EK-3 BULUT EGZERSİZİ

Malzemeler Enstrümantal müzik

Uygulama Şekli

Etkinliği uygulamadan önce sınıfın çok sıcak ve soğuk olmamasına dikkat edin. Katılımcılara gözleri kapalı bir yolculuğa çıkacağınızı söyleyin. Konsantre olmanın çok önemli olduğunu eğer zaman zaman bu bozulursa bile tekrar konsantre olmaya çalışarak devam etmelerini söyleyin. Herkes oturdukları yerde daha rahat bir pozisyon almalıdırlar. Sırtlarını ve başlarını bir yere dayamaları uzun süre oturacakları için önemlidir.

Katılımcılara gözleri kapalı halde burunlarından derin nefes almalarını söyleyin bu nefesi bir miktar tuttuktan sonra yavaşça ve uzun bir şekilde ağızlarından vermelerini söyleyin. Bunu üç kez yaptıktan sonra normal nefes almalarını söyleyin. Yumuşak ve sıcak bir ses tonuyla, yavaş, anlaşılır şekilde net konuşun. Fonda sizin sesinizi bastırmayacak yumuşak ve hafif bir müzik dinletebilirsiniz. Acele etmeden sırayla anlatmaya çalışın.

Şimdi, yumuşak beyaz bir bulutun üstündesiniz. Bulut yumuşacık ve siz üzerinde yatıyorsunuz. Çok rahatsınız, daha önce hiç olmadığınız kadar rahatsınız. Bulutunuz sizi rahat ettirmek için vücudunuzun şeklini alıyor ve size hafifçe masaj yapıyor. Etrafınız bulutlarla kaplı bembeyaz, şu an başka bir şey göremiyorsunuz. Bulutların arasından güneş ışığı süzülüyor ve beyaz bulutlara güneşin kızılı karışıyor. Bulutunuz hafifçe yüzüyor ve beraberinde hafif bir rüzgar üzerinizde ipeksi bir dokunuşla geziniyor.

Bulutlar yavaşça açılmaya ve mavi gökyüzü görünmeye başladı. Şu anda sınırsız maviliğin içine gömüldünüz. Aşağıya bakıyorsunuz, yeryüzü olabildiğince uzanıyor. Tüm yerküre ayaklarınızın altında; dağlar, tepeler, evler, şehirler, ormanlar, kuleler, gökdelenler, engin denizler. İyice seyredin ve istediğiniz bir yere inmeye karar verin. Burası daha önce gittiğiniz bir yer olabilir ya da hayalinizde canlandırdığınız bir yer.

Bulutunuz sizi gitmek istediğiniz bu yere doğru götürüyor, ve sizi yavaşça bırakıyor. Burası sizin seçerek geldiğiniz yer. Etrafınıza bir bakın ve çevrenizi inceleyin. Burası nasıl bir yer?… Burada kimler var?… Ne yapıyorlar?… Siz burada ne yapmak istiyorsunuz? Burayı iyice keşfedin. Burada bir süre kalacaksınız. ( bu kısımda gerekli olduğu kadar bekleyin. Müziğin sesini biraz açabilirsiniz ) Burada rahat huzurlu güvende ve mutlusunuz.

Buradan ayrılmadan önce buraya istediğiniz bir şeyi bırakabilir ve buradan istediğiniz bir şeyi alabilirsiniz. Buraya neyi neden bırakacağınıza ve neyi neden alacağınıza karar verin. Buradan aldıklarınız ihtiyacınız olan şeyler ve artık onlara sahipsiniz. Buraya, buradakilere veda edin ve sizi bekleyen bulutunuza binin. Bulutunuz sizi alıp yavaşça havalanıyor. Bu kez bulutun üzerinde ayaktasınız ve kollarınız açık, gördüğünüz tüm manzarayı yani yeryüzünü kucaklıyorsunuz. Rüzgâr yüzünüze daha sert dokunuyor ve saçlarınız alabildiğine dalgalanıyor. Rüzgâr adeta içinize işliyor ama sizi üşütmüyor içinizdeki tüm hücreleri temizliyor, yenileniyorsunuz. Seçtiğiniz bu yere bıraktıklarınız ve buradan aldıklarınızla çok güçlüsünüz.

Bulutunuz sizi oturduğunuz bu yere bırakıyor ve siz hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açıyorsunuz.

Paylaşım: Herkes ne yaşadı, nereye gitti, gittiği bu yer nasıldı, ne aldı ve oraya ne bıraktı gibi konularında derinlemesine ve duygulara bol bol yer vererek uzun uzun konuşun. Bu uygulamayı daha sonra istediğiniz zaman kendi başınıza da yapabilirsiniz deyin ve sonlandırın.