limonata, meyve suyu, çay, kahve, süt gibi sıvılar asla suyun yerini tutamaz. Bedenin doğal ihtiyaçlarını karşılırsak, öğrenme becerimiz artacağı gibi konsantrasyonumuz da artacaktır. **Konsantrasyonunuzu artırmak istiyorsanız hareket edin ve bolca su için.**

Şeker Bedeni Zayıf Düşürür

Kinesiyoloji çalışmalarında şekerle ‘enerji hırsızı’ deriz, çünkü onu ne zaman test etsek, bedeni zayıf düşürdüğünü görüyoruz. Buna karşılık doğal petek balı beden için iyidir, çünkü sahip olduğu enzimler şekeri işlemek için bire birdir.

Şeker, kan şekerini hızlı bir şekilde artırdığından enerjiniz hızla yükselir, ama bu durum uzun sürmez. Dalak hemen alarm verir ve büyük miktarda insülin salgılanmasına sebep olur. Bu da kan şekerinizi yeniden düşürür, üstelik artık kan şeker seviyeniz eskisinden daha da düşük olacaktır.

Bu sefer siz kendinizi bitkin hissedeceğinizden yeniden şeker alırsınız ve bedeni büyük bir çıkmaza sokarsınız. Şekeri hayatınızdan çıkardığınızda bir süre sonra artık şekerli gıdaları özlememeye başlarsınız. İlerleyen zamanlarda ise şekerli gıdalar midenizi bulandırmaya başlar. Bunu şekeri hayatından çıkaran herkes bilir!

Çocuklarda Gıda Testi

Bu testte geniş sırt kası olan latissimus dorsi kasını kullanıyoruz. Bu kas hem dalağımız ile hem de kan şekerimiz ile bağlantılıdır.

- Bu kası test etmek için ideal konum ayakta durmaktır. Çocuğunuz bir kolunu dümdüz aşağı sarkıtarak bedenin yanına yapıştırın. Bu esnada elin sırtı bedene değecek ve avuç içi dışarıya bakacak.
- Şimdi bir elinizi çocuğunuzun omzuna koyun. Diğer elinizi de çocuğun bedeni ile kol bileği arasına sokun ve bileği tutun. “Hazır” dedikten sonra çocuğun kolunu dışa doğru çekerek bedeninden uzaklaştırmaya çalışın. Bu esnada çocuğunuz kolunu bedenine yapışık tutmaya çalışsın.
- Eğer kas testi sonucu zayıf ise, kasta veya ona bağlı meridyen ve organlarda zaten bir enerji dengesizliği var demektir, yani bu kas şu an için gıda testine müsait değil.

- Eğer kas testi sonucu güçlü ise, çocuğunuzun diline bir parça şeker koyun ve aynı testi tekrarlayın. Aldığınız sonuç zayıf olacaktır.
- Şimdi aynı testi doğal petek balı ve meyve çeşitleri ile de yapın. Bu testler birçok insanda güçlü çıkıyor.
- Eğer şeker testinde güçlü sonuç alırsanız, bedeninizin artık iyi ve kötüyü birbirinden ayırt edecek durumda olmadığını anlamış olursunuz.*

Sağlığımızı ve Enerjimizi Tehdit Edenler

Bedenimizin benzini aldığımız gıdalardır. Ama bu benzini elde etmek için bedenin bu besinleri önce sindirmesi ve işlemesi gerekiyor. Beden tüm bunlar için enerjiye ihtiyaç duyar. Besinler ancak sindirildikten ve işlem gördükten birkaç saat sonra enerjiye dönüşür. Tabii aldığımız besinler kaliteliyse!

Yediğimiz içtiğimiz birçok gıdanın beş kuruşluk enerji değeri yok maalesef. Beden onları öğütmek için bir sürü enerji harcıyor ama yerine yenisini koyamıyor. Bu gıdalara ‘boş kalori’ denmesine şaşmamak gerek! Beyaz şeker ve beyaz un bu boş kalorilerden sadece ikisi. Kahvaltıda yediğimiz beyaz ekmek ve reçel de enerji katilleri arasında.

Çocuklarının beslenmesinde doğal gıdalara geçiş yapan anne babalar, çocuklarında konsantrasyon becerisinin ve iç huzurun arttığını bildiriyor. Beyaz şekerin yerine yiyebileceğiniz bir sürü taze meyve çeşidi var.

Çocuklar da tıpkı bizim gibi öğütlerden hoşlanmaz, onlara beslenmenin önemini anlatmak yerine onlarla şeker, bal ve meyve testlerini yapın. Bırakın kendileri ikna olsun!

* Bunun bir başka anlamı da şu olabilir: Beden şekerle karşı bağımlılık geliştirmiştir. -ç.n.

Aile için Bitki Esanslarının Test Edilmesi

Terapiye gelen birçok çocuğun yaşadığı sorunun arka planında ailevi meseleler oluyor.

Çocuklar çoğu kez anne babaların sorunlarına ait semptomları yaşıyorlar. Örneğin korku dolu bir çocuğun anne ya da babasının da korku dolu olması hiç de tesadüf değildir. Böyle durumlarda çocuğa verilecek uygun bitki esansı onun ruhunu rahatlatacaktır. Ancak döneceği ortam yine korku dolu olacağından benim önerim, ailenin bütün fertlerinin kendilerine uygun bitki esanslarından yararlanmaları. Kişiye özel bitki esansını tespit etme aşamasında kas testi her zamanki gibi imdadımıza yetişiyor.

Kinesiyoloji ve NLP

NLP (Neuro Linguistik Programming) açılımına baktığımızda:

Neuro kelimesi sinir sistemimizi ve duyuşal algılarımızı anlatıyor.

Linguistik kelimesi dil anlamına geliyor.

Programming kelimesi ise içşel programlarımızı şimgeliyor.

Çevremizde olup biteni algılama şeklimiz ve kullandığımız kelimelerle oluşturduğumuz içşel programlar bizim yaşam kalitemizi ve davranışlarımızı doğrudan etkiliyor. Diğer taraftan içşel programlarımız, yaşam deneyimlerimizi ve kullandığımız dili etkiliyor.

Neyi nasıl algılayacağımıza bilerek ya da bilmeyerek kendimiz karar veriyoruz. Aynı şey yaptığımız değerlendirmeler için de geçerli. Hepimiz algıda seçici davranarak binlerce veri arasından sadece o an ilğimizi çeken verileri seçiyoruz.

Peki bu seçimleri neye göre yapıyoruz?

Dikkatimizi neye veriyorsak ona uygun veriler seçiyoruz elbette ve tüm bunlar bize özel bir filtreden geçerek ulaşıyor. Bu filtreyi oluşturanlar ise güncel ihtiyaçlarımız, inançlarımız, çağrışımımız ve yapılması gerekenler listemiz.

NLP Nedir?

NLP, seksenli yılların başında Richard Bandler ve John Grinder tarafından kuruldu. Her ikisi de insanlar arası iletişimde öne çıkan temel kurallara karşı büyük bir ilgi duyuyordu. Bazı ünlü terapistlerin video kayıtlarını inceleyerek onların beden dilini, göz hareketlerini, kelime seçimlerini ve görüşme yöntemlerini araştırdılar. Çok ilginç sonuçlar elde ettiler; her insanın kendine özel bir haritası olduğunu ve yaşadıkları her deneyimi bu haritanın filtresinden kayda aldıklarını keşfettiler.

Tüm bu veriler sayesinde bazı temel kurallar ve metotlar geliştirilerek insanların birbirleriyle olan iletişimlerinde nasıl daha etkili olabileceklerini ve diğer insanların haritalarını nasıl okuyabileceklerini çözdüler.

Bugün birçok alan NLP metotlarından yararlanıyor; satıcılar, yöneticiler, sporcular, okullar ve hedefine varmak için içsel program değişikliği yapmak isteyen herkes.

İç Dünyamızın Organizasyonu

İçsel düşünce kalıplarınızı NLP'nin yardımı ile değiştirebilirsiniz. Öncelikle sizi engelleyen otomatik davranış kalıplarınızın farkına varmanız gerekiyor.

Diyelim ki çarşıda dolaşıyorsunuz. Bu esnada yanınızdan bir sürü insan geçiyor. Bulunduğunuz yerde bir park, evler ve bir sürü de mağaza var.

Dikkatinizi nelerin çekeceği tamamen orada bulunma amacınıza bağlı. Örneğin, amacınız elinizdeki alışveriş listesini bir an önce halletmekse dikkatinizi çekecek olan unsurlar bellidir; sadece ilgi alanınıza giren mağazalar ve ürünler.

Ama amacınız sadece çarşıda dolaşmak ve bir gezinti yapmaksa dikkatiniz bambaşka şeylere çekilecektir. O zaman gözünüz belki öpüşen bir çift, parktaki çiçeklere, belki de sevgi dolu dekore edilmiş bazı vitrinlere takılacak.

Herkesin Tek Bir Gerçeği Vardır: Kendi Gerçeği

Her insan dünyayı kendi duyu kanalları ile algılar, değerlendirir ve kaydeder. Herkes kendi iç dünyasını kendine has yollarla şekillendirir:

- **Görsel** insanların dünyasında ağırlıklı olarak görüntüler vardır (Göz insanı)
- **İşitsel** insanların dünyası ağırlıklı olarak sesler, melodiler ve değerlendirmelerden oluşur (Kulak insanı)
- **Kinestetik** insanlar kendi duyu dünyasında yaşar ve onlar için hayatın anlamı hissetmek, denemek ve yapmaktır. (Beden insanı)

Bu tiplerin kullandıkları dil de birbirinden farklıdır. Her birinin kullandığı belli kelimeler vardır, mesela; görüyorum, duyuyorum, hissediyorum gibi.

Diğer insanlarla olan iletişimimizin yanı sıra bir de, farkında olsak da olmasak da kendimizle olan iletişimimiz var; içsel konuşmalarımız. Belli kalıplaşmış cümlelerimiz bizim için birer filtreye dönüşür ve hayata bakışımızı şekillendirir; “Hayat kolay değil”, “Erkeklerdır”, “Kadınlardır” gibi...

Bilinçaltı Kütüphanesinde Takılıp Kaldığımızda

Gördüğümüz, işittiğimiz, hissettiğimiz ve düşündüğümüz her şeyi kendi gerçeğimiz olarak bilinçaltına kaydederiz. Kaydettiğimiz tüm verileri her an hatırlamamıza imkan yok, veriler o kadar çok ki. Ama ihtiyacımız olduğunda bu bilgileri bilinçaltı arşivinden çağırma imkanına sahibiz. Bazen bu arşivdeki bilgiler arasında kurulan bağlantılar hayatımızda sorunlar yaşamamıza sebep olur.

NLP’nin ilgilendiği alan, insanların zihin haritalarının nasıl oluştuğu ve bu haritaların etkisiyle nasıl davrandıkları.

Bazen karşımızdaki insanın küçük bir davranışı bizi kötü hissettirmek için yeterli oluyor. Biz daha ne olduğunu bile anlamadan onun bir bakışı, mimiği, beden duruşu, ses tonu veya kullandığı

bir kelime bizim iç dünyamızda bambaşka bir olaya ait duyguları tetikleyebiliyor ve biz bu duyguların etkisiyle o insanı ya da olayı yanlış yorumlayabiliyoruz. O anda bilinçaltımız kumandayı ele geçiriyor, otomatik tepkiler vermeye başlıyoruz. Verdiğimiz tepkilerin gerçekte o anda yaşanan olayla hiçbir ilgisi yok üstelik.

İşte NLP, farkına vardığımız bilinçaltı programlarımızı değiştirmek için yararlanabileceğimiz harika bir yöntem.

Bilinçaltı Kasetleri Keşfetmek

Bir problemi veya stresli bir anı düşündüğümüzde içimizde bir yerlerde eski bir film kaseti çalışmaya başlar. Böyle anlarda danışanlarımın sinema perdesinde hangi filmin oynadığını bilmek bana da danışanlarıma da yararlı oluyor. Çünkü bu filmler hayatımızı yönetiyor, uykumuzu kaçırıyor ve gerçekleri görmemizi engelliyor.

Bu kasetleri çözmeye giden yolda kendimize sorabileceğimiz bazı sorular var, işte size birkaç örnek:

- Neden patronumdan korkuyorum?
- Canım neden sürekli tatlı çekiyor?
- Neden ödevlerimi yapmak istemiyorum?

Danışanlarımı zihinsel sinema filmlerini izlemeye ve olan biteni bana anlatmaya yönlendirirken onlara sürekli sorular sorarım:

- Şu anda içsel sinema perdende neler görüyorsun?
- Neler duyuyorsun?
- Yaşadığın bu problemleri deneyimi zihninin sinema perdesinde izlerken neler hissediyorsun?
- Ne tür içsel konuşmalar yapıyorsun?

Danışanıma, bunun gibi önemli ya da önemsiz görünen bir sürü soru soruyorum.

Detaylar Resmin Tamamını Oluşturur

Danışanıma zihninde gördüğü görüntünün nasıl olduğuyla yakından ilgileniyorum. Resim koyu renkli mi, açık renk mi? Net

mi, flu mu? Siyah-beyaz mı, renkli mi? Kendini resmin dışında mı görüyor, için de mi? Yani gözlemci mi, katılımcı mı? Resmin içinde başka kimler ve neler var?

Çoğu zaman danışanıma, dikkatini çeken şeyleri sorarım: Dikkati nerede? Kendinde mi? Başka insanlarda mı? Hissettiği duygularda mı? Duyduğu seslerde mi? Düşünceleri nerede; Geçmişte mi yoksa gelecekte mi?

Eğer kişi düşüncelerinde geçmişe gittiyse, muhtemelen geçmişten bir kare gelip ekranı işgal etmiştir ve kişi “Yine mi aynı şey” derken bulur kendini.

Eğer geleceğe gittiyse, büyük ihtimalle zihninde oynayan film bir facia ile sonuçlanacaktır.

Kinesiyoloji Çalışmasına Destek Veren Önemli Bilgiler

Danışanımın zihinsel sinema perdesindeki detaylar bana ana konu ile ilgili değerli ipuçları sunar. Bu bilgiler ışığında kinesiyoloji seansında nokta atışları yapabilir ve danışanımın hedefine ulaşmasını engelleyen stresin kökenine inebilirim.

Seans sonunda danışanımın iç dünyasında değişim yaşanıp yaşanmadığını kas testi ile kontrol edebiliyoruz, böylece kişi değişimi sadece hissetmekle kalmıyor aynı zamanda görebiliyor da.

Başlangıçta bazı insanlar kendi zihinsel sinema perdelerini görmekte zorlanabiliyor. Ama birkaç denemeden sonra bunu kolaylıkla başarabiliyorlar. Bazı insanlar için de sesler görüntülerden daha önemli olabiliyor. Biz de böyle durumlarda çalışmamızı görüntüler üzerinden değil, sesler üzerinden sürdürüyoruz.

Gerçeğin Yansıması: Fikirlerimiz

On iki yaşındaki danışanım binicilik dersinde yaşadığı korkuyu zihinsel sinemasında oynatırken bana şunları söylüyordu: “Öğretmenim, arkadaşım ve ben tek sıra halinde at biniyoruz. Hemen önümde arkadaşımı görüyorum ve onun önünde de öğretmenim var. Her ikisi de tam önümde, yani kendimi dışarıdan göremiyorum”.

Bu danışanımla daha evvel de zihinsel sinema çalışması yaptığımız için, gördüğü sahnede kendisinin katılımcı ya da gözlemci olmasının benim için önemli olduğunu biliyordu ve ben ona sormadan direk yanıtladı.

Gördüğümüz sahnede kendimize dışarıdan bakıyorsak, o olayla ilgili yaşadığımız duyguların yoğunluğu az olacaktır, çünkü perdedeki kendimize olan mesafemiz uzaktır.

Ama zihinsel sinema perdemizde şu an olduğu gibi kendi bedenimizden dışarı bakıyorsak olayın tam göbeğindeyiz demektir, bu da olayla bağlantılı korku, neşe, öfke, utanç veya başka duyguları çok daha yoğun olarak yaşıyor olduğumuz anlamına gelir.

Olumsuz İmgelerden Özgürleşmek

Bir terapist olarak danışanımın korku, aç gözlülük veya umursanmamışlık gibi duyguları görüntülerle mi, seslerle mi yoksa hislerle mi harekete geçirdiğini keşfettiğimde, onun yararlandığı kanalı kullanarak çalışmalara etkili bir şekilde devam edebilirim. Çalışmanın devamında bu imgelerle, seslerle veya hislerle ilgili stresi çeşitli kinestiyoloji egzersizleriyle sıfırlıyoruz. Çalışmanın sonunda zihnindeki filmin değişip değişmediğini soruyorum. Genellikle korku dolu eski film gitmiş veya zararsız bir sahneye dönüşmüş oluyor.

Diyelim ki anne, ‘tembel’ oğlunun geleceği hakkında endişeler yaşıyor. Bu sahneyi zihninin sinema perdesinde oynatırken, çocuğu filmin sonunda hiçbir baltaya sap olamıyorsa, annenin acilen yardıma ihtiyacı var demektir. Bu olumsuz imgenin acilen değiştirilmesi gerekir.

Seanstan Sonra Yaşanan Değişimler

Her birimiz içimizde bir yerlerde başkalarını asla değiştiremeyeceğimizi ve değişimi sadece kendi üzerimizde yapabileceğimizi aslında biliyoruz. Ama yine de bu gerçeği sıkça unutup kendimizi evde, ilişkide veya işyerinde kurban rolünde buluyoruz.

Seanstan önce ve sonra sahip olduğumuz bakış açısı farkına baktığımızda, yaşadığımız her tür problemi kendi algılarımızla ya-

rattığımızı fark ediyoruz. Problem diye isimlendirdiğimiz olayın kendisinde seanstan sonra da herhangi bir değişim yaşanmıyor aslında, olay hâlâ olduğu gibi orada duruyor. Değişen tek şey, olaya bakış açımız. Bakış açımız değişince olaya yüklediğimiz anlam da değişiyor ve olayın kendisi artık problem olmaktan çıkıyor.

Günlük Yaşam için Yararlı Bir Beceri

Danışanın zihinsel sinema perdesinde oynattığı filmin detaylarına ve ona hissettirdiklerine yakından baktığımızda onunla ilgili bir sürü bilinçaltı kalıp keşfedebiliyoruz. İşin güzel tarafı, bu keşiften sonra hayatımızı cehenneme çeviren bazı duygu ve otomatik davranış kalıplarının kökenini de bulmuş oluyoruz. Bilinçaltının sırları bilince çıkıyor.

Örneğin eğer ben zihinsel filmimde bir paket çikolatayı renkli, kocaman, parlak ve net bir kare olarak görüyorsam, çikolata görüntüsünü flu, siyah-beyaz ve küçücük bir resim olarak gören arkadaşşıma göre benim canım daha sık çikolata çekecektir.

NLP sayesinde kendi zihinsel filmimizin senaristi ve rejisörü olabiliriz. Oyuncuları kendimiz seçebilir, filmi istediğimiz yerde durdurup yeniden oynatabiliriz.

Öncesi ve Sonrası

Bir kinesiyojoloji seansının kişide yarattığı içsel değişime şahit olmak son derece heyecan verici.

Bir danışanım yapacağı önemli bir görüşme öncesinde, randevusuna çok iyi hazırlanmış olmasına rağmen, görüşmede daha da verimli olabilmek için benden seans almaya gelmişti. Görüşme anını hayal etmesini söylediğimde şöyle dedi: “Büyük ve dikdörtgen bir masanın uzun kenarında oturuyorum. Masanın diğer tarafında benimle görüşme yapan üç uzman yan yana oturuyor. Otoriter bir havada bana bir sürü soru soruyorlar. Şu anda sorulara cevap veriyorum”.

Tam bu esnada danışanımın yüzünde endişe belirtmeye başladı!

Bunun üzerine hemen bir kinesiyojoloji çalışması yaptık. Bu çalışmadan sonra danışanıma görüşme anını yeniden hayal etmesini söyledim.

Yeni zihinsel filmi şaşırtıcı derecede değişmişti. Bu sefer kendini dikdörtgen masa yerine yuvarlak bir görüşme masasında görüyordu, uzmanlar da aynı masadaydı. Hepsi eşit konumda oturuyordu. Danışanım kendini son derece akıcı ve rahat konuşurken görüyordu ve daha önce otoriter görünen uzmanlar şimdi ilgiyle onu dinliyordu. Görüşme harika bir şekilde sonuçlanıyordu...

Bu çalışmadan sonra danışanım yeni zihinsel filmiyle birlikte yanımdan ayrıldı ve görüşmeye gitti. Sonrasında aldığım haberlere göre görüşmesi gerçekten de harika sonuçlanmış!

Pozitif Bakış Açısına Geçiş

Geleceğe yönelik yapılan imgelemeler kehanet ya da falcılık değildir. Gerçekte yaşanan senaryo, hayali senaryo ile yüzde yüz uyumlu olmak zorunda da değildir. Önemli olan imgeleme esnasında hissedeceğiniz güçlü olumlu duygulardır.

Çünkü vizyonunuzdaki imgeleri duygularınızın etkisiyle yaratırsınız, tıpkı danışanımın o kocaman soğuk masadan sıcacık yuvarlak masaya geçişini sağlayan duygular gibi.

Düşüncelerimizin yaşam senaryomuza etkisi sandığımızdan çok daha büyük. Düşüncelerin yaratma gücü var. Her yeni düşünce ile yaşam senaryomuzda yeni bir sayfa daha yazıyoruz. Bu öyle bir senaryo ki, içsel filmlerimiz sayesinde her an her şekilde değişebiliyor.

Bakış Açımıza Göre Tepki Veririz

Eşinden boşanmış ve sekiz yaşında bir erkek çocuk annesi olan danışanım, çocuğunun ona karşı çok öfkeli bir döneme girdiğinden ve onu her konuda suçladığından şikayet ediyordu. Bildiği her yolu denemişti ve o gün seansa geldiğinde kendini son derece çaresiz hissediyordu.

Onun zihinsel filmine baktığımızda, danışanım oğlunu evde oyun oynarken gördü, kendisi de oradaydı ama oğlunun yüzünü göremiyordu, çocuk annesine sırtı dönük bir şekilde oturuyordu. Danışanımın dikkati ise bütünüyle yaşadığı günlük sıkıntılardaydı ve kendini son derece depresif hissediyordu.

Yaptığımız kinesiyojoloji çalışmasından sonra danışanımın zihinsel film senaryosu komple değişti. Bu sefer oğlunun ona doğru yaklaştığını ve ona bir şeyler göstermek istediğini gördü. O da bütün ilgisini oğluna yöneltmiş ve ona gösterdiği şeye merakla ve sevgi dolu bakıyordu. Kendini rahat ve huzurlu hissediyordu.

Bu alışma sonrasında yaptığımız sohbette öğrendiğime göre, danışanım bir süredir yoğun endişeler yaşıyor ve çocuğuna doğru düzgün vakit ayıramıyordu. ocuğunu tek başına bytmek zorunda kalmanın korkusu onu esir almıştı. Çok zor geçeceğini düşündüğü bu süreç onda öfke de yaratmıştı. ocuğu ise bu öfkeyi enerji boyutunda hissetmiş ve durmadan onu aynalıyordu.

Kinesiyojoloji seansında yaşadığı içsel değişimden sonra, yaşadığı duruma bambaşka bir pencereden bakabiliyor ve oğluna tıpkı eskisi gibi yine kaliteli zaman ayırabileceğini yüreğinde hissediyordu. Ve yle de oldu!

Kinesiyojoloji ve NLP'nin Ortak Noktaları

Kinesiyojoloji ve NLP'nin o kadar çok ortak noktası var ki, iki yöntemi birlikte kullanmak harikalar yaratıyor.

İkisinin ortak noktaları:

- zm odaklılık
- İçsel değişimin kolay ve eğlenceli olması
- Sorun, olayın kendisi değil, kişinin olaya yüklediği anlam
- İnançların büyük nemi
- Sorunun olduğu yerde daima birden fazla çözüm vardır
- Kişi bu çözümlere zaten sahiptir ve onları ancak kendisi görünür kılabilir
- Değişim, yaşanan durumu olduğu gibi kabul etmekle başlar
- Geçmiş olaylara yüklenen anlam subjektiftir ve her an değiştirilebilir
- Seans sonunda elde edilen sonuç kalıcıdır

Hedef: Çözüm!

NLP çözüm odaklıdır; başarı stratejileri araştırır, başarılı alanları modeller ve kişinin kendi içinde keşfettiği güç kaynaklarını problemin çözümünde kullanmasına yardımcı olur.

Kinesiyoloji de çözüm odaklı çalışır; yapılan kısa bir ön çalışma ile sorunun kökenine iner ve nokta atışlarıyla seansın etkisini artırır.

Bir kinesiyoloji seansında, kişinin hedefe ulaşmasını engelleyen blokajları, enerji dengesizliklerini ve stres unsurlarını test ediyoruz. Kişinin bu engellerden hangi yolla özgürleşebileceğini test ettikten sonra duruma uygun egzersizler uyguluyoruz.

Çözüm odaklı çalışmak kişiyi kolay ve hızlı bir şekilde hedefine götürüyor.

Hedefi Tam On İkiden Vurmak Kolay ve Eğlenceli

Hayatımızda değişim yaratmak için acı dolu eski travmalarımızı yeniden yaşamaya hiç gerek yok. Sorunlarla daha rahat baş edebilmek için bazen sadece bakış açımızı değiştirmek bile yeterli olabiliyor. Değişim için önemli olan, kişinin kendisini kurban gibi görüp görmediği ve yaşadığı hayatın sorumluluğunu alıp almadığıdır. NLP ve kinesiyolojide yaşanan değişimler eğlencelidir, fazla çaba ve acı gerektirmez. Bireysel gelişimin bu yönüyle tanışan danışanlar, hayatlarında değişim yaratmanın bu denli kolay olabildiğine şaşkınlıkla tanık oluyor.

Subjektif Bakış Açısının Yarattığı Problem

NLP’de olsun, kinesiyolojide olsun, şunu çok iyi biliyoruz: Olayları algılama şeklimiz subjektiftir ve kişisel yorumlarımızla ‘kendi gerçeğimizi’ yaratırız. Hayatımızı zihinsel haritalarımızla yaratırız ve aslına bakarsanız bu bizim için çok büyük şans. Çünkü istediğimiz hayatı yaşayabilmek için ihtiyacımız olan tek şey bu haritayı değiştirmek!

Bilinçaltı İnançların Rolü Büyük

NLP ve kinesiyojoloji, yaşam kalitemizin bilinçaltı inançlarımızla doğrudan bağlantılı olduğunu bilir. Hayatı bu inanç filtresinden algılayarak yaşarız. Her birimiz bilinçaltı inançlarımıza uygun olayları ve kişileri hayatımıza çekeriz.

Bu inançlar doğrultusunda hayatımızı acıdan kaçarak ya da hazza odaklanarak yaşarız.

Hiçbir terapist danışanı bilinçaltı inanç değişikliği yapmaya zorlamaz. Bu değişim çalışmaları sadece ve sadece danışanın onayı ve isteği ile gerçekleştirilir.

Çözümler Daima Kendi İçimizdedir

NLP ve kinesiyojoloji, kişinin her tür çözümü daima kendi içinde taşıdığını bilir. Burada amaç, kişinin içsel gücünü keşfetmesi ve ihtiyacı olan çözümleri bilince çıkartarak sorunlarını tüm yaratıcılığını kullanarak çözebilmesidir.

Hiçbirimiz bize akıl verilmesinden hoşlanmayız. Eğer kişinin gücünü elinden alıp ona en iyi çözümü ben söylersem, kişi öğüdümü mantıklı bulsa bile hayatında köklü bir değişim yaratamayacaktır. Hatta bu akıl vermeler çoğu zaman kişinin direnmesine bile sebep oluyor. Bunu mutlaka siz de deneyimlemiştinizdir. Size ne yapacağınızı söyleyen insanlar karşısında hangi duyguları hissediyorsunuz?

Ama kişi kinesiyojoloji seansında kendi çözümünü kendisi keşfederse büyük bir aydınlanma anı yaşar. Bu, kişinin zihninde ampulün yandığı andır! Yaşadığı farkındalık onun hayatını değiştirecek gücü içinde barındırır. Birdenbire dünyaya bakış açısı değişir! Bu çok etkili bir andır ve hiçbir öğüt bu anın yerini tutamaz.

Hangi İç Sesinizi Dinleyeceksiniz?

NLP bizi yararımıza çalışan, birbirinden farklı bir dizi iç sesle tanıtır. Ama bazen bir ses diğerinin önüne geçer ve hatlar karışır.

Diyelim ki çarşıda dolaşırken vitrinde harika bir kazak gördünüz ve üzerindeki etikette 300 TL yazıyor. İçinizdeki bir ses

size “Bu kazacak sana acayip yakışır, hemen al” derken, diğer bir ses “Etiket fiyatı senin bütçeni aşar” diye uyarıyor. Birden-bire hatlar karışıyor ve “Bunca yıldır köpek gibi çalışıyorum, bu da benim ödülüm olsa çok mu yani?” diye düşünürken buluyorsunuz kendinizi.

NLP’ye göre, buna benzer başka iç seslerimiz de var ve inanın bana, her birinin konuyla ilgili söyleyecek iki çift lafı mutlaka olacaktır. Kim bilir, belki de tüm bu sesleri bir orkestra şefi gibi yönetmek ve hepsini ortak bir çözümde birleştirmek mümkündür! İşte bunu başarmak tam bir sanattır.

Kararları Tartmak

Tıpkı NLP gibi kinesiyoloji de içsel çatışmalar üzerinde çalışmak için bire birdir. Bir hedef çalışması yaparken zihnimize mutlaka birbirinin zıddı olan düşünceler üşüşür. Bu noktada hiçbir düşüncüyü bastırmamak ve her birinin sesine kulak vermek önemli. Dindiğimiz şeyi daima çoğaltırız, her düşünce kabul görmek ister. Bu düşünceleri üreten her bir iç ses kendince iyi niyetlidir ve bizi olası felaketlerden korumak ister. Ve her bir iç ses anlaşıldığını bilmek ister, ancak o zaman konuşmayı keser, tıpkı biz insanlar gibi. Aksi takdirde o sesler asla susmaz ve verdiğimiz kararlardan sonra bile dırdır etmeye devam eder. Aldığımız kararlardan sonra duyulan suçluluk ve pişmanlık duyguları işte böyle ortaya çıkar.

En ideal çözümün ortaya çıkabilmesi için ortalığın sessizleşmesi gerekir.

Yukarıdaki örnekten yola çıkarsak; kişi o kazacağı ancak bütçesini sarsmayacak şekilde alırsa, sonrasında suçluluk ve pişmanlık yaşamayacaktır.

Geçmişe Açılan Subjektif Pencere Değiştirilebilir

Geçmişle ilgili bakış açımız ne kadar subjektifse, geleceğe bakışımız da o kadar subjektif olacaktır. Her ikisi de değiştirilebilir. Doyumlu bir gelecek yaratmanın ilk şartı, şu anki hayatımızla

barış imzalamak. Geçmiş deneyimler üzerinde kafa yormak enerjimizi tüketmekten başka hiçbir işe yaramaz. Oysa doyumsuz bir gelecek yaratmak için o enerjinin her damlasına ihtiyacımız var.

NLP ve kinesiyojoloji çalışmaları, geçmişle ilgili dar bakış açımızın yerini kabul ve huzur duygusunun almasını sağlar. Bu çalışmaları yapmak için kişinin geçmiş travma deneyimlerinin duygusal etkisinden özgürleşmeye istekli olması şart.

Değişimi Çapalamak

NLP dilinde çapa, algıyla duygunun birleşmesidir.*

Bedeninizin herhangi bir noktasına dokunarak ya da belli anahtar kelimeler oluşturarak kendi çapalarınızı yaratabilirsiniz. Nörolojik bağlantı bir kez kurulduğunda, o dokunuş ya da anahtar kelime çapaladığınız duyguyu tetikler.

Kişinin kinesiyojoloji seansı sonunda yaşadığı olumlu duyguyu mutlaka çapalıyoruz ve kas testi ile çapanın teyidini alıyoruz. Böylece düne kadar enerji düşüren geçmiş bir deneyim enerji artışına sebep oluyor ve beden bu değişimi anında kaydediyor.

Kinesiyojolojiyi Tamamlayan İdeal Yöntem: NLP

Kinesiyojoloji seanslarını NLP ile desteklemek yapılan çalışmayı zenginleştirdiği gibi kolaylaştırıyor da. NLP'nin varlığı değişimin bilinçte yaşanmasına vesile oluyor ve kinesiyojolojiyi şu alanlarda tamamlıyor:

- Hedef belirlemek
- Göz hareketlerinden yararlanmak
- Öğrenme yollarını keşfetmek

* Her birimizin bilinçaltı farkında olmadığımız çapalarla dolu. Örneğin yolda yürürken yanınızdan geçen bir yabancıнын parfüm kokusu size eski sevgilinizi hatırlatabilir. Ya da restoranda çalan müzik size bir anda yıllar önce bu müzik eşliğinde sevgilinizle yediğiniz o romantik yemeği hatırlatabilir ve siz o anın duygusunu yeniden yaşarsınız. Parfüm ya da müzik sizin çapanız olmuştur. NLP bize, yararıma işleyecek bilinçli çapalar yaratabilmeyi öğretir. -ç.n.

Hedef Belirlemek

Bir NLP seansının başında sorulan standart soruları şöyle sıralayabiliriz:

- Hedefinize ulaştığınızı nasıl anlayacaksınız?
- Bir şeylerin olumlu anlamda değiştiğini anladığınız an neleri görüyor, duyuyor ve hissediyor olacaksınız?

Bu sorular bizi olayı tüm detaylarıyla düşünmeye ve yaşamaya yönlendirir. Somut ve spesifik ifadeler hedef belirlemeyi kolaylaştırır.

Bu sorular kinesiyojoloji çalışmalarında da harikalar yaratıyor. Örneğin kendini güvensiz hisseden biri yeni inanç cümlesi olarak “Kendime güveniyorum” cümlesini seçiyorsa, ona çalışma öncesi bu soruları mutlaka soruyorum. Böylece soruları yanıtlarken özgüven duygusunun ona ne ifade ettiğini kendi bedeninde deneyimlemiş oluyor. Deneyimlediğimiz her şey bizim için artık tanıdık ve onunla yeniden karşılaştığımızda onu mutlaka tanırız.

Kişiye göre değişen özgüvenin tanımı sakın ve huzurlu bir konuşma yapmak, oturaklı bir ses tonuyla seminer vermek veya insanlarla konuşurken dik ve rahat bir beden duruşuna sahip olmak olabilir. Kişi kendi tanımını yaptığında, gelecekte yaşayacağı deneyimlerde kendini yeterince özgüvenli hissedip hissetmediğini kolaylıkla anlayabilir. Eğer yaşadığı özgüven düne göre iyi ama yeterince iyi değilse yeni bir çalışmayla özgüvenini biraz daha artırmayı seçebilir.

Bu örnekteki gibi bir hedef belirlerken, gelecek deneyimin yakın tarihli olması tüm bu gözlemleri taze taze yapabilmek açısından iyidir.

Göz Hareketleri

NLP'nin bu ilginç keşfinin kinesiyojolojide nasıl kullanıldığını “Çocuklar İçin Kinesiyojoloji” bölümünde detaylı olarak paylaşmıştım. Gözlerimizin baktığı yöne bağlı olarak beynimizin belli bölgeleri aktive oluyor. Bu gerçekten yola çıkarak göz hareketlerini de kinesiyojoloji seansına katıp kişinin geçmişinden ya da gelecek endişesinden kaynaklanan stresini daha etraflıca dengeleyebiliyoruz.

Öğrenme Yolları

Kişiye göre değişen öğrenme yollarının bilgisine sahip olmak eğitim kinesiyolojisi seanslarında çok işe yarıyor. Böyle bir çalışmada keşfedilmesi gereken ilk şey, kişinin öncelikli öğrenme kanalının hangisi olduğu. Görsel, işitsel ve kinestetik diye isimlendirilen bu kanallardan hangisini sıklıkla kullanıyorsak, o kanal bizim öncelikli öğrenme yolumuz oluyor.

- **Görseller**, görerek öğrenirler ve yaşanan bir deneyimi hatırlarken bilinçaltı arşivinden öncelikle görüntüler gelir. Görsel öğrenciler bir kelimeyi düşünürken o kelimeyi zihin gözleminde görür ve hecelerler. Fotografik hafızaları muhteşemdir. Örneğin okudukları İngilizce kitap sayfasında belli bir kelimeyi ararken o kelimenin sayfanın sağ alt köşesinde olduğunu kolaylıkla hatırlarlar.*
- **İşitseller**, duyarak öğrenirler. İşitsel öğrenciler öğretmenin anlattığı dersi dinlerken duydukları her şeyi sırasıyla hafızaya alırlar. Öğrendiklerini hatırlarken dudaklarını sessiz bir şekilde oynatma ihtiyacı hissederler. Kelimeleri duyarak kaydettikleri için yazı yazarken genellikle imla kuralları ile sorun yaşarlar. İşitsel bir öğrenciye, alfabede S harfinden sonra hangi harf geliyor diye sorsanız, S'ye kadar olan harfleri sessizce mırıldanacak ve nihayetinde T harfi diye yanıt verecektir. Bu sebepten dolayı işitseller görsellere göre cevap verirken daha fazla süreye ihtiyaç duyarlar.
- **Kinestetikler**, kas hafızalarını aktive ederek öğrenirler. Kinestetik öğrenciler deneyerek ve yaparak öğrenir. Onlar bütünsel düşünür ve yeni bilgileri öğrenmelerinin en iyi yolu yeni bilgiyi eski bilgiyle ilişkilendirmek olacaktır. Hareket etmeyi severler ve sınava hazırlanırken onları odalarında ile-ri geri yürürken gözlemlersiniz.

* Görsel öğrenciler derste bolca görsel malzemeye ihtiyaç duyar: tahta, resim, slayt, vs. -ç.n.

Öğrenci Danışmanları Bu Üç Öğrenme Yolundan Nasıl Yararlanıyor?

Çocuk gelişiminin evreleri birden fazladır. İlkokul bir ve ikinci sınıfta çocukların çoğu kinestetik yollarla öğrenir. Bu dönemde bol bol kesmeli yapıştırma ödevler vardır mesela. Üçüncü sınıftan itibaren çocukların çoğu bir anda işitsel kanala geçer. Bu dönemde ders dinleyerek öğrenme oranı artar. Beşinci sınıftan itibaren ise görsel öğrenme yolu aktive olur. Böylece gördükleri şeyleri hızlı bir şekilde hafızaya alabilirler.

Ancak çocuklar diğer iki öğrenme yolunu (işitsel ve görsel kanalları) ne kadar erken geliştirirlerse okul hayatında o kadar başarılı olurlar. Üç kanalı da kullanabilen çocuklar çok daha kolay öğrenir.

Çocukların Öğrenme Becerisini Artırmak İçin Neler Yapabiliriz?

Brain-Gym® ve stresten özgürleşme egzersizlerine ilave olarak NLP'den yararlanabiliriz. Eğer çocuğunuzun öğrenme becerisi akranlarına göre yetersiz ise onun görselliğini artıran bazı egzersizlerin yararı büyük olacaktır. Görsel hafızayı geliştirmek her zaman için mümkündür. Bu kanalla kelimeleri ve cümleleri çok daha kolay algılar ve hatırlarız.

Öğrenme zorluğu çeken çocukların çoğunda görsel kanal zayıftır. Onların öncelikli kanalı işitsel veya kinestetiktir. Bu çocuklar görsel kanallarını ne kadar erken geliştirirlerse o kadar iyidir. Okurken ve yazarken gramer konusunda sorun yaşayan birçok çocuk sağ- sol beyin dengesi, stresten özgürleşme ve görselliği aktive etme gibi tekniklerle bu sorunun üstesinden geldi.

Yaşanmış Örnekler

Kinesiyoloji uygulamaları hayatın kendisi kadar zengindir. Problemlı dönemlerimizde sorunun içine hapsolup kalıyoruz ve mantığımızın gücü bizi bu hapishaneden çıkarmaya yetmiyor. Tam bu noktada bedenimizin bilgeliğinden yararlanmak ve kas testini uygulamak bizi hızlı bir şekilde çözüme götürür.

Kinesiyoloji uygulamaları ile farkında bile olmadığımız içsel stres ve gerginliklerimizi keşfedip çözebiliriz. Fiziksel rahatsızlıklarımız da asla bugünden yarına oluşmuyor zaten. Uzun süreli yaşanan olumsuz duygular belli meridyenleri zayıf düşürerek hastalıkların besleneceğı ortamı yaratıyor.

Düzenli olarak stresimizden özgürleşip enerji dengemizi yeniden kurduğumuz takdirde uzun, sağlıklı ve doyumlu yaşamının da ortamını yaratmış oluruz.

Uçuş Korkum Var

Uçuş korkusu olan otuz üç yaşındaki danışanımı hatırlıyorum. En son sekiz yıl önce uçağa binmiş ve zor anlar yaşamıştı. Seans istemesinin sebebi ise, kısa bir süre sonra iş gereği çıkacağı uzun birkaç uçak seyahati idi. Bu seyahati düşünmek bile onu paniğe sürüklemeye yetiyordu.

İçsel Olarak Özgürleşmek

Danışanımla çalışmaya başladığımızda uçuş korkusunun kökeninde yatanın klostrofobi olduğunu keşfettik. Dar ve kapalı alanlarda bulunmak, onda mahsur kalma korkusunu tetikliyordu. Yaşadığı panik bundandı. Böylece hedefimizi birlikte belirledik: “Uçakta rahat ve güvendeyim.”

Çalışma öncesi yaptığımız kas testi bu cümlede elbette zayıf tepki verdi.

Bir dizi kas testi sayesinde danışanımın bedeninden bir yol haritası aldık. Öncelikle onun son uçak seyahati ve ondan önceki birkaç uçak seyahati üzerinde çalışmamız gerektiğini anladık. Bu ön çalışmalarla birikmiş stresinden özgürleşti ve sonrasında içini kaplayan rahatlık duygusu inanılmazdı.

Bedenin bilgeliği bizi adım adım sorunun kök sebebine götürdü. Kök sorun onun sekiz yaşında yaşadığı bir panik duygusuydu. Olayın kendisine dair hiçbir detay hatırlayamıyordu. Bu olayın yarattığı stresten özgürleşirken tüm ayrıntıları da bir bir hatırlamaya başladı. Sekiz yaşındayken daha büyük bir çocuk tarafından bir barakaya kilitlenmişti ve bütün çabalarına rağmen oradan çıkmayı başaramamıştı. Orada hapsolup kalmaktan ve bir daha kimsenin onu bulamayacağından öylesine korkmuştu ki, bu korku aynı gün içinde panik duygusuna dönüşmüştü. Neyse ki şans eseri birileri onu kurtarmıştı. Ama yaşadıkları onu öyle derin etkilemişti ki, bu olaya dair her şeyi bilinçaltının derinliklerine gömmüştü. Olayı yeniden hatırlaması ise bu çalışmayla mümkün oldu.

Uçuş Korkusundan Uçuş Keyfine

Çalışmamızı bitirdikten sonra danışanım yeni durumunu şöyle tarif etti: “Birkaç hafta sonra yapacağım uçak seyahatleri beni artık korkutmuyor. Tam aksine heyecan ve merak duyuyorum.”

Zaten bedeni de “Uçakta rahat ve güvendedim” cümlesine artık güçlü yanıt veriyordu.

Seyahatlerinden döndükten sonra beni arayıp, son derece rahat ve güvenli uçuşlar yaşadığını bildirdi. Özellikle cam kenarında oturmak ona ayrı bir keyif vermişti.

İmdat! Sınıfta Kalacağım!

Eski bir danışanım beni panik içinde aradı. On beş yaşındaki oğlu okulda hep başarılı olmuştu ama şimdi notları bir anda düşmüştü. Önce matematik dersinde, sonra da İngilizce dersinde sorun yaşamaya başlamıştı. Bu da yetmezmiş gibi şimdi bir de Fransızca dersinden kötü notlar alıyordu. Sorun bulaşıcı bir hastalık gibi yayılıyordu ve sınıfta kalma tehlikesi ile karşı karşıyaydı. Anne ve babası son derece endişeliydi.

Okulda ders dinlerken herhangi bir sorun yaşamıyordu ama ev ödevlerini yaparken ve sınava girdiğinde bildiği her şeyi unutuyordu. Bütün dünyası alt üst olmuştu. Üzerinde ne kadar kafa yorsa da tüm bunların sebebini anlayamıyordu. Neler olup bittiğini anlamak üzere kinesiyolojiden destek almaya karar vermişti.

Beklenmedik Duygular

Birlikte belirlediğimiz hedef inanç cümlesi “Kolay ve başarılı bir şekilde öğreniyorum” idi. Konuyla ilgili duyguları test ettiğimizde karşımıza çıkan duygu öfke oldu. O da ben de çok şaşırmıştık. Kime ya da neye öfkeli olduğunu bilmiyordu. Çalışmamıza devam ederken bir kez daha öfke kalıbıyla karşılaştık. Kendini tekrarlayan bu kalıp onu çaresiz hissettiriyordu.

Derken, babasının bir görüşmemizde söylediği şeyler geldi aklıma: “Dünyayı değiştirecek olan gençlerdir. Onlar değiştirmezse başka kim değiştirebilir ki!” Bu konuşma esnasında konu toplum yapısına, okullara, eğitim sistemine falan da gelmişti ve onun ne kadar öfkeli ve çaresiz hissettiğini hatırladım. Çocuk bu duyguları bir sünger gibi emmişti ve babasının ondan beklentisi onun taşıyamayacağı kadar ağır bir sorumluluktü.

Öncelikle bu konuşmanın onda yarattığı stres üzerinde çalıştık.

Çalışmanın devamında, onun kritik anlarda kendini kapattığını keşfettik. Son zamanlarda derslerinde yaşadığı sorunların kökeninde yatan sebep buydu.

Yeniden Sağlıklı Ders Çalışabilmek

Sağ-sol beyin dengesini kurarken çaprazlama egzersizleri son derece yararlı oldu. Sonrasında kas testleri bizi onun zayıf not aldığı ikinci deneyimine götürdü. Bedeni, onun gelecek korkusu üzerinde çalışmamızı istiyordu. Bir anda hatırladı, ikinci kez zayıf aldığıında paniğe kapılmıştı, sınıfta kalacağından öyle korkmuştu ki. Ve şimdi bu korku kalıbı kendini sinsice tekrar ediyordu.

Yaptığımız çalışmayla, bu korkusundan özgürleşmek sadece birkaç dakika sürdü. Hemen ardından test ettiğimiz “Kolay ve başarılı bir şekilde öğreniyorum” cümlesine bu sefer güçlü yanıt aldık.

Uykumda Dişlerimi Gıcırdatıyorum

On üç yaşındaki bir öğrencinin yaşadığı okul stresiyle ilgili yaptığımız testlerde onun ruhuna iyi gelecek bitkilere ihtiyaç duyduğunu keşfettik. Bedeni Snapdragon (Aslanağızı) isimli Kaliforniya bitkisini istiyordu. Bu bitki esansı çene eklem kaslarının gevşemesine yardımcı olur.

Ona “Gece dişlerini gıcırdatıyor musun?” diye sorduğumda bana şaşkınlıkla “Nereden biliyorsunuz?” diye sormuştu. Ona

bedeninin ne kadar bilge olduğunu anlattığımda beni ilgiyle dinledi. O bir yandan bu esansı kullanırken diğer yandan yaptığımız başka çalışmalarla sorunun kökenine doğru ilerledik. Bu süreçte ışık terapisinden, enerji dengeleme egzersizlerinden, geçmiş olayların yarattığı birikmiş stresten özgürleşme tekniklerinden ve çene kaslarını rahatlatma çalışmalarından yararlandık. On üç yaşındaki öğrencimiz artık dişlerini gıcırdatmıyor.

Yaşadığım Stres Beni Hasta Edecek Diye Korkuyorum

“Çok stresli bir dönemden geçiyorum ve sonunda mide ülseri olmaktan korkuyorum” diyen kırk sekiz yaşındaki bir iş kadını sağlığını korumak için geç olmadan kinesiyolojiden yararlanmak istiyordu. Yıllardır dur durak bilmeden çalışmıştı. Çok parası vardı ama mutlu değildi. İçinde kocaman bir boşluk hissediyordu ve yemek yeme arzusuna engel olamıyordu.

Gel gelelim yediği onca yemek o boşluğu bir türlü dolduramıyordu. Hırsını dizginlemek, rahatlamak ve bazı sorumlulukları çalışanlarına devretmek istiyordu. İlk seans için belirlediğimiz hedef inanç cümlesi “Ben sakin ve doyumlu bir insanım” oldu.

Gelecek için Yaşamak: Yaşamı Ertelemek

Mutsuzluk, aç gözlülük ve hayal kırıklığı gibi duygular mide meridyenimizi zayıflatır. Beklentimiz ne kadar çoksa hayal kırıklığımız da o kadar bol olacaktır, çünkü beklentinin olduğu yerde hayal kırıklığı kaçınılmazdır.

Yaptığımız çalışmada, danışanımın mutluluğunu sürekli geleceğe ertelediğini fark ettik. Durum böyle olunca da hiçbir başarısının tadını çıkaramıyordu.

Bu inanç kalıbı üzerinde çalışırken adım adım sorunun kökenine doğru ilerledik ve bir dizi dengeleme egzersizi uyguladık. Bedeni yeniden dengeye gelebilmek için bitki esansı ve

günlük stresinden özgürleşebilmek için bazı egzersizlere ihtiyaç duyuyordu.

İki aylık bir çalışmadan sonra danışanım sanki bambaşka bir insan olmuştu. Artık kendine zaman ayırıyor, başarılarının tadını çıkarabiliyordu. Ama işin en güzel tarafı, artık mide ülseri olmaktan korkmuyor ve kendini fiziksel olarak son derece sağlıklı hissediyordu.

Beden Kendi Kendine Yardım Edemediğinde

Hiçbir hastalık bugünden yarına oluşmaz. Uzun süreli yoğun stres bedenin kendini iyileştirme çıtasını aştığında hasta oluruz. Örneğin sıkça yaşanan olumsuz duygular belli meridyenlerin akışını bozduğundan hastalanmak kaçınılmaz oluyor.

Bazen olumsuz tek bir düşünce bile belli bir kasın devre dışı kalması için yeterli oluyor. Yıllar boyu taşıdığımız yoğun öfke, hayal kırıklığı veya mutsuzluk gibi duygu durumlarının enerji akışımızı kökten bozmasına şaşmamak gerek. Bedenin zayıf düşmesi hastalıklara davetiye çıkartıyor.

Çin Tıbbına göre enerji akışı sağlıklı olan bedende hiçbir hastalık barınmaz. Bu durum öfke patlamaları yaşayan ve safra kesesi meridyeninde dengesizlik yaşayan insanlar için de geçerlidir. Yıllardır öfke patlamaları yaşayan insanların safra kesesinin hasta olması tesadüf değildir.

Partnerimi Kaybetmekten Korkuyorum

İşinde başarılı kırk üç yaşındaki bir kadın ilişkisinde kriz yaşıyordu. Duygusal stresin yanı sıra mide sorunları ve uykusuzluk da çekiyordu. Bir türlü gevşeyemiyor ve rahatlayamıyordu. İçinde bulunduğu durum iş hayatını da etkilemeye başlamıştı ve büyük bir çöküş yaşamaktan korkuyordu. Kocasını ondan duy-

gusal olarak uzaklaşmıştı ve yoğun kaybetme korkusu hissediyordu. Ona neyin yardımcı olacağını sordum ama hiçbir fikri yoktu. Tüm beraberlikleri boyunca kocasını hayatının merkezi yapmıştı ve şimdi kelimenin tam anlamıyla hayatının merkezi yıkılıyordu!

Çakralardaki Tıkanıklığı Açmak

Bazı stresten özgürleşme egzersizlerinin yanı sıra çakralarını da kas testi ile kontrol ettik. Kök ve taç çakrada sorun tespit ettik.

Çakra öğretisi Hindistan kökenlidir. Enerji sistemimizi oluşturan ve daire şeklindeki çakra adı verilen yedi ayrı enerji merkezi bedenimizin ön ve arkasında omurga boyunca uzanır. Çakralardaki enerji akışı dengelendiğinde zihinsel ve ruhsal olarak dengeye geliriz.

Bedenimizin en altında yer alan kök çakra somut dünyayla olan ilişkimizi ve yaşam sorunlarıyla nasıl baş edeceğimizi yönetir. Bu çakra dengede olduğunda ayaklarımız sapasağlam yere basar ve günlük yaşantımızı kolaylıkla sürdürürüz. Dengesi bozulduğunda gerçeklerden koparız ve hayat bizim için bir mücadeleye dönüşür.

Taç çakra ise kafamızın bingıldak bölgesinde bulunur ve bizim spirüel enerji merkezimizdir. Bu çakranın dengesi bozulduğunda kendimizi her şeyden ayrı hissederiz, korku dolu oluruz, karamsar hissederiz ve yalnızlık duygusu yaşarız.

Danışanımın dengeye gelebilmesi için kök çakraya kırmızı ve taç çakraya sarı ışık terapisi uyguladık. Üzerinde çalıştığımız duygu ise sevgiydi. Danışanım ışık terapisi sonrasında yeniden dengesine kavuştu ve yaşamsal sorunlarla baş edecek gücünü topladı. Kendi deyimiyle içindeki daralma hissi gitmiş, yerini o ana kadar hiç tatmadığı bir sonsuzluk ve açılma hissi almıştı. Yeniden umutla dolmuştu ve ilerleyen seanslar boyunca gücünü daha da toparlamaya kararlıydı.

Artık Kendi Hayatımın Sorumluluğunu Almak İstiyorum - Ama Çok Korkuyorum!

Küçük kızını tek başına büyüten genç bir annenin sorunu öz değer düşüklüğü ve hissettiği kaygılardı. Bir süre önce kendinden yirmi yaş büyük kocasında baba sevgisini aradığını fark etmiş ve ondan boşanmıştı. Artık kendi ayakları üzerinde durmak ve kızını tek başına yetiştirmek istiyordu. Hakkını ararcasına “Artık ben de kendi sorumluluğumu almak istiyorum!” diyordu. Ah bir de şu kaygılar olmasaydı...

Bastırılmış Arzuları Açığa Çıkarmak

Seansta, danışanımın gerçekten ne kadar sorumluluk almaya hazır olduğunu kas testi ile kontrol ettik. Sonuç yüzde sıfırdı! Gülmeye başladı. Ona “Acaba bazen birilerinin seni koruyup kollamasını ve sorumluluğunu almasını istiyor olabilir misin?” diye sordum. Bir an için durdu ve ardından gözyaşlarına boğuldu. Aslında yoğun bir aile özlemi çektiğini ve çocuğunu tek başına büyütmenin gerçek isteği olmadığını fark etti. Gözyaşları dindiğinde, bastırılmış arzusunun yüzeye çıkmasının verdiği rahatlık onu canlandırmıştı. Artık içindeki gerginlik sona ermiş, derin bir huzur hissediyordu, kendiyle barış imzalamanın hazzını yaşıyordu!

Duygularımızı Tanımak Neden Önemlidir?

Duygular bizim hayat kaynağımızdır. Onlar iyi ya da kötü değildir, bu anlamları onlara yükleyen biziz. Madalyonun sadece bir yüzünü kabul edip diğerini bastırdığımızda sorunlar yaşarız. Madalyonun gizli tarafını gün ışığına çıkardığımızda kendiliğinden dengeye geliriz.

Kas testi sayesinde bastırılan duyguları keşfedip, dolambaçlı yollara girmeden nokta atışlarıyla doğrudan kök soruna inebiliriz. Eğer duygularınızla yüzleşmeye hazırsanız hayatınızda kolaylıkla değişim yaratırsınız. Gerçekten iyileşmek istiyorsak kendimizi her parçamızla bütünsel olarak kabul etmeliyiz.

Normal Yaşıntıma Geri Dönmek İstiyorum

On beş yaşındaki bir delikanlı yaşıtlarından oluşan bir çeteden korkarak yaşıyordu. Bisikletle okula giderken sabah akşam onların önünden geçmek zorundaydı. Aslında çoğu kez onlarla karşılaşmıyordu bile ama ‘ya karşılaşsam’ korkusu tüm gününü mahvetmeye yetiyordu. Zihni durmadan korku senaryoları ürettiyordu.

“Ne kadar saçma olduğunu biliyorum, bunun doğrudan benimle ilgili olmadığını da biliyorum, önlerine kim çıkarsa onunla uğraşıyorlar çünkü. Ama yine de korkuma engel olamıyorum. Bıktım artık! Normal yaşantıma geri dönmek istiyorum” diyordu çaresiz bir ses tonuyla.

Onunla, konsantrasyon becerisini de gerektirecek bazı testler yaptık. Çalışmanın sonunda fark etti ki, aslında sorununu durdurak bilmeyen korku senaryolarıyla durmadan besliyordu. Bu durumu düşünce gücüyle saplantı haline getirmişti.

Korkmaktan Korkmak

Bu durumu nasıl yarattığını görmek ona güç kattı. Kurban rolünden çıkıp sorumluluğunu alarak bu sorunu çözmeye karar verdi. Hedef inanç cümlesini birlikte belirledik: “Hangi düşünceleri seçeceğime ben karar veririm.”

Kas testine başladığımızda, ne zaman sağ yukarı baksa kasının zayıfladığını fark ettik. Burası beynin görüntüleri yaratma merkezidir. Delikanlı ne zaman bu yöne baksa gözünü korkutan çeteyi zihin ekranında görüyordu. Testlerimizin devamında üst bacak kasının ve baldırın arkasında yer alan kasın da zayıf olduğunu tespit ettik. Ne tesadüftür ki, bunlar okul yolunda bisiklet kullanırken ihtiyaç duyduğu kaslardı.

Kasları dengesine kavuşturduktan sonra ortaya korku ve öfke duygusu çıktı. Öncelikle üçlü ısıtıcı meridyenini etkileyen korku ve panik duyguları üzerinde çalıştık. Sonra sıra öfkeye geldi ve ortaya inanılmaz şeyler çıktı. Delikanlının bu çete üyeleri hak-

kında bir sürü önyargısı vardı, onları şöyle tarif ediyordu: tembel, asalak, baş belası vs. O farkında değildi ama tüm bu varsayımlar onun öfkesini iyice azdırmaktan başka bir işe yaramıyordu.

Önyargılardan Özgürleşmek

Safra kesesi meridyenini dengelerken birden gülmeye başladı. Tüm bu varsayımlarıyla sadece ve sadece kendine zarar verdiğini fark etti. Dengeleme işlemi bittiğinde derin bir nefes aldı. Sonrasında hedef inanç cümlesini yeniden test ettiğimizde artık kendi düşüncelerinin efendisi olduğunu gördü. Hissettiği güç ve özgüven onda merak duygusu uyandırdı, acaba bu yeni duygularıyla onu ne gibi deneyimler bekliyordu?

Üç seans daha çalıştıktan sonra korkusundan eser kalmamıştı ve artık kendini yeniden normal ve özgür hissediyordu.

Öğrencilerime Laf Geçiremiyorum

Bebeğini büyüttükten sonra öğretmenlik mesleğine geri dönen otuz üç yaşındaki danışanım öğrencilerine söz dinletemediğinden şikayet ediyordu. Öğretmenliği her zaman sevmişti ama ikinci çocuğunu doğurduktan sonra tamamıyla anneliğe odaklanmıştı. Sonrasında mesleğine geri dönmek sandığından daha zor bir hal almıştı. Okuldan eve döndüğü her gün kendini yorgun ve yılmış hissediyordu ve sonunda kendinden şüphe etmeye başlamıştı. Sorununu şöyle ifade ediyordu: “Öğrencilerim çok başına buyruk davranıyor, hiç sözümü dinlemiyorlar. Eskiden böyle değildi, son yıllarda çocuklar çok değişmiş. Enerjimi artırmak ve onlarla baş edebilmek istiyorum.”

Beklentilerimiz Deneyimlerimizi Belirliyor

Ona Amerika’da yapılan bir deneyden bahsettim. Bu deneyde okuldaki bir sınıf farklı farklı öğretmenlere veriliyordu. Bir grup öğretmene sınıftaki çocukların ne kadar haylaz olduğu ve onlara

ancak sert davranırlarsa söz geçirebilecekleri anlatılırken, diğer grup öğretmene ise sınıfın çok iyi ve çalışkan bir sınıf olduğu söylenmişti. Ders sonrasında onlara ‘ders nasıl geçti’ diye sorulduğunda, zor bir sınıf devraldıklarını zanneden öğretmenler olumsuz deneyimler paylaşırken diğer öğretmen grubu dersi kolaylıkla ve başarıyla tamamladıklarını söylemişti.

Yeni Hedefler Belirlemek

Danışanıma doğum iznine ayrılmadan önce öğrencilerini nasıl hatırladığını sordum. Öğrencileriyle ne kadar iyi anlaştığını anlatırken gözleri parlıyordu. Bunun üzerine hedef inanç cümlesini belirledik: “Öğrencilerimle kolaylıkla iletişim kurabiliyorum.” Bu inanç cümlesine bayıldı.

Bu süreçte, gençliğinde hüsrarla sonuçlanan bazı deneyimlerin stresinden özgürleşmesi gerekti. Bu çalışmadan sonra kendini zorla kabul ettirme mücadelesinin yerini hafifleme duygusu aldı. Bir sonraki okul gününü hayal ettiğinde ise motivasyonunun arttığını görmek onu çok mutlu etti.

Danışanım seanstan aldığı verimle eski bakış açısına kavuştu ve öğrencilerle olan iletişimi düzeldi.

Kendi Yarattığım Hapishaneden Çıkmak İstiyorum

Yalnızlık duygusu içinde boğulan kırk altı yaşındaki bir kadın hayatını değiştirmek istiyordu. Laboratuarda çalıştığı saatleri saymazsak tüm zamanını evde tek başına geçiriyordu. Ama artık sosyalleşmek ve arkadaş edinmek istiyordu.

Yaptığımız kısa ön sohbette, onun yeni insanlarla tanıştığında kendinden bahsetmeyi sevmediğini keşfettik. Sohbet derinleşmeye başladığı anda kendini kapatıyor ve inine geri çekiliyordu.

Bilinçaltı Sabotajlar

Hedef inanç cümlesini şöyle belirledik: “Yakın ilişkilere izin veriyorum.”

Daha çalışmanın başında gördük ki, ona yakınlaşmaya çalışan insanlar karşısında bilinçaltı kumandayı ele geçiriyor ve o kendini farkında olmadan sabote ediyordu. Dengeleme çalışması yaparken, hayatından birçok anı hatırladı, insanları kendinden nasıl uzaklaştırdığını fark etti. Yalnızlık ona acı veriyordu ama bu yalnızlığı yaratan kendinden başkası değildi. Bunu fark etmek onu şok etti.

Eski Bilinçaltı İnançları Silmek

Danışanımın eski inanç kalıbı “Benden uzak dur” diyordu. Farkında olmadığı bu inanç onun bütün yeni arkadaşlık girişimlerini sabote ediyordu. Bu inancı silebileceğini ve kendisini destekleyecek yeni inancını bilinçaltına ekebileceğini bilmek onu rahatlatmıştı.

Yaptığımız inanç değişikliği çalışmasında bir dizi stresten özgürleşirken zihninde ampuller yanmaya başladı. Yıllar önce yaşadığı travmatik bir ayrılıktan sonra kendini korumak üzere bazı inanç kalıpları geliştirmişti. “İnsanlar güvenilmez”, “İnsanlara şüpheyle yaklaşmalıyım”, “Özelimi paylaşırsam daha sonra aleyhime kullanılabilir”, “Yaralanmak istemiyorum” gibi bir dizi negatif inanç keşfetti.

Birden Fazla Tedavi Seçeneği

Danışanım kendini seanstan sonra yumuşamış, güvende ve iletişime açık hissetmeye başladı. Birkaç seans sonra artık kendini tam anlamıyla hazır hissediyordu, yeni inanç kalıbının etkisini hemen denemeye karar verdi. İnsanlara yeniden güven duymaya başladı ve artık kolaylıkla yeni arkadaşlar edinebildiğini gördü.

Sağ Kolumu Kaldıramıyorum

Elli üç yaşındaki danışanım bana geldiğinde sağ kolundaki ağrıdan bahsetti. Bana tam olarak hangi hareketi yaparken ağrı çektiğini göstermesini istedim. Omuz etrafındaki kasları dikkatlice tek tek test ettik. Allahtan kas testini minimum güç uygulayarak da yapmak mümkün. Göğüs kafesinden kolun üst kısmına uzanan pectoralis major sternalis kasını test ederken, “Hah, evet, işte tam burası acıyor” dedi. Bu kasın devre dışı kaldığını keşfettik. Kası toksinlerden arındırmak için nörolempatik noktaları ovarken ağrı hemen azalmaya başladı. Ben bu noktaları ovmaya devam ederken danışanım ağrı pozisyonunda kolunu dikkatlice ileri geri oynatmaya devam etti. Yaklaşık iki dakika sonra kolunu eskisi kadar rahat hareket ettirebildiğini gördü.

Kas Ağrılarını Anında İyileştirmek

Ovduğum lenf noktalarını danışanıma da gösterdim ve aynı ağrıyı daha sonra yeniden hissederse bu noktaları ovmasını söyledim. Bir sonraki seansa geldiğinde ağrının tekrarlanmadığını ve kolunu artık eskisi kadar rahat kullanabildiğini söyledi.

Kendimi Zehirlenmiş Gibi Hissediyorum

Kırk yaşındaki danışanım kendini aylardır kötü ve sanki zehirlenmiş gibi hissediyordu. Birçok tedavi denemişti ama gittiği doktorlar da dahil olmak üzere sonuç alamamıştı. Üzerinde hâlâ ağırlık ve bitkinlik hissediyordu. Gerçi çok yoğun bir iş hayatı vardı ama bu yoğunluk onun sağlığını hiçbir zaman bu kadar etkilememişti.

Bu danışanın tek bir kinesiyojoloji çalışmasına ihtiyacı vardı!

Fiziksel Sebep

Kasları test ederken sorunun kökeni hemen ortaya çıktı. İleocekal kapakçığında sorun vardı. Bu kapakçık ince bağırsağın kalın

bağırsağa bağlandığı noktada yer alır ve birçok kas dokusundan oluşur. Uzunlamasına yer alan kaslar besinlerin ince bağırsaktan kalın bağırsağa geçişini sağlar. Buna karşılık halka şeklindeki diğer kaslar kapakçığı kapatarak kalın bağırsakta işlem görmüş bakterili besin maddesinin ince bağırsağa geri kaçmasını engeller. İleocekal kapakçığının dikey kasları iş görmediğinde besinler ince bağırsaktan kalın bağırsağa geçerken zorlanır ve kişi bir şişkinlik hissi yaşar. Halka şeklindeki kaslar zayıfladığında ise kalınbağırsak muhteviyatı ince bağırsağa geri kaçır. Besinle birlikte gelen bakteriler kana karışır ve biz baş ağrısı ve ağırlık hissi gibi zehirlenme belirtileri yaşarız.

Beden Detoks Yapma Gücüne Sahiptir

Danışanımın sorunu, ileocekal kapakçığının düzgün kapanmamasıydı. Bunun sonucu olarak gerçekten de zehirleniyordu ve kendini son derece bitkin ve ağır hissediyordu. Bazı akupunktur noktalarını tutarak ileocekal kapakçığının kaslarını yeniden güçlendirdik ve detoks işlemini başlatmak için bazı lenf noktalarını ovduk. Çalışma sonrasında bağırsaklar da kapakçık da normal işlevine geri döndü ve bedeni kendisini hızla iyileştirmeye başladı. İki günün sonunda ağırlık ve bitkinlik hissi bir daha dönmek üzere tamamen gitmişti.

Hayatımın Onsuz Hiçbir Anlamı Yok

Kırk yedi yaşındaki danışanım yirmi yıldır evli olduğu karısı tarafından terk edilmişti. Karısı onu en yakın arkadaşıyla aldatıyordu ve bunu en son öğrenen kişi o olmuştu. Öyle bir yıkılmıştı ki, düştüğü delikten tek başına çıkması mümkün görünmüyordu. Çaresiz bir şekilde, “Hayatımın onsuz hiçbir anlamı yok. Akşam boş eve gitmek canımı yakıyor. En zoru da hafta sonları! Bana bunu nasıl yapar? Gayet mutlu bir evliliğimiz vardı. Onsuz bir hayata nasıl devam edeceğimi bilemiyorum...” diyordu.

Kendine Odaklanmak

İlk seansımızın amacı, onun bu ayrılığı kabul edebilecek güce kavuşmasını sağlamak oldu. Birbirini takip eden seanslar boyunca enerji dengeleme yöntemleri, bitki esansları, ışık terapisi gibi birçok yöntemle onun karısına, en yakın arkadaşına ve nihayetinde kendine karşı duyduğu yoğun öfke üzerinde çalıştık. Uzun bir süreç oldu. Karısının artık geri dönmeyeceğini yavaş yavaş kabul etmeye başladı.

Akabinde kendine odaklanmayı başardı. Boş zamanlarında kendine vakit ayırıp yeni insanlarla tanışmak için kendine izin verdi. Sonrasında ona eski karısını hatırlatan evinden de taşındı. Ama kas testinin de söylediği gibi, kendine karşı dürüst olduğunda içinde hâlâ duygusal bir çöplük taşıdığını ve kendini kurban gibi hissettiğini biliyordu. Ona, bu zor dönemini atlatması için yaklaşık bir yıl kadar rehberlik ettim. Kinesiyolojinin desteği ile tek başına yaşamayı ve hayatına yeni anlamlar katmayı sonunda başardı.

Çalışma Masamın Dağınıklığından Bir Türlü Kurtulamıyorum

Otuz beş yaşındaki bir öğretmen kendi deyimiyle artık evindeki kaosu içinde nefes alamaz olmuştu. Dağınıklığının boyutu had safhaya varmıştı, artık o bile bu dağınıklığa katlanamıyordu. Aradığı hiçbir şeyi bulamıyordu, hatta bazı sınav kağıtlarını kaybetmişti. Tanıdıklarının kinesiyoloji ile birçok soruna nasıl kısa sürede çözüm bulduklarını bildiğinden, o da değişmek için kinesiyolojiden yardım almaya karar vermişti.

Bizim Seçtiğimiz Tuzaklar

Çalışmaya başladığımızda bilinçaltında onu sabote eden bir inancı keşfettik. Bu inancın kökeni ergenlik dönemine dayanıyordu. Çocukluğunun geçtiği ev son derece düzenli ve temizdi. Annesinin en ufak dağınıklığa tahammülü yoktu. Bu düzen baskısı

yüzünden bir an önce evden ayrılmaya karar vermişti. Farkında olmadığı şey ise, bilinçaltında bir yandan ‘düzen = güven’ inancını oluştururken diğer yandan ‘düzen = tutsaklık’ kalıplarını geliştirmiş olmasıydı. Güven duygusunu tatmin etmek için farkında bile olmadan devlet memuru olmaya karar vermişti. Öğretmenlik mesleğini seçerek evden ayrıldı ama içinde bir yerlerde, annesinden uzak yaşamasına rağmen hâlâ özgür hissetmediğini ve mutsuz olduğunu hissediyordu. Bilinçaltı düzeyde düzen = tutsaklık olduğundan, annesine tepki göstermek ve özgür hissetmek için dağınık biri olmayı seçmişti. Bu çelişkili durum tamamen bilinçaltı düzeyde yaşanıyor ve hayatını yönetiyordu. Bu annesine karşı uyguladığı bir protestoydu ve o bunun farkında değildi.

Kendimize Nasıl Baktığımız Önemli

Kinesiyoloji seanslarında bir dizi kası dengeleyip sağlıklı enerji akışını yeniden kurdukça o da yavaş yavaş rahatlamaya başladı. Annesine olan öfkesinden adını adını özgürleştirdi. Bu rahatlama ile birlikte mesleğinin ona sunduğu artıları yeniden görmeye başladı. Güven duygusunun onun için ne kadar önemli olduğunu fark etti ve bir devlet memuru olmak, ona ihtiyacı olan güveni veriyordu. Geleceği hakkında endişelenmesine hiç gerek yoktu. Bunu kavramak, onu uzun zamandır hasretini çektiği özgürlük duygusuna kavuşturdu. Üstelik artık özgür hissetmek için dağınık olmasına da gerek kalmamıştı!

Almanca Kaynaklar

Andreas, Connireae u. Steve: Mit Herz und Verstand. Junfermann Verlag. Paderborn 2004

Andrews, Elizabeth: Muskel Coaching. VAK Verlags GmbH. Kirchzarten 1998

Callahan, Roger J.: Leben ohne Phobie. VAK Verlags GmbH. Freiburg 2009

Connelly, Dianne: Traditionelle Akupunktur. Verlag Bruno Endrich. Heidelberg 1995

Csikszentmihalyi, Mihaly: FLOW. Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta Verlag. Stuttgart 2007

Diamond, John: Der Körper lügt nicht. VAK Verlags GmbH. Kirchzarten 2006

Dennison, Paul E. u. Gail: Brain Gym. VAK Verlags GmbH. Kirchzarten 2011

Dilts, Robert B.: Die Veränderung von Glaubenssystemen. Junfermann Verlag. Paderborn 2010

Grinder, Michael: NLP für Lehrer. VAK Verlags GmbH. Kirchzarten 2007

Grüber, Isa: Angstfrei in Minuten. Südwest Verlag. München 2007

Grüber, Isa: Das Geheimnis Ihrer Ausstrahlung. Walter Verlag. Düsseldorf u. Zürich 2000

Grüber, Isa: Kinesiologie. Energiebalance für mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Südwest Verlag. München 2009

Hellmiß, Margot: Kalifornische Blütenessenzen zur sanften Heilung. Südwest Verlag München 1996

Keding, Christa: Gesund durch analytische Kinesiologie: Der Muskeltest als Brücke zu ganzheitlicher Heilung. Oesch Verlag. Zürich 2007

la Tourelle, Maggie/Courtenay, Anthea: Was ist Angewandte Kinesiologie? VAK Verlags GmbH. Kirchzarten 2006

Levine, Peter: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. Kösel Verlag. München 2011

Thie, John F. u. Matthew: Touch for Health. Das umfassende Standardwerk für die Praxis. VAK Verlags GmbH. Kirchzarten 2011

Zehentbauer, Josef: Körpereigene Drogen. Artemis & Winkler Verlag. München 2010

Destek Kitaplar	Destek CD'ler (Nil Gün)
<i>NLP Zihnini Kullanma Kılavuzu</i> , Nil Gün <i>NLP ile Satış ve Pazarlama</i> , Nil Gün <i>PiKi Sağlık Olsun</i> , Nil Gün <i>PiKi Bedenin Bilgeliği</i> , Nil Gün <i>PiKi Meridyen Terapisi</i> , Nil Gün <i>İçimizdeki Şaman-Duyguların Simyası</i> , Nil Gün <i>Küçük Ebruli Enerji Kitabı</i> , Nil Gün <i>150 Yıl Yaşayabiliriz</i> , Prof. Mikhail Tombak <i>Aura ve Çakra Kullanım Kılavuzu</i> , Karla McLaren <i>Denemediğim Yol Kalmadı</i> , Isabel Filliozat <i>Doğanın Gizli Mesajı</i> , Elaine Wilkes <i>Duygusal Özgürlük</i> , Judith Orloff <i>Duygusal Yüzleşme</i> , Michael Sky <i>Geçmiş Şimdi Olduğunda</i> , Dr. David Richo <i>Güven Duygusu</i> , Dr. David Richo <i>İnancın Biyolojisi</i> , Bruce H. Lipton <i>İyileşmeyecek Hastalık Yoktur</i> , Prof. Mikhail Tombak <i>Yolculuk</i> , Brandon Bays	<i>Aura Meditasyonu</i> <i>Çakra</i> <i>Düşüncelerini Değiştir Hayatın Değişsin</i> <i>İç Huzurunuzla Ulaşın</i> <i>Konsantrasyonunuzu Artırın</i> <i>Belleğinizi Güçlendirin</i> <i>NLP Zihnini Kullanma Kılavuzu</i> <i>Olumlu Düşüncenin Gücü</i> <i>Özgüveninizi Geliştirin</i> <i>Özsaygınızı Yükseltin</i> <i>Pozitif Ebeveyn Olmak</i> <i>Progresif Derin Rahatlama</i> <i>Reddedilme Korkunuzu Aşın</i> <i>Sağlığınız için İçinizdeki İyileştirici Gücü</i> <i>Harekete Geçirin</i> <i>Sınav Stresini Yenmek</i> <i>Stres</i> <i>Şükran Duymanın Hazzı</i> <i>Yaratıcı İmgelemeyle Gevşeme Tekniği</i> <i>PiKi Bedenin Bilgeliği (DVD)</i>

İSTEYİN GÖNDERELİM!

Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan kitaplarla
 CD/DVD formatında hazırlanmış
 motivasyon, hipnomeditasyon, zihin programlama,
 çocuk eğitimi, PiKi konulu ürünleri
www.kuraldisi.net
 sitesinden indirimli olarak alabilirsiniz.
 Tel: 0212 513 81 57

Kitapla ilgili düşünce ve yorumlarınızı, başka insanların da yararlanması için
www.kuraldisi.net'e girerek paylaşın lütfen.

Teşekkürler.

KURALDIŞI EĞİTİM VE DANIŞMANLIK

workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

YAŞAM OKULU

Özsaygı (self-esteem)

Kendinizle ve Başkalarıyla İletişim

Kadın-Erkek İlişkileri

NLP Neuro Linguistic Programming

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek

Zihinsel Denge: Bilinçaltı Kayıtlarınızı Değiştirin

Kendinizle Yüzleşin

Gölgelerden Aydınlığa

BÜTÜNSSEL KİNESİYOLOJİ (PİKİ)

PiKi TEMEL

Zihinsel Denge: Bilinçaltı Kayıtlarınızı Değiştirin

PiKi Bilinçaltı Formatlama Uygulamaları

Duygusal Denge: Çekirdek İnançlarınızı Programlayın

Bedensel ve Ruhsal Denge: Enerji Bedeninizi Tanıyın

PiKi Temel Seviye 1 Trainer

PiKi İLERİ

Derin Affediş ve Ruhü Özgürleştirmek

Meridyen Terapisi

Beş Element

Çakra, Aura ve Hayat Renginiz

PiKi MASTER: İleri Uygulamalar Pratiği

PiKi TRAINER: Eğitmen Adayı Eğitimi

PiKi ile İdeal Kilo

Daha fazla bilgi için: www.kuraldisi.com

Yaşam kalitemizi belirleyen seçimlerimizdir. Seçimlerimizi belirleyene özgür irademiz değil aslında bilinçaltımızdır. Oradaki kayıtlara göre hayatı ya mücadele ya da serüven olarak algılarız.

Hayatınızdan stres, gerginlik, endişe, kaygı, hastalık ve sorunlar eksik olmuyorsa yapmanız gereken ilk şey bilinçaltınızı yeniden programlamak! Bunun için ihtiyacınız olansa bilinçaltınızı açacak bir anahtar. Kinesiyoloji!

Kinesiyoloji ile bütün sorunlarınızın kaynağını keşfedebilir, her sorunu çözümleyebilirsiniz. Kinesiyolojinin vaatleri sonsuz.

İşte bazı ipuçları:

- Günlük yaşamda enerjiyi ve motivasyonu artırmak
- Stresten ve korkulardan özgürleşmek
- İlişkilerde kök sorunları bulup temizlemek
- Sağlık için bedenle iletişim kurmak
- Pek çok kronik hastalıktan ve alerjilerden kurtulmak
- Zihinsel engelleri keşfetmek, bakış açısını genişletmek
- Travmaları temizlemek
- Öğrenme becerilerini geliştirmek, konsantrasyonu artırmak
- Aile içi geçimsizliklerin gerçek sebeplerini kavramak
- Uyumlu ve sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisi kurmak



Dr. Isa Grüber

Psikoterapi ve travma terapisinde uzmanlaşmış olan Dr. Isa Grüber çalışmalarında kinesiyolojiyle birlikte NLP ve Somatic Experiencing® yöntemlerini bir arada kullanıyor. Ayrıca kinesiyolojiyle yeni tanışanlar ve terapistler için hafta sonu seminerleri düzenliyor. Almanya Bonn'da şifacı ve koç olarak çalışmalarına devam ediyor.