***DENGELEME (GROUNDİNG)***

Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç,

duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan

ana geri getirmektedir.

Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.

• Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.

• Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş

objenin adını zihninizde tekrarlayın.

• Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.

• Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık

ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.

• Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.

• Ve şimdi bedensel duyumlarınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve

sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu

zihninizden geçirin.

• Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.

Aşamalı Kas Gevşetme

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçının. Nefes alıp

verme hızınızı yavaşlatın. Hazır olduğunuzda, ilk kasınızı gereceksiniz. Her bir kas

grubunu, gerginliği iyice hissedene kadar (ancak ağrı duymayacak şekilde)

gerdiğinizden emin olup, beş saniye boyunca germeyi sürdürmeniz; ardından aynı

kas grubunu gevşetip on saniye boyunca bu gevşeme halini hissetmeniz gerekiyor.

Bunu aynı kas için iki kez tekrarlayacaksınız. Kasınızın gergin ve gevşemiş hali

arasındaki farkı hissetmeye çalışın.

- İlk olarak sağ elinizi ve kolunuzun alt kısmını gerecek şekilde yumruğunuzu sıkın,

beş saniye bekleyin, bırakın, bırakın, on saniye bu gevşemiş hali duyun. Şimdi aynı

şekilde yine sağ elinizi yumruk yapın ve kolunuzun alt kısmındaki gerginliği de

hissedin, bekleyin ve bırakın.

- Şimdi, sağ üst kolunuzu germek için, kasınız ortaya çıkacak şekilde alt ön kolunuzu

omzunuza yanaştırın. Gerginliği beş saniye boyunca hissedin ve bırakın, gevşemiş

hali on saniye sürdürün. Germe ve gevşetmeyi aynı şekilde tekrarlayın.

Germe ve gevşetmeye şu kas gruplarıyla devam edin:

- Sol el ve alt ön kol

- Sol üst kol

- Alın (Kaşlarınızı, şaşırmışsınız gibi bir ifade alacak şekilde, mümkün olduğunca

yukarı kaldırın)

- Gözler ve yanaklar (İyice sıkın)

- Ağız ve çene (Ağzınızı, esnediğiniz zamanki gibi geniş bir şekilde açın)

- Boyun (Buradaki kasları gererken yavaş ve dikkatli olun. Mümkünse yüz üstü yatın

ve tavanda bir noktaya bakacakmışsınız gibi başınızı kaldırın)

- Omuzlar (Omuzlarınızı kulaklarınıza yaklaştırırken kaslarınızı gerin)

- Sırt (Omuzlarınızı birbirine yanaştırmaya çalışırmışçasına arkaya doğru itin)

- Göğüs ve mide (Göğsünüz ve mideniz şişecek şekilde derin nefes alın)

- Kalçalar (Kalçanızdaki kasları sıkın)

- Sağ üst bacak

- Sağ alt bacak (Kramp girmesini önlemek için bunu yavaşça ve dikkatli bir biçimde

yapın. Ayak parmaklarınızı kendinize doğru gererek bacağınızı kasın)

- Sağ ayak: Ayak parmaklarınızı diğer yöne doğru gerin)

- Sol üst bacak

- Sol alt bacak

- Sol ayak