

PROF. DR. DIETRICH LANGEN

Otojen Gevşeme Egzersizi

- Günlük Yaşamda Huzur ve Kuvvet
- Günde 3 Defa Sadece 2 Dakika
- **Ekstra:** 4 Haftalık Egzersiz Programı İlaveli
- Türkiye Benötesi Psikoloji Derneği Başkanı **Psikiyatr Dr. Mustafa Merter**'in Sunuş Yazısıyla

aile kitaplığı

Otojen Gevşeme Egzersizi



Prof. Dr. Dietrich Langen
Prof. Dr. Karl Mann'ın katkılarıyla

kaknüs
www.kaknus.com.tr

İmtiyaz sahibi : muhammet çiftçi
türkçesi: serdar kab
yayına hazırlayan : seda darcan çiftçi
editör : barbara fellenberg
proje yöneticisi: ulrich ehrlenspiel
redaksiyon: sylvie hinderberger
görsel editör: henrike schlechter
grafik uygulaması : hatice dursun

© gräfe und unser verlag, 4. baskı, 2008
türkçe yayın hakları © kaknüs yayınları, 2009

kızkulesi yayıncılık ve tanıtım hiz.
merkez: mimar sinan mah.,
selami efendi cad., no:5,
üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 341 08 65 - 492 59 74
faks: 334 61 48
dağıtım: çatalçeşme sk.,
defne han, no: 27/3, cağaloğlu, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 faks: 520 49 28
e-posta: info@kaknus.com.tr

ISBN 978-975-256-209-7

Tüm haklar saklıdır.
Özetler dahil izinsiz baskılar, film, radyo, televizyon ve internet aracılığıyla yapılan yayınlar, foto mekanik baskılar, ses kayıtları ve her türlü veri düzenleme sistemleri yayınevinin yazılı izni olmadan gerçekleşemez.

Uyarı
Bu kitaptaki düşünceler, yöntemler ve fikirler yazarlarının görüşleri veya tecrübelerini yansıtmaktadır. Yazarların bilgilerine göre hazırlanmış ve titizlikle denetlenmiştir. Ancak tıbbi önerilerin yerini alamaz. Okuyucular eylemlerinden kendileri sorumludur. Ne yazarlar ne de yayınevi kitapta adı geçen pratik önerilerden meydana gelebilecek rahatsızlık ve zararların mesuliyetini üzerine almamaktadır.









İÇİNDEKİLER

Yazarlar hakkında 4
Önsöz 5
Türkiye Benötesi Psikolojisi Derneği Başkanı Dr. Mustafa Merter'in Sunuşu 6

10
Günlük hayattan uzaklaşmak 11
Vücudun içinde olup bitenler 11
Egzersizin faydaları nelerdir? 12
Bilgi: Johannes Heinrich Schultz – Hayatı ve eserleri 16
Kolaylaştırılmış versiyonun avantajları 20
22
Tedavi yöntemleri ve bilim 23
Bilimsel kanıtlama yöntemi 24
Otojen Gevşeme Egzersiz ile ilk denemeler 25
Bedensel değişimin kanıtı 27
Psikolojik değişimlerin ölçülmesi 28
Belirli hastalıklardaki etkisi 30

› UYGULAMA

Otojen Gevşeme Egzersizi Temel Kurs 33
Egzersize hazırlanmak 34
Sarkaç denemesi 35
Önermeler isabetli etki oluşturur 36
Geri dönüş 37
Ekstra: Adım adım 38
Esas olan: Doğru egzersiz 40
Az ama düzenli 41
Egzersiz, nerede? 44
Egzersiz pozisyonları 45
Dört adımda gevşeme 50
Sakinlik ve ağırlık egzersizi 51
Sıkça sorulan sorular: Sakinlik ve ağırlık egzersizindeki sorunlar 58
Isı egzersizi 62
Sıkça sorulan sorular: Isı egzersizine dair sorunlar 68
Nefes egzersizi 70
Dört hafta planı 74
Başarıya giden yol 75
Kişiye özel önermeler 80
Sloganlar hangi konuda yardımcı olabilir? 81
Kişiye özel önermelerin birinci bölümü 82
Kişiye özel önermelerin ikinci bölümü 88
Kişiye özel önermelerin üçüncü bölümü 89
Kişisel sorunlarda yardım 90
Sıkça sorulan sorular: Gündelik sorunlar 97

Terapi Olarak Otojen Gevşeme Egzersizi 101
Kendi kendini tedavi etme gücünün kuvvetlendirilmesi 102
Rahatlayarak sağlıklı kalın 103
Koruyucu hekimlik 103
Psikolojik sebeplerden kaynaklanan şikâyetler 109
Psikolojik bozukluklara (nevrozlara) karşı yardım 116
Jinekoloji ve Otojen Gevşeme Egzersizi 117
Ağrı terapisi 121
Otojen Gevşeme Egzersizi'nin yardımcı olamadığı alanlar 123
Sıkça sorulan sorular: Pratik yardım 125
İndeks 127



YAZARLAR

Prof. Dr. Dietrich Langen 1965 tarihinden, ölüm yılı olan 1980'e kadar Mainz Üniversitesi'nde psikoterapi ve tıbbi psikoloji alanında ordinaryus profesör ve psikoterapi kliniği başkanıydı. Kendisi tarafından araştırılmış ve geliştirilmiş olan Otojen Gevşeme Egzersizi ve Prof. Ernst Kretschmer tarafından geliştirilmiş olan kademeli aktif hipnoz, oldukça verimli bilimsel araştırmaların merkezini oluşturmaktadır. Tıp kariyeri boyunca Otojen Gevşeme Egzersizi üzerine edinmiş olduğu kırk yıllık tecrübenin ardından, yaşamının son yıllarındaki başlıca hedefi, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin insanlara dolaysız ve kolay bir biçimde nasıl sunulabileceği olmuştur. Ve bu düşünceler, bu kitabın esas aldığı Otojen Gevşeme Egzersizi'nin kolaylaştırılmış versiyonunu meydana getirmiştir.

1948 doğumlu olan Prof. Dr. Karl Mann, Dietrich Langen'in öğrencisi ve yardımcısıydı. 1999'dan bu yana Heidelberg Üniversitesi'nde bağımlılık üzerine çalışmalarını sürdürmektedir. Kendisi, Prof. Langen'in ölümünden sonra eşi Margarethe Langen ve yayınevinin ısrarı üzerine, Prof. Langen'in notlarını düzenleyip bu yeni kitabın baskısı için konuyu yeniden ele almayı kabul etmiştir.

Önsöz

Otojen Gevşeme Egzersizi'ni araştırdığımız yıllarda amatörlere verebileceğimiz tavsiyeler arasında şu cümleye her zaman büyük önem vermişizdir: Otojen Gevşeme Egzersizi eğitiminin temel hedefi, egzersizin uygulanmasıdır. Hayatın birçok alanında geçerli olan, Otojen Gevşeme Egzersizi için de geçerlidir: İnsanların kendi edindikleri tecrübeler, hiçbir şeyle kıyaslanamaz. Bundan dolayı da bu kitap oldukça pratik bir karaktere sahiptir ve Otojen Gevşeme Egzersizi'nin en temel uygulamalarına yoğunlaşan, sadeleştirilmiş bir versiyon sunmaktadır. Neden mi? Otojen Gevşeme Egzersizi, kolaylaştırılmış hâliyle her sağlıklı insanın her an uygulayabileceği bir rahatlama yöntemidir. Oldukça kolay ve sorunsuz bir şekilde öğrenilebilen Otojen Gevşeme Egzersizi'ni uygulayanlar, kapsamlı versiyonuna oranla, kolaylaştırılmış bu versiyonuna daha fazla sadık kalmaktadır. Oysa ki Johannes Heinrich Schultz tarafından 1920'li yıllarda geliştirilen kapsamlı versiyon, oldukça karmaşık ve zorlayıcıdır. Bu form, neredeyse vücudunuzun bütün organlarını etkileyen bir egzersiz dizisi içerdiğinden, herhangi bir hasarı engellemek için sadece ve sadece doktor kontrolünde uygulanması gerekir (bkz. 102 ve takip eden sayfalar). Bu egzersizler birçok şikâyet ve hastalıklara karşı oldukça etkindir. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin kolaylaştırılmış versiyonu ise her an ve her yerde çok hızlı bir şekilde rahatlamanızı ve güç toplamanızı sağlayan bir araçtır. İçinize dönmeyi öğreneceğiniz bu derin rahatlama hâli, Otojen Gevşeme Egzersizi için bir ön koşul oluşturmaktadır: Belirli önermelere yoğunlaşmanızı, günlük sorunlarla daha kolay baş etmenizi ve istenmeyen davranışları alt etmenizi sağlar; örneğin, stres atmak, sigarayı bırakmak veya uyku bozukluklarını ortadan kaldırmak gibi. Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde düşüncelerinizin gücüyle vücudunuzu ve ruhunuzu olumlu anlamda etkilemeyi öğreneceksiniz.

Prof. Dr. Dietrich Langen
Prof. Dr. Karl Mann





TÜRKÇE BASKIYA SUNUŞ

Türkiye Benötesi Psikolojisi Başkanı Psikiyatr Dr. Mustafa Merter'in Sunuşu

1990'larda Zürich Üniversitesi Psikiyatri Polikliniği'nde asistan olarak çalışırken, Prof. Hans Kind ile yan yana odalarda faaliyet gösterirdik. Bazen açık kalan kapısından yerdeki süngerşilteye hastalarını yatırmış olduğunu görür ve ne yapıyor diye merak ederdim. Kısa bir süre sonra Prof. Kind, biz asistanlara bir sunum yaptı ve "Otojen Gevşeme Egzersizi" metodunu tanıttı. Doğrusunu söylemek gerekirse bu "baston yutmuş" gibi gezinen İsviçrelilerin, bedeni gevşetmeye yönelik yaklaşımları, bana hem garip ve hem de komik gelmişti. Fakat sunumdan sonra ben de metotla ilgilendim ve özellikle psikoterapilerde, yardımcı yaklaşım olarak fayda verebileceği kanaatine vardım. Otojen Gevşeme Egzersizi'ni, bedene yönelik psikoterapiler çerçevesinde değerlendirebiliriz. Aslında bütün bu ekoller, zihin ve bedenin ayrılmaz birlikteliğini vurgular. Metodun mucidi, Alman psikiyatr H.S. Schultz'dur (1884-1970). Schultz 1932 tarihinde *Otojen Gevşeme Egzersizi* adlı kitabını yayımlamıştır.

Aynı tarihlerde Wilhelm Reich de "Karakter Analizi" teması çerçevesinde "bedensel zırh" tabirini kullanmış ve özellikle modern insanın, aşırı rasyonel aktiviteler neticesindeki "kasılmasına" işaret ederek psikoterapinin yanı sıra, beden çalışmaları (*body work*) metotlarını araştırmıştır. Fakat kanaatimize göre, Schultz ve onu izleyenler, otohipnoz metodundan esinlenerek, Reich'inkine göre daha geniş muhtevalı, pratiğe dayalı ve spesifik beden egzersizleri uygulamışlar.

Prof. Dr. D. Langen ve Prof. Dr. K. Mann tarafından kaleme alınmış olan elinizdeki bu kitap, Schultz'un orijinal kapsamlı yaklaşımının kolaylaştırılmış versiyonunu sizlere sunuyor.

1930'lardan 2010'lara geldiğimizde, geçen neredeyse bir asır boyunca modern insanın "beden zırhının" gittikçe daha da ağırlaştığını müşahade ediyoruz. Teknolojinin getirdiği rahatlıklarla bedenimizi daha az kullanıyoruz ve bu bedene, nasıl deşarj edeceğimizi bilmediğimiz, devasa oranlarda "enerji" yüklüyoruz. Bedendeki bu "sıkılma", bütün vücut sistemlerinin ince ayarını bozan, psikosomatik rahatsızlıklar olarak tezahür ediyor. Astım, yüksek tansiyon, mide ülseri, kronik baş ve sırt ağrıları bazı örnekler arasında sayılabilir. Genelde iç hastalıkları polikliniklerine yönelen hastaların %60-70'inde psikosomatik belirtiler bulmak mümkün. Ve daha tabii metotlara yönelmek yerine, hemen kimyevî ilaçlara sarılıyor ve bir yandan sadece geçici olarak şifa bulurken bir yandan da ilaçların yan tesirlerini sineye çekiyoruz. Benzer bir durum; depresyon ve kaygı gibi psikolojik durumlar için de geçerli. Hâlbuki beden farkındalığımızı yükseltebilsek, yaşayacağımız "gevşeme" hem bedenimizi hem de ruhumuzu rahatlatacak.

İşte bu amaçla bu kitabın yayınlanmasını istedik. Kitap; psikiyatrist, psikolog ve genel okuyucuların faydalanabileceği tarzda yazılmış ve kendi kendimize uygulayabileceğimiz egzersizler içeriyor. Bizler ayrıca Benötesi Psikiyatrisi ve Psikolojisi Derneği çerçevesinde, yurt dışından uzmanlar davet edip kurslar organize etmek istiyoruz. Bedene yönelik psikoterapi metotlarının ülkemizde de yaygın hâle gelmesi, tamamlayıcı bir yaklaşım olarak, âcilen gerekli görünüyor.

Psikiyatr Dr. Mustafa Merter
Türkiye Benötesi Psikolojisi Derneği Başkanı

Beden ve Ruhun

Otojen Gevşeme Egzersizi yalnız bedeninizi rahatlatmaz; kan dolaşımını çalıştırır, konsantrasyon yeteneğinizi geliştirir ve size bedeninizle ruhunuzu düşünce gücüyle etkilemeyi öğretir. Beş dakika içinde rahatlamış ve zinde olacaksınız; muhteşem bir uyku uyuyacak, üşüyen el ve ayaklarınızı ısıtacak, sporda yüksek performans gösterecek, daha kolay öğrenecek ve hafızanıza güvenebileceksiniz.



Otojen Yunancadır ve "kendiliğinden" anlamına gelir. Dolayısıyla Otojen Gevşeme Egzersizi, herkesin kendi kendine konsantrasyon sayesinde dinlenebileceği bir rahatlama yöntemidir. Bunun için de önerme niteliğindeki bazı cümleler yardımcı olabilir. Konsantrasyona dayalı bu kendi kendine tedavinin amacı, günde birkaç kez uygulanacak düzenli bir egzersizle, biyolojik yapıya dayalı bütünsel bir değişime ulaşmaktır. Bu değişim hem bedensel hem de ruhsal bir rahatlamadır ve uykuya dalmaya benzemektedir. Beden ve ruh, gün içinde kısaca ve hızlı bir şekilde dinlenip yeni bir enerji ile güç elde edebilir. Kısa bir uykunun aksine burada, bedeninizin rahatlama aşamalarını bilinçli şekilde takip edersiniz. Egzersizler sırasında kasların gevşemesini "ağırlık", kan dolaşımını da "sıcaklık" olarak algılayacaksınız.

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin prensibi kolaydır: Ağırlığın vermekte olduğu derin gevşeme ile birlikte gelen sıcaklık hissi, dış etkenleri anlamsız kılmaktadır. Rahatsız edici duyguların önemi ortadan kalkar ve daha yumuşak tepkiler vermeye başlarsınız. Bilim dünyasında bu etkiye, "rezonans etkisi kademeli olarak artan yatıştırma" denir (bkz. s. 12). Bu değişimi zemin alarak kişiye özel önermeler geliştirilebilir. Böylece herkese, kendi kendini tedavi etme, sorunlarla daha rahat baş edebilme ve kişiliğini geliştirme imkânı sunulur. Bu özelliklerin kazanılabilmesi için iki üç dakika süren egzersizlerin düzenli olarak uygulanması gerekir. O zaman, gerek bedensel gerekse ruhsal boyutta, gerginleşme ve gevşeme arasındaki dengeyi gittikçe daha iyi kurabilirsiniz: Sonuçta hayata karşı duruşunuz daha rahat olacaktır. Düzenli olarak önermeleri düşünmeniz, konsantrasyon yeteneğinizi de geliştirecektir.
Özet olarak şunu söyleyebiliriz: Otojen Gevşeme Egzersizi insanı bir bütün olarak ele alan bir rahatlama yöntemidir. Beden, ruh ve zihni dinlendirir ve canlandırır.

"Ağırlık" olarak da nitelendirebileceğimiz derin gevşeme ve "sıcaklık" olarak da nitelendirebileceğimiz etkili kan dolaşımı, sinir sistemi tarafından yönetilir. Bunu kavrayabilmek için sinir sisteminin işlevlerini bilmek gerekir:

- Merkezî sinir sistemi (beyin ve omurilik), dış dünyadan gelen uyarıları işler ve böylece vücudunuzla çevreniz arasında bağlantı kurar.
- Otonom sinir sistemi ise nefes, kan dolaşımı, metabolizma, ısı ve su tedarikini düzenler. Zorlanma ve çalışma esnasında otonom sinir sisteminin sempatik kısmının yönettiği bölüm ağırlık kazanır. Sakinlik, yeniden canlanma, sindirim ve vücuttan dışarı atma durumları ise parasempatik kısım tarafından yönetilir. Bu seyirler

normalde istem dışıdır. Otojen Gevşeme Egzersizi de işte tam bu noktada devreye girmektedir.

Otojen Gevşeme Egzersizi aracılığıyla, daha önce otonom sinir sisteminde istem dışı, yani kendiliğinden gerçekleşen süreçlere müdahale etme imkânı kazanıyorsunuz. Bu, esas olarak parasempatik kısmın gittikçe ağırlık kazanması anlamına gelir. Nasıl mı? Bilinçli şekilde gevşetilen kaslar, bu gevşemeyi sinir akımları aracılığıyla beynin belirli bölgelerine bildirir. Beyinde birçok işlev, merkezî olarak yönetildiğinden, söz konusu rahatlama, diğer bedensel işlevlere de aktarılmış olur.

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin, kasların bütününün gerginliğini azaltarak uyarılma derecesini düşürmesiyle birlikte, modern hayatın getirdiği birçok yan etkiye karşı aktif biçimde karşı koyabilirsiniz; örneğin stres, uyku sorunu veya konsantrasyon bozukluğu gibi. Daha zinde, daha verimli ve dingin olup bazı bireysel sorunları dahi Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde ortadan kaldırılabilirsiniz.

Korku, iç huzursuzluğu veya depresyon gibi rahatsızlıklar, Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde ortadan kaldırılabilir veya en azından nötr hâle getirilebilir. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin düşünsel babası olan Johannes Heinrich Schultz bu etkiye, rezonans etkili yatıştırma adını koymuştur. Buna, duygusal tepkilerin azaltılması da denebilir. Bu etkiyi, "av borusunu üfleyen kişi" benzetmesiyle açıklayabiliriz. Bu enstrüman, konserlerde pek az kullanılır. Ancak zamanı geldiğinde üfleyen kişi

Düzenli bir şekilde çalışarak gergin kaslarınızı gevşetmek için bilinçli olarak müdahalede bulunmayı öğreneceksiniz. S. 35'te göreceğiniz sarkaç denemesi, bu tip bir müdahaleye iyi bir örnektir.

doğru sesi vermek zorundadır. Üfleyen kişinin, konseri nasıl bir gerginlik içinde takip ettiğini hayal edebiliyor musunuz?
İşte bu korku anı, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin alt ettiği stres durumlarından biridir.

Çağımızda, çoğu insanın üstesinden gelemeyeceği bir zaman baskısı altında yaşamaktayız. O yüzden de çoğumuz -gerek büroda gerekse ev işlerinde- öğlen doğru dürüst bir mola veremeden çalışmaktayız. Eskiden birkaç saatlik öğle arası verdikten sonra, hatta öğle uykusu uyuduktan sonra sonra işe devam edilirken, bugün yarım saatlik bir molayla idare etmek zorundayız. Kaldı ki bu zaman dilimi içinde de koşuşturmaktayız: Hemen yemekhaneye in, giysileri kuru temizlemeye ver, çocukların ders kitabını al... Bütün bu hızlı tempoya rağmen, öğleden sonra da sabahki performansımızı sergilemek zorundayız. Oysa öğleden sonra, çok ciddi yorgunluk belirtileri gösterebiliriz. Öğle molasında, Otojen Gevşeme Egzersizi'yle kendinizi birkaç dakikalığına olsun dış dünyadan soyutlayabilirseniz, "ikinci devreye" çok daha rahat başlayabilirsiniz. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin kanıtlanmış, dinlendirici bir etkisi vardır.

Dünyamız gittikçe daha da karmaşık bir hâl alıyor. Özellikle, büyük bir şehirde yaşadığınızda bu stresten uzak duramıyorsunuz. Bu aralıksız yüklenmenin sonucu, genelde uyku bozukluğu şeklinde kendini gösteriyor. Otojen Gevşeme Egzersizi'ni halk arasında yaygınlaştırmak amacıyla düzenlenen kursta yaptığımız bir araştırma sonucunda, katılımcıların %40'ının uyku sorunu olduğu ortaya çıktı. Özellikle uyku sorunu olan ve buna bağlı olarak da rahatlayamayan insanların, Otojen Gevşeme Egzersizi'ne ihtiyacı daha da artmaktadır.

Günlük hayatımızda yaşadığımız ufak tefek ağrıları mümkün olduğunca çabuk dindirmek, hatta tamamen ortadan kaldırmak isteriz. Örneğin, dişçide veya doğum esnasında bu durum söz konusudur. Otojen Gevşeme Egzersizi'ni öğrenip uygulayabilen bir kişi, bu tür ağrıların büyük ölçüde azaldığını fark edecektir.

Siz de elleri ve ayakları sürekli soğuk olan insanlardan mısınız? Bir hastalığa işaret olmasa da, özellikle kadınlar bu durumdan oldukça rahatsızdır. Otojen Gevşeme Egzersizi, ısı arttırıcı egzersizlerle el ve ayaklardaki kan dolaşımını iyileştirip bu probleminizi çözmede size yardımcı olabilir.

Müsabakalardan önce Otojen Gevşeme Egzersizi uygulayan sporcuların başarıları, bu egzersizin, kasların performans gücünü arttırdığını kanıtlamıştır. Atıcıların atışlarında hedefi isabet ettirmelerinde de artış gözlenmiştir. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin rezonans etkili yatıştırma yöntemiyle, koşu öncesi heyecan veya maç öncesi korkular da kontrol altına alınabilmektedir.

Otojen Gevşeme Egzersizi ile çalışma ve öğrenme becerisinin arttırılması sadece öğrencileri ilgilendiren bir müjde değil. İş hayatında olsun, bir sınav hazırlığında olsun veya bir tıp öğrencisinin ezberlemesi gereken Latince terimler olsun; neyle uğraştığınızın önemi yok. Kural hep aynı. Dikkatinizi meşgul olduğunuz şeye vermelisiniz. Öğrenmek, bütün dikkatini öğreneceğin şeye vermek demektir. Yaklaşık iki dakika gibi çok kısa bir sürede yapabileceğiniz egzersizlerle, belirli bir şeye konsantre olarak düşüncelerinizin dağılmasını engelleyebilirsiniz.



Otojen Gevşeme Egzersizi, konsantrasyonu arttırmaya ve öğrenmemizi engelleyen etkileri ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Otojen Gevşeme Egzersizi'ne hâkim olduğunuzda, konsantrasyon gücünüz yükseldiği gibi, hafızanızda kaydettiğiniz bilgiye de daha hızlı ulaşabilirsiniz. Hani hepimizin sık sık yaşadığı bir şey vardır: Yolda bir tanıdığa rastlarsınız, adı dilinizin ucundadır ama o an aklınıza gelmez. Hafızanızı zorladıkça daha da çaresiz bir duruma düşersiniz. Oysa dikkatinizi başka bir şeye yönlendirdiğinizde, aradığınız o ismi muhtemelen bulursunuz. Birden rahatlarsınız. Sınavlar da buna benzer. Rezonans etkili yatıştırma tekniği sayesinde bilgilerinize daha hızlı ulaşarak performansınızı yükseltebilirsiniz.

Son olarak Otojen Gevşeme Egzersizi'nin, daha sonra kapsamlı bir şekilde ele alınacak olan bir özelliğine değineceğiz. J. H. Schultz'un "niyet benzeri önermeler" diye nitelendirdiği, bu kitapta ise "kişiye özel önerme" veya "slogan benzeri önermeler" ifadeleriyle tanımlanan önermelerin etkisini açıklayacağız.

Hiçbirimiz mükemmel değilizdir. Hepimizin bizi rahatsız eden ve belki değiştirmek istediğimiz birtakım alışkanlıklarımız veya özelliklerimiz vardır. Uyku sorunu olan uyuyabilmek ister. Sigara içen, bırakmak ister. Asabi olan sakin ve huzurlu olmak ister. Hafif kekeme olan daha rahat ve akıcı bir şekilde konuşmak ister. Konsantrasyon sorunu olan, düşüncelerine odaklanabilmek ister.

İlgili önermeyi Otojen Gevşeme Egzersizi'ne dahil ederek bütün bu hedeflere ulaşabilirsiniz. Herkes kendi önermesini oluşturup bununla çalışabilir. Bunun nasıl yapıldığını, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin çalışma tekniklerini izleyerek öğrenebilirsiniz. (bkz. s. 80, Kişiye özel önermeler)



Johannes Heinrich Schultz, bugünkü hâliyle bildiğimiz Otojen Gevşeme Egzersizi'nin mimarıdır. Oldukça verimli geçen hayatında 400'ün üzerinde makale ve birçok kitap kaleme almıştır. En önemli eseri, 1932'de yayımlanan *Otojen Gevşeme Egzersizi: Konsantrasyona Dayalı Kendi Kendine Rahatlama*'dır.

70. doğum günü kutlamasındaki konuşmasını, kendinden bahsederken kullandığı: "İnanın, o hergeleyi bir ben tanırım" cümlesiyle bitirmiştir. Modern psikoterapinin babalarından biri olan Schultz, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin de mimarıdır. Yukarıdaki cümle, kendisinin ne kadar espirili ve mütevazı olduğunu gösterir. Schultz'un yöntemleri, bir düşünce üzerine konsantrasyon gibi psikolojik araçları kullanarak bedensel değişimlerin elde edilmesini sağlamıştır. Burada gerçek anlamda psikosomatik bir yöntemden bahsediyoruz. Bu gerçekler Otojen Gevşeme Egzersizi'ne psikoterapinin gelişimindeki yerini verir ve etkisinin bilimsel olarak neden psikoterapi çerçevesinde ele alındığını açıklar.
Bütün bunları göz önünde bulundurarak, Johannes Heinrich Schultz'un hayatındaki bilimsel gelişmelerden ve üstadın engin deneyimlerinden bahsetmenin de faydalı olacağına inanıyoruz.

Johannes Heinrich Schultz, 20 Haziran 1884 yılında Göttingen'de doğdu. Babası, Hermann Schultz, Göttingen Üniversitesi teoloji

profesörüydü. Annesi Julie, Fransız asıllı bir Alman'dı. Kuzey Almanyalı bir baba ile güneyin esprili bakışının meydana getirdiği bu verimli karışımı Schultz, şöyle tanımlar: "Romen mirası kişiliğime, Alman sularında bulunmayan bir lezzet kattı." Bu, aynı zamanda Schultz'un "ömür boyu bilginin peşinden gitme" anlayışında da önemli bir rol oynamıştır.

"Sağlıklı bir aile yapısı" içinde yetişen Schultz; profesör ailesinden gelmenin sadece güven değil, aynı zamanda da konfor düşkünlüğüne ve bağımlı bir hayata yol açabileceğini erken yaşta fark etti. Aile içindeki ayrıcalıklı hayatını şöyle tanımladı: "Çalışmanıza gerek kalmadan çok fazla şeye kavuştuğunuz bir durumdu. Bu atmosferde sadece nefes alarak o kadar çok şeyi içinize çekiyordunuz ki... Bunlar dışarıdan bakan biri için etkileyici olabilir, ancak bütün bu görünenlerin aslında gerçek olmayabileceği ve esas olarak bir emanet, hatta sahte olduğu, gerçek anlamda kendinize ait olmadığı gerçeğini de unutabilirsiniz."

Schultz, ilk ve orta öğrenimini Göttingen'de tamamladı. O yıllarda Frank Wedekind, Hugo von Hofmannsthal, Christian Morgenstern, Rainer Maria Rilke, Gerhard Hauptmann ve Thomas Mann gibi temsilcileri olan çağdaş Alman edebiyatına merak salan Schultz, psikoloji üzerine yaptığı araştırmalarını yanı sıra, 20. yüzyılın başında büyük bir ivme kazanan fen bilimlerindeki gelişmelere de büyük ilgi göstermekteydi. Örneğin, Wilhelm Conrad Röntgen, 1901 yılında, 1885'te keşfetmiş olduğu röntgen ışınları için fizik dalındaki ilk Nobel ödülünü almış, Albert Einstein da 1905'te izafiyet teorisini geliştirmişti.

Schultz, 1902'de Lozan şehrinde tıp eğitimine başladı, ancak bir sömestir okuduktan sonra Göttingen'e geri döndü. Üniversite arkadaşlarından biri de, büyük tabip ve filozof Karl Jaspers'di (1883-1969). Aile yuvasına geri döndükten sonra, bütün dikkatini insan fizyolojisine verdi. Ve özellikle, elinizdeki kitabın konu aldığı deneylerle ilgilendi.

Kısa bir süre sonra, bir yıllığına Breslau Üniversitesi'ne gidip, hayranlık duyduğu psikiyatr Karl Bonhoeffer'in kliniğinde altı ay staj gören Schultz, tıbbi hipnozla da bu dönemde tanıştı.

Uzun süre eğitimini alarak uyguladığı bu yönteme karşı ilgisi gittikçe arttı ve bu merakı kendisini, psikiyatri ve psikoterapi eğitimine yöneltti.

Tıbbi tecrübeler edinebileceği Breslau'a geri dönmeden önce, Göttingen'e gidip sınavlarını veren Schultz'a, Breslau'daki kliniklerde gerçekleştirdiği tıbbi çalışmalar, cerrahi hastalıkların yanı sıra acil durum vakalarında da deneyim kazandırdı. O dönemde insan bedeninin salt işlevsel ve sinirsel rahatsızlıklarına ve bunların sağlığa olan etkilerinin yoğunluğuna dair de bir fikir edindi. Eğitim hayatı süresince birçok mekân değiştiren Schultz, bu sayede zamanın tıbbını en geniş anlamda araştırma imkânına da sahip oldu. Bu süre zarfında psikiyatri ve psikoterapiye karşı eğilimi de gittikçe ağırlık kazandı. Nihayet Jena Üniversitesi'nde psikiyatri bölümünde asistanlığa başlayan Schultz, buradaki bilimsel çalışmalarını yoğunlaştırdı ve –askere alınmasına rağmen– Jena'da doktora tezini yayınladı.

Schultz, iki dünya savaşı arasındaki yıllarda, çalışmalarında gittikçe Otojen Gelişim Egzersizi'ne ve psikoterapinin bilimsel bir yöntem olarak geliştirilmesine yoğunlaştırdı. 1926'da kurulan Psikoterapi Tabipleri Kurulu'nun kurucu üyelerinden olan Schultz, ölümüne kadar (1970), bu topluluğun gelişimine ve psikoterapi okullarının o yıllarda geçirdiği tartışmalı değişim sürecine yaptığı katkılarını sürdürdü.
İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra yaşamına, Berlin'deki muayenehanesinde nörolog olarak devam eden Schultz, terapiye dayalı çalışmalarının yanı sıra, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin tanıtımı ve uygulanmasıyla meşgul oldu ve bu alanda gerek ulusal gerekse uluslararası düzeyde takdir kazandı.

Schultz, psikoterapiyle ilgili soruları, deneyime dayalı bilimsel yöntemlerle cevaplayarak zamanının diğer psikoterapistlerinden farklı bir çizgi takip etti. Scultz için, psikoterapiye ait gözlemlerin,

diğer doğa bilimlerinde de olduğu gibi, deneysel araştırmalara dahil edilerek deneylerle kanıtlanabilir olması, gayet tabii bir şeydi. İşte tam bu noktada, Göttingen'deki gençlik zamanında doğa bilimlerine duyduğu merakı tekrar ortaya çıktı.
Bu bağlamda 1921 yılında almış olduğu bir notta şöyle yazar: "... psikoterapi dalındaki bütün olağanüstü varsayımlara rağmen, birçok mesele hâlâ ele alınmamıştır ve eleştirel-yöntemsel çalışmalar eksik kalmıştır."
Birçok meslektaşının aksine Schultz, bu bilimsel kurallara büyük bir titizlikle uymaktaydı. Birinci Dünya Savaşı'ndan kısa bir süre sonra, hipnoz esnasında sürekli tekrarlanan deneyimleri kaydetti ve Otojen Gevşeme Egzersizi'nin temeli olan "kendi kendine hipnoz"u geliştirdi. Ancak, bu işlemlerin *Otojen Gevşeme Egzersizi* adlı kitabının ilk baskısında (1932) yayımlanması on yıl aldı. Bu on yıllık dönemde yoğun olarak deneyler, izlenimler ve sistematik olarak Otojen Gevşeme Egzersizi'ne dair bireysel terapi ve grup terapileri uyguladı. Zamanın bütün fizyolojik yöntemlerini kullanarak; örneğin, Carl Zeiss firmasının geliştirdiği bir cihazla ellerin ve parmakların ısılarını ölçerek, yardımcısı Herbert Binswanger ile birlikte Otojen Gevşeme Egzersizi esnasında ellerin ve parmakların ısındığını kanıtladı.
Schultz, bu bilimsel çerçeve dahilinde aktif klinik psikoterapinin en önemli savunucusu oldu. Johannes Heinrich Schultz, Tübingenli psikiyatri profesörü Ernst Kretschmer'le birlikte, gözleme dayalı çeşitli psikanalitik ve derin psikolojik okulların aksine, tavsiyeler veren ve belirli egzersizler öngören, daha aktif bir yöntemi savundu. Bilimsel ispatlama konusundaki gittikçe artan ilgisi, günümüzde hâkim olan ispata dayalı tıbba veya ispata dayalı psikoterapiye öncülük etti.

21. yüzyılda Johannes Heinrich Schultz'un bakış açısı her zamankinden çağdaş bir hâl almıştır. İspata dayalı tıp, bütün terapi yöntemlerinin etkilerini sorgular. Nihayetinde bütün uygulamalar ve maddi kaynak temini, bu sorgulamaların neticesine bağlıdır.
Geriye dönük olarak bir değerlendirme yapıldığında, Johannes Heinrich Schultz'un psikoterapinin öncüsü olduğunu söyleyebiliriz.

J. H. Schultz'un Otojen Gevşeme Egzersizi'nin kapsamlı versiyonu, sadece ve sadece tecrübeli bir terapist yönetiminde öğrenilmelidir. Bu kitapta sunulan kolaylaştırılmış versiyonu ise kendiniz de kolaylıkla öğrenebilirsiniz.

Çoğu terapist, hastaların Schultz'un Otojen Gevşeme Egzersizi'ni eksik öğrendiklerini veya düzenli olarak uygulamadıklarını ve neticede bir süre sonra bıraktıklarını gözlemliyorlar. Başarısızlığın nedeni ise ortada. J. H. Schultz'un geliştirdiği Otojen Gevşeme Egzersizi, vücudun bütün organlarını etkileyen bir dizi egzersiz içermektedir. Bu egzersizler esnasında bazı yerlerde hasar oluşabilme riskinden dolayı Schultz, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin uygulanmasında tıbbi yönlendirme ve gözetimi tavsiye etmiştir. Öğrenen kişi burada iki zorlukla karşılaşmaktadır. Birincisi, yakınınızda Otojen Gevşeme Egzersizi'ni öğretebilecek bir doktor olmayabilir. İkincisi, herkesin kurslara gidecek zamanı ve sabrı olmayabilir. Gerek kapsamlı programla baş edememeleri gerekse egzersizlerin eksik yapılması veya yeterince uzun süre yapılamaması nedeniyle birçok insan baştan vazgeçiyor. Bu şekilde de karakteristik rahatlama etkisi ortaya çıkamıyor.

Bazı durumlarda istenmeyen, âdeta çelişkili tepkiler görülmektedir. Bazı hastalarda ise istenilen rahatlama yerine gerginlik ve korku, hatta kalp çarpıntısı ve baş ağrısı meydana gelir. Bazılarında ise ilk egzersizlerden sonraki rahatlama duygusu o kadar yoğun olur ki, derinlemesine organ egzersizlerine gerek duymazlar. Ancak daha çok şey yaşamak hırsıyla devam ederek, başlangıçtaki başarılarını yok ederler.

Bu el kitabı J. H. Schultz'un programının temel egzersizlerini içermektedir: sakinlik ve ağırlık egzersizi, ısı egzersizi ve nefes egzersizi. Böylece, motivasyonunuzu kıran ve düşüncelerinizi altüst eden çelişkili ruh hâllerinin meydana gelme olasılığı engellenmiş olur

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin olumlu etkisini keşfetmeye yeterli olan bu dört egzersiz ile kas ve damarlardaki gevşeme sonucunda arzu edilen değişim sağlanmış olur. Bunu birçok araştırma sonucu da tasdik etmiştir. Uzun vadeli gözlemler, temel safhadan sonra, egzersizi uygulayanların büyük bir çoğunluğunun devam ettiğini göstermektedir. Unutulmamalıdır ki Otojen Gevşeme Egzersizi'nde en önemli şey, sürekliliktir. Temel egzersizleri mükemmel bir şekilde yerine getirdiğinizde organ egzersizlerini de öğrenebileceğinizi ve böylelikle organlar bölümünde de değişimi sağlayabileceğinizi unutmayın. Ancak bu durumda da kalp-karın-alın egzersizini, sadece tecrübeli bir eğitimci eşliğinde çalışmanız önerilir.

Otojen Gevşeme Egzersizi'ni, elinizdeki sağlık rehberiyle öğrenmek istiyorsanız, bedenen ve ruhen sağlıklı olmanız gerekir.
Sağlık durumunuz, bir hastalığa işaret ediyorsa veya böyle bir ihtimal görüyorsanız, bir doktora danışarak Otojen Gevşeme Egzersizi'nin kolaylaştırılmış bir versiyonunu uyguladığınızı belirtin.
Bedensel ve ruhsal rahatsızlıklar nedeniyle tıbbi tedavi görenler ve buradaki Otojen Gevşeme Egzersizi'ni tedaviye destek olarak kullanmak isteyenler, öncelikle doktora danışmalıdır. Böyle bir durumda Otojen Gevşeme Egzersizi'ni, grup hâlinde öğrenme imkânı da mümkün olabilir.



Tıbbi etkisi

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin muhteşem etkisinin hayal ürünü olmadığı, bilimsel yöntemlerle, şüpheye yer bırakmayacak şekilde kanıtlanmıştır. Bu kanıtları ortaya koyan örneklerden biri de, kasların hareket akımlarının seyrini kaydeden elektromiyogram (EMG) ve beyin hareket akımlarını kaydeden elektroenzefalogram'dır (EEG). Otojen Gevşeme Egzersizi, başlangıcından günümüze kadar bilimsel veriler doğrultusunda ele alındığı için, psikosomatik terapi yöntemlerinde de yeniliklere imza atmıştır. Önümüzdeki sayfalarda bu yöntemin etkisini açık bir şekilde belgeleyen bilimsel deneyler ve araştırmalar aktarılacaktır. Tabii ki, uygulamanızda bir önem taşımadığı için bu bölümü atlayabilirsiniz. Bir başka deyişle, Otojen Gevşeme Egzersizi'ne hemen başlamak istiyorsanız, s. 33'e geçin.

Hastalıkların teşhis ve tedavi edilmesi binlerce yıl içinde gelişmiştir. Tecrübeyle kazanılan bu bilgiler, her daim yeni keşiflerle zenginleşmek zorunda kalmıştır. Bu değişken dinamik, sadece tıbbın ilerlemesi için değil, geçerliliğinin kanıtlanması için de gerekli hâle gelmiştir. Bir zamanlar doktorun, yaptığı tedaviden emin olması yeterliydi. Hasta ve ailesinin ise ne düşündüğünün bir önemi yoktu.

1900 sonrası yeni bir anlayış oluştu. Gittikçe fen bilimlerine yoğunlaşan organ tıbbının yanı sıra, psikoloji ve psikoterapi alanında da gelişmeler başladı. Psikoterapiye dayalı ilk yöntemlerden sonra (örneğin, hipnoz veya buna bağlı olarak Otojen Gevşeme Egzersizi ve psikoanaliz), hastanın bir özne olduğu ortaya çıktı. Artık doktorun kendi yaptığı tedaviden emin olması dışında, hasta da kendini güvende hissetmeliydi. Doktor ve hasta, uygulanacak olan tedavi yönteminde hemfikir olduklarında, çok daha başarılı sonuçlara ulaşılıyordu. Özellikle ağır hastalıklarda, tedavi yöntemlerinden sonra oluşabilecek olumsuz etkiler önlenebiliyordu. Bu keşif, önemli gelişmelerin de başlangıcı olmuştur. Artık tedavi yönteminde, doktor ve hastanın kişisel değerlendirmesinin dışına çıkan, bilimsel yöntemler talep edilmeye başlanmıştı.

Tedavi masraflarının sigorta kurumlarına devredilmesiyle birlikte, sahnede doktor ve hastanın yanında, üçüncü bir merci daha yer aldı. Tedavide uygulanacak olan yöntemlerin masrafları, ancak bu yöntemlerin etkisinin ispatından sonra karşılanacaktı. Günümüzde doktor, hasta ve toplumun ikna olması yetersiz kalmaktadır. Çünkü etkinin eşit olduğu durumlarda, daha ucuz olan yöntem tercih edilmektedir ve böylelikle masraflar, dördüncü faktör olarak sahnedeki yerini almıştır. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin etkisi objektif olarak kanıtlanabilirse, düşük masrafları nedeniyle gelecekte de kullanılmaya devam etme şansını daha da arttıracaktır.

Yeni bir tedavi yönteminin kanıtlanması, yüzyıllardır tek tek hastaların tedavi sürecini anlatan raporlar incelenerek yapılmaktadır.
Farklı hekimlerin yaşamış olduğu benzer tecrübelerin karşılaştırılması sonucunda ulaşılan kanı onaylanır ve böylece uygulanan yöntem geliştirilmiş olur.
Bu nedenle tıp kitapları, vaka incelemeleri ve neticeleriyle doludur. Bu empirik malzemeler, teşhis sistemlerinin kurulması için gereken ve belirli tedavilerin kontrol edilebilmesini sağlayan koşulları oluşturmuştur. Artık bir hasta grubu belirli bir yöntemle tedavi edilirken diğer grup bekletilerek, yöntemlerin etkisi denetlenmektedir. Bir süre sonra her iki grup da tekrar muayene edilerek değişiklikler denetlenip karşılaştırılır ve hastalara uygun tedavi yöntemleri tatbik edilir.
Bir sonraki adım, etkisinin tekrar denetlenmesi gereken bir yöntemi, plasebo (etkisiz ilaç tedavisi) yöntemiyle karşılaştırmaktır. Bir hasta grubunda, gereken bütün tedbirler alınırken diğer grup sadece "etkisiz" ilaçla tedavi edilir.
Etki kanıtının son kademesi ise, başarılı olarak nitelendirilen iki farklı tedavi yönteminin karşılaştırılmasıdır. Yeni olan yöntem, eski ve bilinen bir yöntemle karşılaştırılır; böylece yeni olan yöntem eskisi kadar iyi mi yoksa eskisinden daha mı iyi, anlaşılmış olur.

Bu bilimsel yöntemin gelişiminde yalnız tedavi yönteminin değil, aynı zamanda çevre koşullarının da sonucu etkilediği ortaya çıkmıştır. Hastaların gruplara bölünmesindeki sistematiğe göre büyük farklar oluşabilir –örneğin, bir gruptaki hastalar daha sık hastalanıyorsa, sonuç ciddi anlamda farklı çıkabilir. Bu yüzden gruplar, rastlantı sistemine göre ayrılır (yani rastgele gruplaştırma yapılır).
Gruplar büyüdükçe birbirinden çok daha farklı olmaları olasılığı da ortadan kalkmış olur.

Karşılaştırma çalışmalarındaki diğer bir sorun ise hekim ve hastaların tedavi yöntemine dair beklentilerinden kaynaklanır. Örneğin, doktor -zayıfbir ilaçla karşılaştırma yapabilmek için- hastalarına çok etkin bir ilaç vereceğini söylediğinde, hastaların olumlu tutumu, olumlu bir sonuca yol açabilir. Doktorun tutumu için de aynısı geçerlidir. Bu nedenden dolayı, "köreltme" yöntemi devreye sokulur. Tek taraflı köreltme çalışmalarında, hastalar sadece, hangi gruba dahil olduklarını bilmezler. Çift taraflı köreltme çalışmalarında ise bunu ne hastalar ne de tedavi eden hekimler bilir. Bu gibi çalışmalar sonucunda kişisel tedavi beklentileri kontrol edilebilir hâle getirilmiştir.

Modern yöntemler

Çift taraflı köreltme çalışmaları ve rastgele gruplaştırmalar, günümüzde tedavi yöntemlerinin kabul edilmesinde bir standart hâline gelmiştir. Böylece eski yöntemlerle karşılaştırılan yeni bir yöntemin etkisi veya etkisizliği, olası yan etkiler kadar belirgin olmaktadır.

Otojen Gevşeme Egzersizi tıp, psikoloji ve psikoterapinin "yumuşak yöntemlerindendir". Ne cerrahi müdahale gerektirir ne de avuç avuç hap almayı şart koşar. Takip edilen görüşmelerin de pek bir önemi yoktur. Bütün bu avantajlar, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin, bilimsel etkisinin ispa-

Otojen Gevşeme Egzersizi'ne başlayanlara, egzersizlerin başarısının inanmak veya ikna olmakla alakalı olmadığını hatırlatmak oldukça yardımcı olmuştur. Başarılı olan her tedavi yönteminde inancın da önemli bir rolü vardır elbette, ancak sadece inanmak yetersiz kalır. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin uzun geçmişi; etkisinin bilimsel olarak kanıtlandığını açıkça gösteren bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Meditasyon, rahatlama ve dinlenme yöntemleri, özellikle psikoterapi alanında tekrar büyük önem kazanmaktadır.

tından muaf olduğu anlamına gelmez tabii. Tam aksine! Otojen Gevşeme Egzersizi'nin mimarı olan Doktor Johannes Heinrich Schultz, tedavisinin etkisini bilimsel olarak ispatlamak için elinden geleni yapmıştır. Kendisi bu hususta benzer yöntemler uygulayan diğer bilim adamlarından, örneğin beyin uzmanı Oskar Vogt ve Korbinian Brodmann veya büyük "ruh doktoru" Ernst Kretschmar tarafından da büyük destek görmüştür.
20. yüzyılın '20'li ve '30'lu yıllarında deneylere başlayan Schultz, yöntemini ancak Otojen Gevşeme Egzersizi'nin belirli etkileri (örneğin ısı egzersizi) kesin olarak kanıtlandığında yayımlamış ve kitaplarının yayımlanmasına da da ancak o zaman izin vermişti.

'20'li yılların ortasında Carl Zeiss firması Prof. Schultz'a, tenle temas etmeden cildin ısısını ölçebilen bir cihaz vermişti. Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde yükselen vücut ısısını kanıtlama deneyleri de böylelikle başladı. Schultz, bu gelişmeleri notlarında şöyle kaydetmiş: "İlk deneyleri 1925 yazında başlattım. Dış etkenlerden dolayı (deney odası), standartlaştırma şartı gözetilmeyerek şu soruya geçildi: "Sıcaklık" ve "soğukluk" tecrübesi, ısı yansımasında değişimlere yol açıyor mu? Sonuç ise, ısı tecrübesine dayanan ve net bir şekilde yükselen fiziksel bir ısı yansımasıydı. Aynı olumlu sonuç, 14 farklı ölçümle de onaylanmıştı; denekler her bir olumlu deneyde ısı yükselmesini çok belirgin bir şekilde hissettiklerini söylediler. Elin üst kısmında yapılan negatif ölçümlerde ise denekler, ısıyı kolun üst kısmında hissettiklerini söylediler."
Schultz ayrıca şunları da yazmış: "3 farklı deneyde de paralellik gözlendi; 5'i, negatif veya düzensiz veya çelişkili ölçümlere karşı sübjektif olarak belirsiz kaldı, 4 kez de sübjektif bir betimleme yapılamadı. Yani burada 15 sübjektif ve objektif olumlu deneyin karşısında 5 sübjektif belirsiz ve 4 sübjektif olumsuz deney sonuçları bulunmaktadır. Yine de bu ilk göreceli ölçümler şunu kanıt-

lamıştır; ısı dalgaları 'sıcaklık' tecrübelerinde sıkça ve 'soğukluk' tecrübelerinde yarı yarıya objektif olarak ölçülebilmektedir. Ayrıca en güvenilir sonuçlar, uzun vadeli ve iyi egzersiz yapan deneklerden alınmıştır."
J. H. Schultz'un yardımcılarından Herbert Binswanger, ustasının çalışmalarını sürdürmüştür. 1929 yılında, *Nervenarzt* (*Nörolog*) dergisinde yayınladığı bir makalede, Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde elin ısı derecesinin 0,5 ile 1,1°C arasında yükseldiğini ortaya koymuştur.

Diğer tedavi yöntemlerinde olduğu gibi Otojen Gevşeme Egzersizi'nde de bilimsel yöntemler uygulanabilmektedir. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin temeli, "sıcaklık" veya "soğukluk" olarak algılayacağımız bedensel değişime neden olan konsantrasyondur. Bu bedensel değişimleri uygun yöntemlerle kanıtlama çabaları erken yıllarda başlamıştır. Schultz, daha önce de belirttiğimiz gibi, ısı derecesinin yükselmesinin kanıtlanmasına kadar, elinde mecvut olan çalışmalarıyla hazır beklemekteydi. Bu da yetmediği için, söz konusu deneyler, sonraki on yıllar boyunca değişik denetim koşulları altında tekrarlandılar. 1955 yılında hekim Peter Polzien, yalnız ellerin ısı derecesinin yükselmekle kalmayıp geri kalan vücut ısısının da yükseldiğini kanıtlayarak sisteme önemli bir katkıda bulunmuştur. Böylece ellerdeki damar genişlemesiyle vücudun daha sıcak olan iç kısmından, daha soğuk olan kısımlarına daha güçlü bir şekilde kan aktığı ispatlanmış oldu.
Bu fenomen, aynı zamanda kendine has bir deney hâline geldi. Isı derecesinin, ön koldan elin üst kısmına, oradan da parmaklara uzandıkça daha güçlü bir şekilde yükseldiği görülmüştür. Bu ise küçük damarların anatomik dağılımına da uymaktadır; yani, vücudun merkezinden gelen sıcak kan, el ve parmakların kenarlarına ulaştıkça, daha büyük bir dağılım hacmi kazanmaktadır.

Bir termografi sayesinde de el ve parmakların egzersiz öncesi ve sonrasındaki ısı dereceleri, resim olarak kaydedilebilmektedir (bkz. sağ resim).
Cildin ısı yükselişinin saate göre değişebildiği dahi kanıtlanabilmiştir. Öğleden önce, öğlen ikiye oranla daha güçlü bir yükseliş kaydedilmiştir. Neden mi? Öğle yemeğinden sonra hafif bir rahatlama ve yorgunluk çöker, bunlar da damarların genişlemesine ve böylelikle vücut ısısının yükselmesine yol açar. Bu sebeple öğleden sonraları başlangıç ısı derecesi bu kadar yüksek iken, Otojen Gevşeme Egzersizi ile kaydedilebilecek ısı değişimi de öğle öncesine göre daha az olacaktır.

Çağdaş psikolojik araştırmalar son yıllarda hastanın kişisel düşüncesini tarif eden ve aynı zamanda gözlemleyen uzmanın, değerlendirme yapmasını sağlayan yöntemler geliştirmiştir. Bunlar gerek bireylere yönelik değerlendirmelerde gerekse bir grubun ortalama değerini tespit etmekte uygulanabilir. Bu yöntemler, birçok kontrol gruplarında tedaviye yönelik tedbirlerin karşılaştırılmasına da izin vermektedir.
Bu kitaptaki uygulamalara da örnek teşkil etmesi için, Otojen Gevşeme Egzersizi'ni halka açık kurslarda öğrenip uygulamış olan bir grup yetişkin üzerinde yapılan bir araştırmayı ele alalım. Kontrol grubu olarak Sanayi ve Ticaret Odası'nın bir eğitimine katılanlar ele alındı. Gruplara, terapi öncesi ve sonrası düşüncelerini almak için, herkesin doldurması gereken bir özellik formu dağıtıldı. Seansın başlangıcında gruplar arasında pek bir farkın kaydedilmediği gözlendi. Ancak zaman geçtikçe bariz değişiklikler kaydedildi. Gruplardaki aktiflik ve duyarlılık (Otojen Gevşeme Egzersizi olmadan) aynı derecede düşmekteydi.
Diğer kursun katılımcılarının düşünce ve hâllerindeki değişimler iki kat daha olumlu çıktı.

İki grubun değişimleri daha uzun vadede takip edilip karşılaştırıldığında, Otojen Gevşeme Egzersizi'ni yapanlarda genel huzur ve performansın daha yüksek olduğu kaydedildi. Bu kişilerin daha az yorgun ve daha aktif oldukları, aynı zamanda korku ve depresyonla baş etmede daha başarılı oldukları gözlemlendi.

Bu rahatlama yönteminin yalnız yetişkinlerde olumlu etki göstermediğini, 10 yaşındaki 170 çocuk üzerinde yapılan bir deney göstermiştir. Deneyde çocukların bir grubu (80 çocuk) rastgele bir deney grubuna, diğeri de (90 çocuk) başka bir kontrol grubuna ayrıldı. İlk gruptaki çocuklar Otojen Gevşeme Egzersizi'ni öğrenirken, ikinci gruptaki çocuklarla benzer bir çalışma yapılmadı. Araştırmanın başlangıcında ve sonunda yapılan psikometrik ölçümler sonucunda, Otojen Gevşeme Egzersizi yapan çocuklarda uyku bozukluğu, güvensizlik ve depresyonun gerilediği kaydedildi. Korku dereceleri de bu çalışmalar sonucunda geriledi.
Kontrol grubunda ise (Otojen Gevşeme Egzersizi uygulamayan grup) bu gibi değişiklikler kaydedilmedi.

Isı kamerasının gösterdiği resim: Parmaklar henüz iyi bir kan dolaşımına sahip değil. Ancak bu değişecektir.



"Terapi olarak Otojen Gevşeme Egzersizi" bölümü (s. 101), belirli hastalık ve hâllerdeki uygulama yöntemine değinmekte ve bugüne kadar Otojen Gevşeme Egzersizi ile edinilen tecrübelerin bir bütününü sergilemektedir. Bu anlamda çalışanların kişisel tecrübeleri; doktor, psikolog ve psikoterapistlerin deneyimleri, ayrıca bilimsel çalışmalardan elde edilen bilgiler esas alınmıştır. Yalnız "birinci kalite bilimsel çalışma" sınıfına göre elemeler yaparak bir kıstas oluşturursanız, Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde alt edilebilecek olan hastalık ve rahatsızlıkların sayısı muhakkak azalır. Ancak bunun sebebi, bu deneylerin çok kapsamlı ve teferruatlı olmalarındandır. Ayrıca son yıllarda bilim dünyasında etkinliğini ispatlaması gereken yeni yöntemler ortaya çıkmıştır. Bütün bu kısıtlamalara rağmen, Otojen Gevşeme Egzersizi konusunda yüksek olasılıklı sonuçlara işaret eden çalışmalar bulunmaktadır.

Kalp-damar hastalıkları ve kanser, en sık görünen hastalıklar olmaları yanında, aynı zamanda ölüm sebebi olarak da istatistiklerin birinci ve ikinci sırasında yer alırlar. Elbette ki Otojen Gevşeme Egzersizi gibi bir tedavi yönteminden mucizeler beklenemez. Ancak Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde kardiyovasküler hastalıkların oluşturduğu sağlık riskinin ne derecede önlenebileceğini görmek de oldukça ilginçtir. Bir araştırma, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin bir dizi risk faktörünü ne kadar olumlu etkilediğini göstermiştir. Kontrol grubunda bir şey gözlenemezken, Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde kolesterol ve yağ asitlerinde ciddi oranda bir düşüş izlenmiş ve kandaki yağ oranında da bir düşüş kaydedilmiştir (kontrol grubunda artış dahi gözlenmiştir). Büyük ve küçük tansiyonun yanı sıra, nabız da düşürülmüştür.

Kanser hastalığı riskinin azaltılması olasılığı, kalp hastalıkları risk faktörlerinin azaltılma ihtimaline kıyasla daha düşüktür; sigaradan kaynaklanan akciğer kanseri riskinin azaltılması ise söz konusu bile değildir. Bu anlamda kanser hastalığına ilişkin olarak –kardiyovasküler alanın aksine- Otojen Gevşeme Egzersizi'nin hastalanma risklerindeki azaltma etkisine dair bir çalışma bulunmamaktadır. Yine de ileri derecede hasta olan ve operatif tedavi gören veya radyoterapi ve kemoterapi gören hastalarda (yani tedavi silahlarının bittiği yerde), Otojen Gevşeme Egzersizi'nin yardımcı desteğini görebilirsiniz. Burada özellikle Otojen Gevşeme Egzersizi'nin ağrıları dindirmedeki önemli rolü ve olumlu tutum ve düşünceleri teşvik etmedeki etkisi öne çıkmaktadır.

Son olarak da Otojen Gevşeme Egzersizi'nin yukarıda tarif edilen bilimsel tıbbın kriterlerine ne kadar uyduğunu araştıracağız. Bunun için kıstas alınabilecek meta analizlerine ihtiyacımız var. Meta analizleri ise, tedavi yönteminin etkisine dair yapılan araştırmaların ayrıntılı bir değerlendirmesidir ve buradaki araştırmalar, her biri için geçerli olan yöntem kıstaslarına göre ele alınmıştır. Otojen Gevşeme Egzersizi için de böyle bir meta analizi bulunmaktadır. Bunlar yöntemin etkisini belgelemektedir. Bunun için 73 adet kontrollü terapi çalışması değerlendirilmiştir. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin iyileşmeye yol açtığı kanıtlanmış olan hastalıklar arasında baş ağrısı, migren, yüksek tansiyon, koroner kalp hastalıkları, astım ve psikosomotik ağrılar gelir. Ayrıca korku ve uyku bozuklukları, hafif ve orta derecede depresyonlar ve ellerdeki kan dolaşımı bozukluklarında (Morbus Raynaud), Otojen Gevşeme Egzersizi'nin olumlu etkileri kaydedilmiştir. Bu olağanüstü neticeler ise, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin neden yaklaşık 80 yıldır psikoterapi veya psikosomatik yöntemlerde tercih edildiğini açıklamaktadır.



Otojen Gevşeme Egzersizi

Otojen Gevşeme Egzersizi'nde önemli olan, egzersizleri uygulamanızdır. Sabırla ve özenle yapacağınız bir egzersizin ardından ne kadar rahatlamış olduğunuzu fark edeceksiniz. Ancak doğru duruştan kişiye özel önermelere kadar her bir pozisyonu nasıl yaptığınız da büyük önem taşımaktadır. Kendinizi dış dünyanın kargaşasından soyutlamak, gevşemek ve canlanmak için günde üç kez ikişer dakika egzersiz yapın.



Egzersize hazırlanmak

Önümüzdeki sayfalarda Otojen Gevşeme Egzersizi'nin temel aşamalarını adım adım öğreneceksiniz. Bu şekilde engelleyici düşünce ve davranış biçimlerini yeni baştan programlamayı öğrenecek, daha rahat ve sağlıklı bir yaşam edineceksiniz.

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin öğretisi, en temel psikobiyolojik prensibe dayanmaktadır. Buna göre bir düşünce, duygu veya herhangi birşeye konsantre olma durumu, **yalnız** beyinde değil, bedende de etkili olabilir. Bu etkiyi kendinizde denemek için rahatlama konusunda profesyonel olmanız gerekmiyor. Şimdi Otojen Gevşeme Egzersizi'nin iç mekanizmasını açıklayan, basit bir ön denemeyle başlayalım: Vücudunuzu yalnız düşüncelerinizin gücüyle nasıl etkileyebileceğinizi görmek için, sarkaç denemesini gerçekleştirin ve sonucu **kendiniz** görün.

Sarkaç denemesi

Sarkaç denemesi için 20-30 santimlik bir ipliğin ucuna bir anahtar, yüzük veya benzeri bir şey bağlayın. İpliğin diğer ucunu baş ve işaret parmaklarınızın arasında tutun ve kolunuzu uzatın. Kolunuz hafifçe yukarıda kalmalı. Şimdi de sarkacınıza yoğunlaşın ve içinizden şu emri verin:

»Sarkaç sağdan sola sallanıyor.«

Bu düşünceyi birçok kez tekrarlayın. Sarkaç sallanmaya başladığında ise, şu konsantrasyon ile tekrar durdurun:

»Sarkacın hareketi azalıyor...kalmıyor, ...hareketsiz duruyor.«

Şimdi de birçok kez tersine konsantre olun:

»Sarkaç ileri geri hareket ediyor –gittikçe daha güçlü hareket ediyor.«

Sarkacınız gerçekten ileri geri hareket ettiğinde ise şu düşünceye konsantre olun:

»Sarkaç daire çiziyor«

İlk bakışta tılsım gibi görünen, gerçek olacaktır. Eğer yeterince konsantre olursanız sarkaç istediğiniz her yöne hareket edebilir.

Düşüncelerin beden üzerindeki etkisi

Sarkaç denemesinin sihir veya şarlatanlıkla bir alakası yok. Sarkacın harekete geçmesinin sebebi, farkında olmadan hareket eden eliniz. Dolayısıyla bu denemeden çıkarabileceğiniz sonuç şudur:

- **Yoğun veya uzun süreli bir düşünce, konsantrasyon hâli veya içsel yoğunluk, istem dışı ve kendiliğinden oluşan çok belirgin bir bedensel harekete yol açabilir. Kısacası salt düşünce, vücudunuzun eylemini ciddi anlamda etkileyebilir.**
- **Her insanın istem dışı tepkileri vardır. Bu tepkileri, doğru konsantrasyon ile yönlendirebilirsiniz.**

ÖNCE SARKAÇ, SONRA EGZERSİZ

Bu denemeyi başarıyla sonlandırdığınızda, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin diğer uygulamaları size daha kolay gelecektir. Çünkü artık vücudunuzu salt düşüncelerinizle yönlendirebileceğinizi biliyorsunuz.

ÖNERİ

Önermeler isabetli etki oluşturur

Düşüncelerinizin vücudunuzda belirli tepkiler oluşturmasını istiyorsanız, belirsiz ya da karmaşık değil, olabildiğince net düşünebilmeniz gerekir. Düşünceniz ne kadar net, kısa ve tekdüze olursa vücudunuzun buna vereceği tepki de o derece güçlü olur. Dolayısıyla Otojen Gevşeme Egzersizi az sayıda ve başarısını kanıtlamış yöntemlerle çalışmaktadır. Bunları siz de, biraz alıştırma yaparak hızlı bir şekilde öğrenebilirsiniz.

Beden ve ruha olan etkisi

Bu önermeler sayesinde konsantrasyon yoluyla oluşan rahatlama etkisi, kaslara ve damarlara aktarılmaktadır. Egzersiz sonrası bedensel rahatlamayla birlikte psikolojide de bir değişim fark edilir; bundan dolayıdır ki bazı terapistler Otojen Gevşeme Egzersizi'ne, "konsantrasyon yoluyla içe bakış" diyorlar.
Vücudunuzun içinde gerçekleşenler ve bunun ruhsal durumunuza yaptığı olumlu etkisi, egzersizlerden hemen sonra açıklanacaktır (s. 48'den itibaren).

ÖNERİ

YETENEĞİNİZE GÖRE EGZERSİZ TARZI

Doğal eğilimlerinize uygun bir şekilde hareket ederseniz daha rahat konsantre olursunuz. Kendinize uyan yöntemi deneyin.
- Görsel yeteneğiniz varsa; önermeleri hayal edin ve kelimesi kelimesine okuyun.
- İşitsel yeteneğiniz varsa önermelerin okunduğunu tasavvur edip içinizden dinleyin.
- Motor yeteneği olanlar ise önermeyi tahtaya veya bir kâğıda yazdıklarını hayal ederler.

Bu şekilde, konsantre olmayı öğreneceksiniz

Bir önermeye konsantre olmanın çeşitli yolları vardır. Herkesin kendine has yetenekleri olduğu için, bir cümleyi anlamak veya bir şeyi hatırlamak için istediği duyusunu kullanabilir. Kendinize özgü yeteneğinizi kullanın!
- Daha çok görsel yollarla öğrenmeye eğilimli biriyseniz, kelimeleri okuyarak algılarsınız.
- İşitsel yeteneğe sahip biriyseniz, dinleyerek kavrarsınız.

› Öğrenirken ne okumayı ne de görmeyi tercih etmiyorsanız ama canlı ve duruma uygun tepkiler veren biriyseniz motor yeteneğe sahipsinizdir.

Bir önermenin tam anlamıyla etkili olabilmesi, doğru nefes almanızla da bağlantılıdır. Bu nedenle Otojen Gevşeme Egzersizi'nde sakin ve düzenli nefes almak, büyük önem taşımaktadır. Daha fazlasını s. 70'te öğreneceksiniz.

Geri dönüş

"Neden asıl egzersizlerden önce geri dönüşü öğrenecekmişim?" diye düşünebilirsiniz. Çok basit: Geri dönüşü gerçekleştiremezseniz, Otojen Gevşeme Egzersizi'nden sonra yorgunluk ve baş dönmesine maruz kalabilirsiniz –ve bu da istenilenin tam aksi olur.

Uyanık ve zinde olmak

Otojen Gevşeme Egzersizi çalışmaları sizi derin bir içe bakış hâline eriştirir ve bu hâlden her seferinde ayık bir kafayla çıkmak zorundasınız. Geri dönüş doğru ve etkili bir şekilde gerçekleşmezse, vücudunuz ve zihniniz rahatlama pozisyonunda kalır, uykunuz gelmeye başlar. Ancak şimdiki zamana dönmeyi başarabilirseniz, yöntemin etkisini gün içinde rahatlamak veya yeniden güç kazanmak için kullanabilirsiniz.

Egzersizi sonlandırmak

İçe bakışı sonlandırmak için, her çalışma sonrasında kendinize şu üç emri vermelisiniz:

»Kollar sıkı!«

»Derin nefes alıp ver!«

»Gözlerini aç!«

Tek istisnai durum

Uyumadan önce egzersiz yaparsanız geri dönüşten vazgeçmiş olursunuz. Bunun yerine egzersizden sonra yatıp uyursunuz. Özellikle uyku bozukluklarının tedavisinde bu tip bir uygulama işe yarayacaktır.

ADIM ADIM

Otojen Gevşeme Egzersizi'ni bitirirken egzersiz esnasındaki düşünce ve hayallerinizden ayrılıp günlük yaşama geri dönmezseniz, yaşadığınız bedensel ve ruhsal değişimler üzerinizde kalır. Fazlasıyla gevşemiş bir hâlde kalarak işinize geri dönmek için zorlukla kendinize gelirsiniz. Dolayısıyla, egzersiz esnasında herhangi bir değişiklik hissetmeseniz dahi „geri dönüş"ü uygulayın.

Geri dönüş'ü doğru uygulamamışsanız ve egzersizden sonra kendinizi biraz yorgun ve durgun hissediyorsanız, bütün seyri yeniden ve yoğun bir biçimde tekrarlayın. Geri dönüş'e ne kadar dikkat ve özen gösterirseniz, egzersiz o kadar etkili olur. Dolayısıyla, unutmayın; her egzersizi aşağıdaki üç adımla sonlandırın:





1. »KOLLAR SIKI!«

Bu direktifle birlikte kollarınızı vücudunuzun heri iki yanına uzatın ve avuçlarınızı yumruk hâline getirin. Ardından hızlı bir hamleyle, eller omuzlara değecek şekilde kollarınızı dirsekten bükün. Bunu ister uzanarak isterse oturarak yapabilirsiniz.

2. »DERİN NEFES ALIP VER!«

İkinci adımda bu direktifle birlikte diyaframdan derin bir nefes alıp verin. Bunu iki üç kez tekrarlayın.



3. »GÖZLERİ AÇ!«

Geri dönüş için uygulanan bu son direktifte gözlerinizi açıp dış dünyayla temasa geçin. Egzersizlerde henüz yeterince tecrübeli değilseniz geri dönüşün hemen başında refleks olarak gözlerinizi açmak istersiniz. Ancak gözleri egzersiz bittiğinde açmanız gerekmektedir.

Bu arada: Egzersiz esnasında beklenmedik şekilde rahatsız edilir veya kesintiye uğratılırsanız (örneğin, kapı veya telefonun çalması gibi), bu size hafif bir şok gibi gelecektir. Bu durumda hemen rahatlama hâlinden çıkar ve bu özel durumda geri dönüş'ten vazgeçebilirsiniz.



Esas olan: Doğru egzersiz

Belki hatırlarsınız; kitaba başlarken Otojen Gevşeme Egzersizi'nin en önemli noktası, egzersizleri uygulamaktır demiştik. Dolayısıyla fazla beklemeyin, kitabı okuduktan hemen sonra egzersizlere başlayın. Fakat Otojen Gevşeme Egzersizleri'ne hâkim olabilmenizin ne kadar zaman alacağını sormayın. Aksi takdirde kendi üzerinizde gereksiz bir baskı oluşturursunuz, bu baskı da başarmanızı engeller. Sonuçta herkes farklı biçimde ve hızda öğrenir. Dolayısıyla bu yöntemi acele etmeden ama düzenli bir biçimde çalışın. Sabredin. Unutmayın ki sabrederseniz sonunda hedefinize ulaşırsınız. Sabırsızlık ise rahatlamanın düşmanıdır. Unutmayın ki rahatlama, dinginlik, ferahlık ve sağlık için yapabileceğiniz en önemli şey, kendinize biraz zaman ayırmaktır.

Az, ama düzenli

Otojen Gevşeme Egzersizi'nde uzun süren seanslar yapmanız önemli değildir. Başarının sırrı, düzenli zaman ayırmanızda gizlidir. Egzersizlere hemen veya birkaç hafta sonra hâkim olmanız bir önem arz etmez. Önemli olan, arzu ettiğiniz başarıyı istediğiniz sürede elde edemediğinizde cesaretinizi yitirmemenizdir. Yine de nasıl çalışacağınız konusunda emin değilseniz, s. 70'teki dört haftalık program size yardımcı olacaktır.

Ne kadar süre çalışmanız gerekir?

Egzersizlerin etkisi için en önemli koşul, ortaya koyduğunuz konsantrasyon yeteneğidir. Özellikle yeni başlayanlar, uzun süre tek bir şeye odaklanarak konsantre olamazlar (ve konsantrasyondan kaynaklanan bedensel duyguları hissedemezler). Bunun için de şu kural geliştirilmiştir:

› İdeal olarak günde üç kez, iki üç dakika çalışın. Daha uzun bir süre ise, dikkatiniz dağılacağı için anlamsızdır.

Tabii ki süreye saniyesi saniyesine uymanız gerekmez. Sürekli saatinize bakmanıza gerek yok. Ancak iki dakikanın altında kalmamaya da özen göstermeniz gerekir. Aksi takdirde egzersizin dinlendirici etkisini elde edemezsiniz.

Böylece Otojen Gevşeme Egzersizi'nin bir diğer olumlu etkisini de fark edeceksiniz: İç saatiniz öncesinden daha dakik olacaktır. Ve bu zaman duygunuz bir süre sonra, egzersizlerin süresine dair oldukça dakik işaretler verecektir.

Ne zaman çalışmalısınız?

Birçok şeyde olduğu gibi, burada da düzenli egzersiz, yeniye alışmakta yardımcı olacaktır. Otojen Gevşeme Egzersizi yapmak için gün içindeki olağan boşluklardan faydalanmak daha doğru olur. Muhtemelen sizin için de ideal olan zamanlar şunlardır:

› uyandıktan sonra,

› öğle tatili,
› uyumadan önce.

Ne zaman çalışacağınız, sizin yaşam biçiminize bağlıdır. Ancak araştırmalar, yeni başlayanlar için öğle tatilinin ve uyumadan önceki zaman diliminin ideal olduğunu göstermektedir.

Sabahları dikkate alınması gerekenler

Uyuma ve uyanmaya ilişkin iki temel tarz vardır: Kimisi sabahları çok zor ve yavaş uyanır. Kimileri de çok kolay bir şekilde güne başlar. İnsanlar böylece uykucular ve sabahçılar diye ikiye ayrılabilir.

› Sabahçılar, yani erken kalkıp aktif olanlar, sabah yatakta uygulanan Otojen Gevşeme Egzersizi'ni rahatlatıcı bulacaklardır. Böylelikle güçlerini tazeleyip önlerinde uzanan gün için kafalarını toparlarlar.
› Sabahları zaten zor kalkanlar ise bir de Otojen Gevşeme Egzersizi yaparak daha da mahmurlaşmamalılardır. Yatakta yatarken bir de kendi kendine, "Sakinim, sağ kolum ağırlaşıyor" önermesi tekrarlanırsa, yeniden uykuya dalma tehlikesi oluşur.
› Sabah zor kalkanlardan iseniz, ki gençler genelde öyledirler, şu kurallara uymanız gerekir: Egzersizleri yatakta uygulamayın ki, tekrar uykuya dalma tehlikesinden sakınabilesiniz. Önce iyice uyanın, duşunuzu alın ve kahvaltı masasına oturun. Yemekten sonra otururak egzersize başlayabilirsiniz.

ZAMAN KAZANMAK

Sabahları hep koşuşturmak zorundaysanız, beş dakika erken kalkmanızda fayda var. Fazladan kazanacağınız bu beş dakika sayesinde Otojen Gevşeme Egzersizi'nin ayrıca zaman ayırmanızı gerektirmediğini düşüneceksiniz.

Öğlen egzersizinde dikkate alınması gerekenler

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin bütünüyle uygulanması, en fazla üç beş dakikamızı almasına rağmen, birçoğumuz öğlen vakti sakin bir ortam bulmakta zorlanıyoruz. Telefon çalar, iş arkadaşları ziyarete gelir, çocuklar okuldan döner veya bakkala gitmeniz gerekir. Gerek evde olun gerekse işyerinde, öğle saatleri genelde yoğun geçer.

Ama tam da bu nedenden dolayı, şöyle bir geri çekilip kendi içinize yoğunlaşabilmek önemlidir.
Otojen Gevşeme Egzersizi'ne başlamak istiyorsanız eğer, yukarıda tarif edilen bu yoğun tempoyu ona göre düzenlemeniz gerekir. Gerçekten isterseniz ailenizi de ikna edebilir ve kendinize gereken bu dakikaları ayırabilirsiniz.

› Egzersizi iş yerinde mi yapmanız gerekiyor?
Telefonu iş arkadaşınıza yönlendirin. Başlangıçta kimsenin girip sizi rahatsız edemeyeceği bir odada bulunmanızda fayda var. Kendi büronuzdaysanız, kapıyı kilitleyip rahatsız edilmek istemediğinizi ima edin. Odayı iş arkadaşlarınızla paylaşıyorsanız, durum farklıdır. Sakin bir yer arayın, hiçbir yer bulamazsanız tuvalete gidin. Egzersizlerde tecrübe kazandıkça odada birinin olup olmaması sizi muhtemelen rahatsız etmeyecektir. O zaman bu rahatlama programını masa başında bile uygulayabilirsiniz.

› Evdeyken kendinize birkaç dakika ayırmak genelde daha kolay olur. Öğle saatlerindeki faaliyetlerinize bir bakın. Her zaman mutlaka bir "boşluk" bulunabilir ve bu boşluğu Otojen Gevşeme Egzersizi için kullanabilirsiniz. Çocuklar okuldan gelince eşyalarını çıkarıp ellerini yıkarken, makarna suda kaynarken, çamaşır makinesi programı sona ermek üzereyken vs. Yaratıcı düşünün, konu sizsiniz.

Akşamları dikkate alınması gerekenler

İşte bütün işleriniz bitti. Gününüz sona erdiğinde yatmadan önceki son eyleminiz Otojen Gevşeme Egzersizi olabilir. Burada son kez vücudunuzla isabetli bir iletişime geçer, ruhunuzu dinlendirir ve güne ne kadar olumlu başladıysanız o kadar olumlu bitirirsiniz. En iyisi yatağa uzanın ve egzersizi bu pozisyonda uygulayın. Bu arada uyumadan önce bir şeyler okumak veya televizyon izlemekten hoşlanıyorsanız Otojen Gevşeme Egzersizi'ni bunlardan sonra yapın.

› Işığı kapatın ve sırtüstü uzanın. Egzersizlerle doğru ağırlığı kazandığınızda, geri dönüş prosedürünü uygulamadan, doğrudan uykuya dalabilirsiniz. İyi uykular!

Eğer uyumakta zorlanıyorsanız, akşam egzersizi ilaç gibi gelecektir çünkü dinlendirici bir uykuyu kolaylaştırmaktadır.

Egzersiz, nerede?

Otojen Gevşeme Egzersizi'ne başlamaya yeni mi karar verdiniz? Tabii ki, başlangıçta biraz zorlanacaksınız. O yüzden, yeni başlayanlar için egzersiz esnasında dış etkenlere maruz kalmamak önemlidir. Dolaysıyla günün hangi bölümünde mola verebileceğinizi ve bu zamanı nasıl sadece kendinize ayırabileceğinizi iyi düşünün. Sakin bir ortam temin etmek, işin yarısıdır.

Sakin bir yer

Genelde en sevdiğimiz yer, en rahat edebileceğimiz yerdir. Rahat bir koltuk, divan, meditasyon köşesi veya eski bir ahşap sandalye bulun, geri çekilip egzersize başlamadan önce biraz gevşeyin. Bir süre sonra Otojen Gevşeme Egzersizi esnasında dış mekândan bağımsız olduğunuzu fark edeceksinizdir. O zaman egzersizlerinizi her an, her yerde yapabileceksiniz. Belki hazırlık için hiç çaba sarf etmeyeceğinize şaşırıyorsunuzdur. Ancak, dış etkenlere baştan ne kadar değer verirseniz daha sonraki süreçte de o kadar ihtiyaç duyarsınız.

EGZERSİZ ÖNCESİ DOKTORA GİTMENİZİ GEREKTİREN DURUMLAR

Daha önce de belirttiğimiz gibi, sağlıklı olan herkes, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin kolaylaştırılmış versiyonunu uygulayabilir. Bununla günlük sıkıntıları ve kötü alışkanlıkları kendi kendinize alt edebileceğiniz bir tedavi yöntemine kavuşarak özgüven ve cesaret kazanacaksınız.

- Gerçekten sağlıklı olup olmadığınızdan emin değilseniz, egzersiz öncesi bir check up yaptırmanızda fayda var. Doktorunuz sizi aydınlatacaktır.
- Bazı egzersizler sizi rahatsız ederse yine doktorunuza danışın. Ancak söz konusu olanın Otojen Gevşeme Egzersizi'nin kolaylaştırılmış versiyonu olduğunu ve J. H. Schultz'un iç organları çalıştıran egzersizlerinin buna dahil olmadığını da belirtin.

Aksi takdirde her an her yerde Otojen Gevşeme Egzersizi'ni uygulamakta zorluk çekersiniz. Oysa tam tersinin olması gerekir.
Yani üstünüzü değiştirmeyin, bulunduğunuz odanın ışıklarını söndürmeyin. Tam aksine, olabildiğince doğal kalın. Bu şekilde, Otojen Gevşeme Egzersizi çok kısa bir süre içinde günlük hayatınızın bir parçası olacaktır.

Egzersiz pozisyonları

Otojen Gevşeme Egzersizi'nde öncelik rahatlamada olduğundan, bedensel gevşeme hâlini, egzersiz duruşlarıyla desteklemekte fayda var. Bu şekilde vücudunuza, egzersiz yapmaya başlayacağınızı bildirirsiniz. Göreceksiniz, zamanla, sadece egzersiz duruşunu almakla bile bir vites indirip kendi içinize dönmeye başlayacaksınız.
Bu sebepten dolayı, önümüzdeki sayfalarda, Otojen Gevşeme Egzersizi için uygun olan dört ayrı duruş öğreneceksiniz. Bu duruşlar bedensel rahatlamayı daha yoğun bir şekilde hissetmenizi sağlayacaktır.

Uzanmak mı, oturmak mı?

Otojen Gevşeme Egzersizi'ni oturarak veya uzanarak, hangi pozisyonda daha rahat ediyorsanız öyle uygulayın. Uzanmak için yalnız bir seçeneğiniz varken –sırtüstü (bkz. s. 46'daki fotoğraf), oturmak için çok rahat olan paytoncu pozisyonu (bkz. s. 47'deki fotoğraf), dik ve rahat pozisyon (bkz. s. 48'deki fotoğraf) veya kopma pozisyonu (bkz. s. 49'daki fotoğraf) gibi farklı seçeneklere sahipsiniz.

Her durum için hazırlıklı olmak

Kişisel tercihiniz bir yana, zamanla pozisyonların dördünü de öğrenmeniz gerekecek. Bu şekilde Otojen Gevşeme Egzersizi'ni her an her yerde uygulama özgürlüğüne sahip olursunuz. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin en önemli aşaması olan "dönüşme" olayını öğrendiğinizde, egzersiz esnasında hangi pozisyonda bulunduğunuzun hiçbir önemi olmadığını fark edeceksiniz.

O zaman gerek bürodaki çalışma sandalyesinde gerekse otobüste; evde, yatakta veya koltukta olduğu kadar rahat bir şekilde içinize dönebileceksiniz.

Uzanma pozisyonu

Sırtüstü pozisyonu, uzanarak daha çabuk rahatlayabilenler için idealdir. Otojen Gevşeme Egzersizi'ni yatakta uygulamak istiyorsanız, bu duruşa kesinlikle hâkim olmanız gerekir.

Rahat bir şekilde uzanmak

- Rahat bir şekilde sırtüstü uzanın ve düz bir şekilde yatarak gevşeyin. Yani sadece bir yana ağırlık vermeyin ki belirli bir simetri oluşsun. Bacaklarınız uzatılmış ve rahat bir şekilde dururken ayak uçlarınız hafifçe dışa yönelir.
- Kollar hazır ol vaziyetinde değil, rahat bir biçimde uzatılmalı, avuç içleriniz yere bakmalıdır.
- Başınız ya küçük bir yastığın veya yatağın üzerinde olmalıdır; sizin için hangisi daha rahatsa onu tercih edin. Yastık kullanırken başınızı arkaya doğru bastırmayın ki, ense bölgesinde kasılmalar olmasın. Aksi takdirde Otojen Gevşeme Egzersizi'nin rahatlatıcı etkisi engellenmiş olur. Sırtınızda bir sorununuz varsa, dizlerinizin altına bir yastık yerleştirin.

Uzanma pozisyonunda zeminin fazla soğuk olmamasına dikkat edin. Gerekirse altınıza bir battaniye serin.



› Bakışlarınızı öncelikle düz bir şekilde tavana yöneltin. Egzersize başlarken daha iyi konsantre olabilmek için gözlerinizi kapatın.

Rahat paytoncu pozisyonu

Bir tabure yardımıyla yapılabilen bu pozisyon çok kolaydır. Bu pozisyonu istediğiniz herhangi bir oturma biçiminde uygulayabilirsiniz. Tamamen öne kayacağınız için koltukta bile uygulanabilir. Ancak oturduğunuz yer fazla yumuşak ve alçak olmasın ki, bacaklarınız doksan derecelik açıda durabilsin.

J. H. Schultz bu duruşu, müşteri beklerken uyuyakalan paytoncularda görmüştür. Bu pozisyon size ilk bakışta biraz tuhaf gelebilir. Doğru uygulamada, bu şekilde hiçbir kası kullanmadan, tamamen gevşemiş bir biçimde oturabileceğinizi göreceksiniz.



Karnınızı ezmemek için çok fazla eğilmeyin.

Rahat oturmak

› Taburenin ucuna kadar kayın ve iki ayak tabanınızı zemine basın, baldırlarınız ise dik dursun. Bacaklarınızı hafifçe ayırın.

› Kollarınızı rahat bir şekilde dizlerinizin üzerine koyun ve ellerinizi birbirine değdirmeden aşağıya, bacaklarınızın arasına doğru sarkıtın.

› Önce dik durun, sonra da bedeninizi öne eğin. Başınızı öne eğin ve ense kaslarınızı rahat bırakın.

› Gözlerinizi kapatın.

Dik oturma pozisyonu

Otojen Gevşeme Egzersizi'ni uygulayabilmek için rahatlatıcı paytoncu duruşunun yanı sıra, iki ayrı oturma pozisyonu daha bulunmaktadır. Sizin için en uygun olanı seçin. Tabii ki nasıl bir durumda egzersiz yaptığınız da önemli olacaktır. Otojen Gevşeme Egzersizi'ne hâkim olduğunuzda belki dikkati üzerinize çekmeden kısaca bir "rahatlamak" isteyeceksiniz, örneğin yorucu bir iş gününde önemli bir randevudan önce veya çocuklarınızın dersleriyle ilgilendikten sonraki gibi. Bu gibi durumlarda dik oturma pozisyonu idealdir. Biraz rahat olan her türlü oturma fırsatında, örneğin rahat ve gevşemiş şekilde oturabileceğiniz bir ofis sandalyesinde, uçak ya da tren seyahatlerinde dahi egzersizleri uygulayabilirsiniz.

Dik oturma pozisyonunda hiç dikkat çekmeden çalışabilirsiniz.



Dikkat çekmeden

- Sandalyenin dibine kadar kayıp öyle oturun.
- Dik durun ve sırtınızı rahat bir şekilde arkaya dayayın.
- Bacaklarınızı ileri uzatırken her iki ayak tabanınız da rahat biçimde yere bassın.
- Kollarınızı tercihen koltuğun kollarına veya bacaklarınızın üzerine koyun.
- Başınızı koltuğun sırtına hafifçe dayayabilirsiniz; eğer koltuğun yüksekçe bir arka desteği yok ise o zaman kendinizi hafifçe öne bırakın.
- Gözlerinizi kapatın.

Kopma pozisyonu

Birkaç egzersizden sonra Otojen Gevşeme Egzersizi'nde dış etkenlerden tamamen bağımsız olacaksınız –diğer

rahatlama yöntemlerinde ise yardımcı aletler veya farklı ve zor duruşlar almanız gerekmektedir. Böylece Otojen Gevşeme Egzersizi'ni her an her yerde uygulayabileceksiniz. Ancak, en iyis şudur ki siz bu yöntemi ne kadar sorunsuz ele alırsanız günlük hayatınıza da o kadar rahat dahil edersiniz. Üstünüzde hangi kıyafet olursa olsun egzersizleri uygulayabilirsiniz. Etrafınızda bir sandalye olmadığında, herhangi bir koltuğa oturup kopma pozisyonunu alabilirsiniz. Bu arada, sırtınızı rahatsız eden bütün pozisyonlarda, sırtınıza bir yastık veya battaniye yerleştirmekte fayda var. Ağrılarınız olduğunda veya kasıldığınızda, gevşeme egzersizinden hiçbir şey anlamazsınız.



› Rahat bir şekilde oturun ve sırtınızı arkaya dayayın.

Koltukta gevşeme

› Rahat bir şekilde oturun ve sırtınızı arkaya dayayın.
› Hafifçe ayırdığınız bacaklarınızı öne doğru uzatın ki, rahat oturabilesiniz. Her iki ayak tabanınızın yerle temas etmesine dikkat edin. Asla bacak bacak üzerine atmayın.
› Ellerinizi ve kollarınızı rahat bir biçimde koltuk kollarının üzerine koyun. Ellerinizi aşağıya sarkıtmayın; bu, ilerde rahatsız edici duygular uyandırabilir.
› Arkalık yeterince yüksek ise (örneğin, televizyon koltuğu) başınızı arkaya dayayın. Olmazsa, dik oturma pozisyonundaki gibi başınızı hafifçe öne eğin.
› Gözlerinizi kapatın.



Dört adımda gevşeme

Sarkaç denemesinden sonra Otojen Gevşeme Egzersizi'nin etkisi konusunda bir fikir edinebildiniz mi? "Geri dönüş"e de yeterince hâkim misiniz? O zaman Otojen Gevşeme Egzersizi'nin kolaylaştırılmış versiyonunu öğrenmeye ve denemeye hazırsınız demektir. Dört temel egzersiz şöyle sıralanabilir:

› sakinlik ve ağırlık egzersizi,
› ısı egzersizi,
› nefes egzersizi.

Önümüzdeki sayfalarda egzersizlerin ayrıntılı tarifinin yanı sıra, egzersizleri nasıl algılayacağınıza dair, vücudunuzda neler olduğunu ve bir şeyler yanlış gittiğinde neler yapmanız gerektiğini açıklayan özel tavsiyeler sunmaktayız.

Egzersizlerde sorun yaşamıyorsanız eğer, bu bölümü atlayıp diğer egzersiz çalışmalarına geçebilirsiniz.

Sakinlik ve ağırlık egzersizi

Şimdi kolaylaştırılmış versiyonun trende seyahat ederken bile uygulayabileceğiniz iki egzersizini öğrenelim.

Sakinlik konsantrasyonu

Sakinlik egzersizi, Otojen Gevşeme Egzersizi'ne yönelik bir ortam hazırlığıdır. Böylece dış etkilerden arınıp günlük hayatın stresinden ve kargaşasından uzaklaştıran bir durum oluşturursunuz.
Vücudunuza, sakinlik ve konsantrasyona ihtiyaç duyduğunuzu ima edersiniz. Böylece iç dünyanızda bir rahatlama oluşturur ve sıradaki ağırlık konsantrasyonuna hazırlanmış olursunuz.

Hazırlık

Bir köşeye çekilip gevşeyin ve o anda tercih ettiğiniz egzersiz pozisyonunu alın.

› Hazır mısınız? O zaman takip eden sayfadaki egzersizin tarifini ve ağırlık önermesini (tekrar) okuyun.

› Önermeleri kelimesi kelimesine anlayın! Ulaşmak istediğiniz hâli şimdiki zamanda hayal edin. Dolayısıyla önermeniz: "Ben rahatım!" olmalı. Unutmayın, önermelerinizdeki en ufak bir değişiklik, sizi hedeften uzaklaştırabilir.

› Bunun yerine "Ben rahatlayacağım!" cümlesine konsantre olursanız, önerme gelecek zamana yönelir. Bu durumda direktife ancak takip eden gün tepki gösterebilirsiniz.

Sakinlik önermesi ...

› Gözlerinizi kapattığınızda şu önermeye yoğunlaşın:
»Ben sakinim!«

... ve ağırlık önermesi

› Egzersize devam edin ve s. 35'teki geri dönüş ile sonlandırın.

Ağırlık konsantrasyonu

İç rahatlamaya hemen ulaşamasanız da (bütün bunlar bir dakikayı geçmemeli), sakinleşme konsantrasyonundan sonra ağırlık konsantrasyonuna geçin. Özellikle başlangıçta, gevşeme ve sakinleşme hissetmeyebilirsiniz.

Böyle bir durumda ise Otojen Gevşeme Egzersizi'nin etkisinden şüphe duymayın. Egzersizin kendisine ve meydana getirdiği değişimlere alışık değilsinizdir. Beden ve ruh henüz bir uyum içinde değildir.

İçinizdeki muhtemel bir şüphe, kendinizi serbest bırakmanızı engelliyor olabilir.

Vücut algınızı bir yere yoğunlaştırmaya çalışın. Değişimleri bu şekilde daha net fark edersiniz. İsterseniz kollarınıza yoğunlaşın, bunlar sonuçta en iyi bildiğimiz ve sevdiğimiz uzuvlarımızdır. Solaklar sol kollarına yoğunlaşır, sağı kullananlar ise sağ kola konsantre olurlar.

Gevşemenin hedefi, beden ve ruhu dengelemektir.



Ağırlık önermesi

› **Sakinleşme önermesinden sonra şunu hayal edin:**
»Sağ (sol) kolum ağırlaştı!«

Geri dönüş

› **İki üç dakika sonra sakinleşeceksiniz, kolunuz ağırlaşmış olacak. Şimdi de geri dönüş'ün üç direktifini verin:**
»Kollar sıkı!«

› **Avuçlarınızı yumruk yapıp dirsekten bükerek birkaç kez hızla omuzlarınıza doğru çekin. Konsantre olun:**
»Derin nefes alıp ver!«

› **Bilinçli olarak birkaç kez derin nefes alıp verin. Şunu düşünün:**
»Gözleri aç!«

› **Gözlerinizi iyice açın ve çevrenizi algılamaya çalışın.**

Vücudun içinde olanlar

Ağırlık duygusu yalnız psikolojik bir fenomen değildir, aynı zamanda bedensel bir etkisi de vardır. Ön duyuları ve yan etkileri şunlardır:

› **Egzersizi uygulayan elin/kolun parmaklarında hafif bir uyuşma oluşur.**

› **Dirsek veya omuzlarınızda bir çekme, el ve dirseğiniz arasında bir yoğunlaşma, bir büyüme hissedersiniz.**

› **Bazı durumlarda kolunuz karıncalanıyormuş gibi bir duyguya kapılırsınız ve bazı insanlarda ısınma duygusu hâlihazırda başlayabilir.**

Sinir sistemi sakinleşir

Bu bedensel tecrübelerin sebebi, vücudun Otojen Gevşeme Egzersizi'ne vermiş olduğu tepkidir. Otonom sinir sistemi üzerindeki etkisinden dolayı, parasempatik kısmı ilgilendiren ve buna bağlı fiziksel hâller ağırlık kazanır: göz bebeği küçülür, tansiyon düşer, solunum yavaşlar, salgılar yoğunlaşır, kas gerginliği azalır. Bunun dışında, genel vücut sıcaklığının düştüğü, ten ısısının yükseldiği ve dakika başına düşen nefes sayısının azaldığı da tespit edilmiştir.

Doğru yolda olduğunuza dair kesin belirtiler

Egzersiz esnasında ağzınızdaki salgı üretimi yoğunlaşır ve sıkça yutkunursanız, göz kapaklarınız titremeye başladıysa veya bağırsaklarınız gurulduyorsa kesinlikle doğru yoldasınız; sakinlik veya kolunuzun ağırlaştığını hissetmeseniz de doğru yoldasınız.

Egzersiz esnasında başınıza gelebilecek şeyler

Egzersiz yapıp ideal egzersizi başarma ve etkiyi yakalama yeteneğinize güvendikçe, hissedeceğiniz şey, tatlı bir yorgunluk ile bir uyku hâli olacaktır.
Dış etkenleri yok saymak da gittikçe kolaylaşacaktır. Böylece önermelere daha iyi konsantre olarak zihinsel ve ruhsal anlamda rahatlamış olacaksınız.

Kendi ritmini bulmak

Birkaç gün içinde kendinizde değişiklikler fark edeceksinizdir –tabii günde üç kez düzenli olarak çalışmanız şartıyla. Önermeleri tekrarladığınız iç sesiniz değişecek ve önermeleri çok daha sakin, yavaş ve monoton bir biçimde tasavvur edeceksiniz. İşte böylelikle kendi ritminizi bulmuş oldunuz. Bu monotonluk, bedensel ve ruhsal dönüşüm fenomenlerine ulaşmak için şarttır.
Geleneksel bir meditasyon yöntemini seyrettiyseniz –örneğin, Uzak Doğu seyahatlerinde veya belgesellerde– monotonluğun ve ritmin, bilinci ne derece değiştirebildiğini görmüşsünüzdür. Buna benzer bir etki de monoton müzik parçalarında (örneğin, Afrika kabilelerinin dansında) görülür. Konsantrasyondaki monotonluğa özen gösterirseniz bütünsel bir gevşemeye ulaşmanız daha kolay olur.

Olağanüstü uyanık bilinç çekirdeği

Düzenli egzersizle yerleşen diğer bir psikolojik faktör ise "bilinç daralması" veya "içsel toparlanma" olarak tanımlanır. Düşüncele-

rinizi kolunuza odaklayarak birçok meditasyon çeşidinde olduğu gibi, bilincinizde ciddi değişimler meydana gelir. Bunu bir örnekle açıklayalım: Açık ve aydınlık bir sahneye yayılmış; örneğin, mobilya, halı, tablo ve duvar gibi çeşitli nesneler hayal edin. Sahne gittikçe kararıyor ve yalnız sahnenin ortasında bulunan bir nesneyi gösteren küçük bir ışık görüyorsunuz. Sahnenin yanında ve arkasında bulunan bütün nesneler karanlıkta kayboluyor. Sadece ortada ışıklandırılan nesneyi görüyorsunuz.
Otojen Gevşeme Egzersizi'nde de buna benzer bir şey oluyor. Bilinciniz dış etkenleri bırakıp tek bir şeye odaklanıyor; yukarıdaki gibi, tek bir noktayı ışıklandırıp ortaya çıkarıyor. Uzmanlar bunu olağanüstü bilinç çekirdeği olarak tanımlar.
Egzersizin şu anki aşamasında ise bu olağanüstü bilinç çekirdeği, sağ veya sol koldaki kasların gevşemesinin sağladığı ağırlık duygusudur. İşte Otojen Gevşeme Egzersizi ile bu duyguya ulaşmaya çalışacaksınız.

Olası sorunlarda yardım

Önümüzdeki iki bölüm, yoğun ve düzenli egzersizlere rağmen sağ veya sol kolunda ağırlık hissetmeyen okuyucular için düşünülmüştür. Ayrıca daha farklı sorunlar da ortaya çıkabilir; bu durumda s. 58'den itibaren, sıkça görülen vakalar için pratik cevaplar verilmektedir.

Doğru nefes

Kolunuzda, yoğun egzersize rağmen bir değişim hissetmiyorsanız, doğru nefes alma tekniği sizi istediğiniz sonuca ulaştırabilir. Nefes almak aktif bir süreçken nefes vermek daha pasif ve kendiliğinden olan bir şeydir. Bu gerçeğin farkında olun, çünkü gevşemeyi hedefleyen bir önerme, aktif olan "nefes alma" aşamasında değil, pasif olan "nefes verme" aşamasında, yani "gevşeme" aşamasında daha iyi etki gösterir.

Aşağıdaki kılavuzluk, nefesin doğal ritmiyle birlikte "sakinleşme" ve "ağırlık" önermesine daha iyi konsantre olmanızı sağlayacaktır.

Önermeleri akışına bırakmak

- Rahat bir şekilde sırtüstü uzanın, gözlerinizi kapatın ve nefesin akışını hoş ve rahatlatıcı bulana kadar birkaç kez derin nefes alıp verin. Yani nefesle bütünleşin.
- Bunu başardığınızda, sakinleşme önermenizi nefesin iniş ve çıkışlarına odaklayın. Öyle ki, nefes alırken birinci bölüme »Ben ...«'e konsantre olun ve nefes verirken ikinci bölüme »...sakinim«'e konsantre olun.
- Aynı şey, ağırlık egzersizi için de geçerlidir; burada da nefesinizle düşünün –**nefes al:** »Sağ kolum...«, **nefes ver:** »...ağırlaştı«.

Duruşu tekrar aklından geçirmek

Genelde başarının engeli kendimiz oluruz. Ağırlığı hissetmek, egzersizi uygulayanın tekniğe karşı olan şüpheci tutumundan dolayı zorlaşabilir. Bu şüpheyi genelde şu soruyla dile getirirler: "Bütün bunlar safsata olmasın?" Bunun teorik olarak kanıtlanmış olması bir yana (bkz. s. 24'teki bilimsel araştırmalar), yukarıda tarif edilen sarkaç denemesini hatırlayın. Şüphe duyuyorsanız, denemeyi s. 35'te tarif edildiği şekilde tekrar yapın. Bu testi başardığınızda cevabı almış olmalısınız. Sarkaç denemesi başarılı olmazsa, düşüncelerinizi nereye yönlendirdiğinize dikkat edin. Burada genelde hatalı duruşlar söz konusudur. Belki doğru önermeyi kullanmadınız: "Sarkaç

BİLGİ

ŞÜPHELERİ YOK EDİN

Sarkaç ve düşüş denemeleri (bkz. takip eden sayfa) Otojen Egzersiz'in temel önermesini somutlaştırmada iyi birer örnektirler. Bu prensibe göre, düşünceler yoluyla vücudunuz otomotik olarak ve başlangıçta siz fark etmeksizin tepkiler verebilmektedir. Bu metodun işe yarayıp yaramayacağına dair herhangi bir

durumlarda herhangi bir değişim hissetmeyebilirsiniz. Bununla karşılaştırdığımızda da "ağırlık" konsantrasyonundaki hatanız, "Kol ağırlaşıyor" veya "...ağırlaşmalı" düşüncesine takılmanızdan kaynaklanabilir. Doğru olan, "Kol ağırlaştı" veya "Sarkaç hareket ediyor"" düşüncesine konsantre olmaktır. Bu gibi hâllerde konsantrasyonun başarısını baştan engellemiş olursunuz ki bunlar bir sonraki bedensel değişimin olmazsa olmazlarıdır.

Düşüş denemesi

Düşüncelerin gücünü kanıtlayan bir diğer deneme de düşüş denemesidir:

- Oturmak istermiş gibi bir sandalyenin önüne geçin. Ancak sandalyeye dokunmadan öylece durun.
- Gözlerinizi kapatın. Düşünün ki:
  »Ben arkaya düşüyorum.«
- Bu düşüncenin vücudunuzda veya daha doğrusu kaslarınızda nasıl bir etki yaptığını fark edeceksiniz. Hafifçe arkaya doğru sendeleyeceksiniz. Bazı vakalarda bu sendeleme o kadar güçlü olur ki, denekler derhal yerlerine oturma arzusuna kapılırlar.

SAKİNLİK VE AĞIRLIK EGZERSİZİNDEKİ SORUNLAR

Egzersizlerden sonra sürekli kaslarım tutuluyor. Nerede yanlış yapıyorum?

"Sakinleşme" ve "ağırlık "egzersizinden sonra kaslarınız tutuluyorsa (ki siz tam tersini hedefliyorsunuz), sebebi kolun ağırlaştırılması konusunda çok fazla aktif çalışmanız olabilir. Bu denemede çok fazla efor sarf etmiş oldunuz ve bu yüzden kaslarınız tutuldu.
Ağırlık egzersizinde kolunuzu bilinçli olarak ağırlaştırmamaya dikkat edin. Ağırlaştığını düşündüğünüzde bütün bunlar kendiliğinden olacaktır. Kas tutulmasının diğer bir nedeni de duruşunuz olabilir. Yanlış oturduğunuzda kaslarınız tutulabilir –böyle bir durumda, bir dahaki egzersiz seansında duruşunuzu değiştirmeniz yeterli olacaktır (bkz. s. 44-47).

Öğleden sonra ise zor konsantre olduğum için bir arkadaşım bana Otojen Gevşeme Egzersizi'ni tavsiye etti. Ancak sakinleşme ve ağırlık egzersizinden hemen sonra ensem tutuldu ve rahatlamadan eser yoktu. Bunu nasıl engelleyebilirim?

Ense tutulmaları genelde başın fazla öne eğilmesinden kaynaklanır. Özellikle, boynu kısa olanlar bu ağrılara maruz kalırlar. Bu sorunu çözmek için egzersizi kopma pozisyonunda uygulayın ve biraz da öne kayarak oturun ki, başınız kolayca öne eğilmesin. Kasılmanız bu duruşla da çözülmezse başınızı dik tutun. Evdeyken de uzanarak çalışın. Bu, ensenizi rahatlatacaktır.

Sakinlik ve ağırlık egzersizi beni o kadar rahatlattı ki, uyuyakaldım. Nasıl ayakta kalabilirim?

Egzersiz esnasında uyuyakalmak olumsuz değerlendirilmemelidir. Kaldı ki Otojen Gevşeme Egzersizi esnasındaki hâl, yorgunluk ve uykuyla ilişkilidir. Uykuya dalmaktan rahatsız oluyorsanız, örneğin başlar başlamaz uykuya dalıyorsanız, belki

"Ben egzersizimi sonuna kadar uygulayacağım" niyetiyle başlamak size yardımcı olabilir.

Egzersiz esnasında başım döndü. Yanlış olan ne?

Otojen Gevşeme Egzersizi'nde pek nadir meydana gelen baş dönmesi, egzersiz sonrasında birkaç dakika uzanmak ve bacakları havaya kaldırmakla (örneğin, kalın bir yastığın, taburenin veya koltuğun üzerine dayayarak) ortadan kalkar.
Baş dönmesinin sebebi şudur: Vücudunuzu dinlendirdiğinizde, yani otonom sinir sisitemini aktif'ten pasif'e dönüştürdüğünüzde, yan etkiler oluşabilir. Belki sinir sisteminiz çok hassastır veya çok iyi konsantre oluyorsunuzdur.
Egzersiz çok fazla uzadığında da yan etkiler meydana gelebilir. Bu nedenle egzersizin süresine dikkat edin. Birinin başı döndüğünde, bunun nedeni genelde iki dakikadan daha uzun bir süre egzersize yoğunlaşmasıdır. Bunun için bir dahaki sefere şunu hatırlayın: Bir egzersiz seansı iki dakikayı geçmemeli!

Egzersizden sonra kolumda bir ağırlık kaldı. Ne yapabilirim?

Egzersizden sonra kolunuzda bir ağırlık kaldıysa, geri dönüş işlemini doğru uygulamadınız demektir. Hatırlamaya çalışın: Geri dönüş'ü doğru sırayla yaptınız mı? ("Kollar sıkı". "Derin nefes alıp ver", "Gözleri aç") Çoğu insan ilk olarak gözlerini açar. Bu ufak hareket neredeyse bir refleks hâline gelmiştir. Sizde de böyle ise eğer, bu refleksin üstesinden gelmeye çalışın. Geri dönüş bölümünü tekrar okuyun. Bütün hususları adım adım ve doğru bir şekilde uyguladığınızda ağırlık kaybolacaktır.

Kolum ağırlaştı ve aynı zamanda ısındı. Bu doğru mu?

Çalışan kolun erkenden ısınması, elbette fizyolojik olarak açıklanabilir bir yan etkidir. Yine de ısıya henüz aldırmayarak özellikle ağırlığa konsantre olmak daha doğru olur. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin öğrenilmesi, özellikle başlangıç döneminde bu gibi küçük adımlarla kolaylaştırılmaktadır. Böylece kat ettiğiniz gelişmeleri fark edip hangi egzersizleri daha iyi bildiğinizi öğrenebilirsiniz.

Ağırlığı yalnız kolumda değil, bütün vücudumda hissediyorum. Bu, egzersizin başarısını azaltır mı?

Bu genelleme durumu, genelde sporcularda meydana gelir. Ağırlık duygusu vücudunuza yayılmaya başlamışsa, egzersizi yavaşça ve adım adım geliştirmekte fayda var –böylece (meditatif) düşünceniz egzersiz sayesinde daha iyi gelişecektir. Özellikle çok ince eleyip sık dokuma eğiliminde olan kişiler, kollarında henüz kesin bir ağırlık algılamasalar da egzersize devam etmeliler.

Egzersize konsantre olamıyorum. Düşüncelerimi nasıl yönlendirebilirim?

Bu Otojen Gevşeme Egzersizi'nde en sık karşılaşılan şikâyetlerden biridir. Egzersizi düzenli yapamıyorsunuz ve bu eksikliği dengelemek için daha uzun süre çalışıyorsunuz. Ancak, yöntemin gerektirdiği iki dakikadan daha uzun bir süre yoğun bir biçimde konsantre olmamanız gerekir. Aksi takdirde düşünceleriniz dağılıp gider. Kendi sağlığınız için biraz daha tutarlı olun. Günde üç kez çalışın, ancak süreyi iki dakikayla sınırlı tutun. Beklediğiniz etkiyi hemen fark etmeseniz dahi metanetli olun. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin olumlu etkisini çok yakın bir zamanda fark edeceksiniz.

Egzersiz esnasında, tatilde yaşadığım rahat ve huzurlu bir anı hayal ediyorum. Bu bir işe yarar mı?

Özellikle başlangıç düzeyinde egzersiz esnasında yeşil bir çimenlik veya bir sahili bütün ayrıntılarıyla hayal etmeniz doğru olmaz. Bu şekilde de rahatlatıcı bir etki elde edebilirsiniz; ancak bu, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin amacına aykırıdır. Sonuçta amacımız, bedensel ve ruhsal dönüşüm yeteneğini hızlı bir şekilde geliştirmektir.
Dolayısıyla yalnız "sakinlik" veya "ağırlık"'a ve bununla birlikte vücudunuzda olup bitene konsantre olun. Bunu, düzenli egzersiz yaparak daha iyi uygulayabilirsiniz. O zaman da herhangi bir şey hayal etmenize gerek kalmayacaktır.

Genelleme yolu

Egzersiz esnasında kolunda ağırlık hisseden kişide bu duygu, vücutta yayılmaya başlar. Bu fenomene genelleme denir ve ikinci psikobiolojik kanuna dayanır. Bu kanun şudur: Her bir kısmî rahatlamanın, bütün parçalara yayılma eğilimi vardır.

Çapraz mı uzunlamasına mı?

Genişleme hususunda iki ayrı yapı vardır: çapraz yapı ve daha ender olan uzunlamasına yapı. Çapraz örnekte ağırlık duygusu önce ters kolda oluşur –yani sağını kullananda sol kolda, solaklarda sağ kolda. Uzunlamasına örneğinde ise ilgili koldan aşağıya, aynı tarafa doğru yayılır. Ağırlık hissi ancak bundan sonra diğer tarafa ve oradan da bütün vücuda yayılır.

Uygun önerme

› Diğer kolunuzda da ağırlık hissettiğiniz an, kısa önermeyle çalışın. Önerme şöyle:
»Ben sakinim –iki kol ağır.«

› Ağırlık hissini yalnız kolunuzda değil, aynı taraftaki bacağınızda da hissediyorsanız eğer, konsantre olun:
»Ben sakinim –sağ (sol) taraf ağır.«

Yayılmayı desteklemek

› Ağırlık hissi birkaç gün içinde ciddi anlamda yayıldıysa şunu düşünün:
»Ben sakinim –kollar ve bacaklar ağır.«

› Düzenli olarak egzersize devam ettikçe, ağırlık duygusu daha hızlı ve güvenli bir biçimde vücudunuza yayılır. Gerçekte ne kadar sürdüğü ise kişiden kişiye değişir. Bu süre bazılarında birkaç gün, bazılarındaysa birkaç haftadır.

YETENEĞE GÖRE EGZERSİZ TARZI

Doğal eğilimlerinize uygun bir şekilde hareket ederseniz daha rahat konsantre olursunuz. Kendinize uyan yöntemi deneyin.

› Bütün önermeleri içinizden yavaş ve monoton bir şekilde söylemeyi unutmayın.

› Sonucu beğenseniz de beğenmeseniz de iki dakikadan uzun bir süre çalışmayın.

› Geri dönüş prosedürü her önermede aynıdır. Dönüşme sürecini ne kadar net hissederseniz, geri dönüş prosedürünü de o kadar özenle uygulamanız gerekir.





Otojen Gevşeme Egzersizi ile gününüzü güçlü ve kuvvetli yaşarsınız.

Kısa önerme

› Siz deneyim kazandıkça, rahatlama için gereken önermeler kısalır. İlerleyen süreçte önermeleri kısaltabilirsiniz:
»Sakinlik–ağırlık.«

› Sadece bu sözler dahi, öğrenmiş olduğunuz dönüşüm süreçlerini harekete geçirmeye yetecektir. Konsantrasyonun bu şekilde kısaltılması başarılı olmuştur; diğer bütün önermeler de kısa ve özlü bir şekilde uygulanabilir. Böylece içe bakış yolunda ilk adımı atmış oldunuz ve ikinci adıma geçip ısı egzersizini çalışabilirsiniz.

Isı egzersizi

Ağırlık egzersizinde nasıl "ağırlığa" konsantre olmayı öğrendiyseniz, şimdi de "ısıya" konsantre olmayı ve bu şekilde kan dolaşımınızı etkilemeyi öğreneceksiniz.

Vücut ısısı hakkında

İnsanın ısı derecesi –bazı sürüngenlere kıyasla– hep aynı kalmaktadır. Organlarımız ancak 37 derecelik bir ısıda sorunsuz çalışır.
Bu dereceyi sabit tutmak hiç de kolay değildir. Burada iki unsur, doğal dalgalanmalara sebep olur: Dışa verdiğimiz ısı ve vücudun bedensel aktivite sonucu değişen ısı üretimi.
Kan dolaşımı ise bu sürekli değişimin soğumaya veya fazla ısınmaya neden olmamasını sağlamaktadır.

Kan, ısı taşır

Isı derecesi, vücudun yüzeyinde dengelenir. Cildimiz, hacmini değiştirebilen ince damarcıklarla kaplıdır. Bu damarcıklar sıcak ortamlarda genişler ve böylece cildimizde daha iyi bir kan dolaşımı sağlanır, fazla ısı da dışa vurulur. Soğuk ortamlarda ise damarcıklar daralıp vücudun içindeki ısıyı muhafaza eder. Bu çok hassas olan mekanizma ise otonom sinir sistemi tarafından düzenlenmektedir. Bu düzenlemelere bilinçli bir müdahalede bulunmak olanaksızdır. Ancak, Otojen Gevşeme Egzersizi otonom sinir sistemine etki ettiğinden, damar sistemini (özellikle el, kol, bacak ve ayaklardaki damarlar), böylelikle de bütün vücudun ısı düzenlemesini etkileyebilmektedir. Düşünce ile duyguların da damar sistemlerini etkileyebildiklerini herkes öğrenmiştir. Örneğin, utanırken kızarırsınız, çünkü yüzünüzdeki derinin damarcıkları genişler. Korkarken de solarsınız –aynı damarcıklar daralır.

Isınma düşüncesi ısıtır

Ağırlık egzersizinde kaslarınızı rahatlatmak için "ağırlık" hayal ettiniz. Isı egzersizinde de damar sistemini değiştirmek için ısı konsantrasyonu oluşturacaksınız. Bunun için "ısı" işaretine konsantre olacaksınız ve ısı duyarak damarlarınızı etkileyeceksiniz. Beyne, "Kol ısındı" işareti verildiğinde, otomatik olarak bu uzuvdaki damarlara genleşme direktifi verilir. Böylelikle vücudun yüzeyine daha fazla kan akabilir ve vücudun içindeki ısı yükselişi engellenmiş olur. Isı dengesi özellikle

vücudun dış kısmındaki damarcıklarla, yani uzuvlardaki damarların açılıp kapanmasıyla ayarlanır. Bu nedenle egzersize, kolların ısı konsantrasyonuyla başlayın ve sonunda bütün vücut buna dahil olsun.

Isı konsantrasyonu

Aşağıdaki egzersize başlamadan önce, yine rahatlayabileceğiniz bir ortam oluşturun.

Hazırlık

› Dinlenme köşenizde gevşeyin. Hazır mısınız? Önermeyi (bir kez daha) okuyun.
› Sağ elinizi kullanıyorsanız, aynen şöyle deyin:
»Sağ kol sıcak.«
› Solaksanız şöyle deyin:
»Sol kol sıcak.«

Isı önermesi

Önerme üç temel egzersizi de içermektedir:
› »Sakinlik – ağırlık – sağ kol sıcak«
Veya
› »Sakinlik – ağırlık – sol kol sıcak«
Isı konsantrasyonunu şu ilaveyle de güçlendirebilirsiniz:
› »...gerçekten sıcak.«
› **Egzersiz sonunda geri dönüş uygulayın:**
»Kollar sıkı!«
»Derin nefes alıp ver!«
»Gözleri aç!«

Kan dolaşımına egzersiz gerek

Isı egzersizinin önemli bir işlevi vardır:
Kan dolaşımı sistemi ancak esneklik, egzersiz ve sürekli uyarılar (örneğin, dışarıdaki ısının ani değişimi veya bedensel hareketlilik) sayesinde, hayati önem taşıyan görevini yerine getirebilir. Günü-

müzde genelde klimalı veya kaloriferli mekânlarda bulunuyoruz, dışarıda ise giysilerle korunduğumuz ve neredeyse hiç hareket etmediğimiz için, kan dolaşımı sistemine bu uyarıların çoğunu veremiyoruz. Otojen Gevşeme Egzersizi bu konuda yardımcı olur, damarları çalıştırır.

Kısa önerme

› **Isı duygusu kolunuzun dışına çıktığında, daha kısa formüle geçebilirsiniz:**
»Sakinlik – ağırlık – iki kol sıcak.«
veya
› »Sakinlik – ağırlık – sağ (sol) taraf sıcak.«
› **Bu aşamaya geldikten sonra, şu formüle geçebilirsiniz:**
»Sakinlik – ağırlık – kollar ve bacaklar sıcak.«
› **Her egzersizi geri dönüş ile sonlandırın.**

Vücudun içinde olup bitenler

Kalp ve damarlar (kılcal, atar ve toplardamarlar), organlardaki ve vücudun dış kısmındaki kanın dağıtılmasını ve kalbe geri dönmesini sağlar. Kanın dağıtımı ise vücudun ihtiyacına göre otonom sinir sistemi tarafından yönlendirilir. Bu da, bu bölümün başlangıcında da tarif edildiği gibi; daha yoğun kan ihtiyacı olan bölgelerde damarların açılması ve diğer bölgelerdeki damarların daralmasıyla gerçekleşir. Atardamar duvarlarındaki kaslar ve kılcal damar ayrımlarındaki kaslar, sempatik sinir sistemi tarafından gerçekleşen uyarılara daralarak, yani kapanarak tepki gösterir. Otonom sinir sistemi

BİLGİ

ISI DUYGUSUNUN GENELLEŞMESİ

Birkaç günlük düzenli egzersizden sonra bütün kolunuza yayılacak bir ısı hissedeceksiniz. Çoğunlukla bu his, kolun dirsek bölgesinden, bazen de elden başlar. Isı duygusunun diğer kola (çapraz yapı) veya bacağa (uzunlamasına yapı) yayılması, ağırlık egzersizine oranla daha hızlı gelişmektedir.



Isı egzersizindeki ısı duygusu güneş ışınları gibi vücudunuzu sarmalı.

ağırlıklı olarak sempatik sinir sistemi tarafından yönetildiği için, damarlar daralır. Bu da kan dolaşımının azalmasına yol açar. Sempatik aktivitenin düşmesiyle de damarlar açılır ve vücudun ilgili bölgesinde daha iyi bir kan dolaşımı sağlanmış olur.

Parasempatik sistem damarları açar

Otojen Gevşeme Egzersizi'deki en önemli işlem, otonom sinir sistemindeki dengenin parasempatik taraf lehine değişmesidir. Bu etkiyi özellikle damarların yoğun bulunduğu el, kol, ayak ve bacak damarlarının açılmasında görebilirsiniz. Bu damarların açılması, uzuvlardaki kan dolaşımını olumlu etkilemektedir.
Yoğunlaşan kan hacmi, vücudun iç bölgesinden geldiği için daha sıcaktır. Bu nedenle kol ve bacaklar ciddi anlamda ısınır ve buna bağlı olarak da genel vücut ısısında (rektal ısı) düşme görülür.

Isının ölçülür derecede yükselmesi

Bu husus, birçok bilim adamı tarafından kanıtlandığı gibi, el ve ayakların Otojen Gevşeme Egzersizi ile ısındığını açıklamaktadır (ortalama iki üç derece, bazı durumlarda beş veya daha da fazlası). Vücut ısısının düşmesi de ispatlanmıştır. Bu anlamda Otojen Gevşeme Egzersizi'nin damar sistemini genişleten bir niteliğe, yani damar açıcı bir güce sahip olduğu söylenebilir.

Hastalıklara şifa

Yılların verdiği tecrübe, ısı egzersizindeki sorunların ağırlık egzersizine oranla daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu, sadece sağlıklı insanlar için geçerlidir, yüksek tansiyon hastaları için değil. Önümüzdeki paragraflar, ısıyı hissedemeyen ve bundan dolayı ısı egzersiziyle sorun yaşayan okuyucular için ayrılmıştır. Yine de yüksek tansiyon sizi Otojen Gevşeme Egzersizi'nden uzak tutmamalı (muhakkak doktorunuza danışın). Düzenli egzersiz sayesinde bir iyileşme kaydedebilirsiniz (bkz. s. 107 ve 109).

Direktifle rahatlama

Bir süre sonra vücudunuzun ne kadar kolay ve rahat bir biçimde rahatladığını göreceksiniz, ağırlık ile ısı hissinin verdiği o hoş duyguyu hissedeceksiniz; bütün bunlar üçüncü egzersizin bedeninizle bütünleşmesinden kaynaklanmaktadır. Artık vücudunuz gereken bilgiye sahip diyebiliriz; doğru tepki vermesi için yalnız birkaç başlığa ihtiyacı var.

Kısa önerme

- Bundan sonra, vücudunuzu bütünüyle bir rahatlama hâline dönüştürebilmek için kısa önermeyle çalışın:
  »Sakinlik – ağırlık – sıcaklık.«
- Geri dönüş'ü unutmayın.

Biyolojik yapıya dayalı bütünsel dönüşüm

Bütünüyle rahatlama işlemi iyi bir şekilde yerleştiğinde sakinlik, ağırlık ve sıcaklığı yalnız bütün vücudunuzda hissetmeyecek, aynı zamanda çok daha hızlı erişilebilir olduğunu da fark edeceksiniz. Genelleşmiş bütünüyle rahatlama durumu hızla oluştuğunda (çoğunlukla bir iki dakikada, bazen daha da hızlı) J. H. Schultz'un "biyolojik yapıya dayalı bütünsel dönüşüm" dediği aşamaya ulaşmış olursunuz. Ağırlık ve ısı hissi artık yalnız kol ve bacaklarla sınırlı kalmaz, bütün vücudunuza yayılır.

ISI EGZERSİZİNE DAİR SORUNLAR

Kol ve bacaklarım, yoğun ısı egzersizleri yapmama rağmen ısınmıyor. Neyi yanlış yapıyorum?

Isı egzersizinde soğuk kol ve bacak sorunu yaşıyorsanız, genelde de böyle bir sorununuz vardır. Bu hastalıklı bir durum olmamakla birlikte, damar düzenlemesindeki yanlış bir ayara dayanmaktadır. Böyle bir ayar sorununuz varsa, ısı egzersizinden önce el ve ayaklarınızla bir ön çalışma yapın. Örneğin, el ve ayaklarınızı kalorifere dayayarak ısıtın. Veya el ve ayaklarınızı, iyice ısındıklarını düşünene kadar birkaç dakika 35-38°C'lik suda tutun. Böylece her egzersizin başında bu sorunlarla uğraşmak zorunda kalmazsınız. Sık sık saunaya gidiyorsanız bilirsiniz: Saunada da ilk olarak ayaklarınızı ısıtmak zorundasınızdır ki daha hızlı terleyebilesiniz.

Isı egzersizindeki sıcaklık tecrübem çok yoğundu. Etkiyi düşürmemin bir yolu var mı?

Ağırlık egzersizinde olduğu gibi, ısı egzersizinde de yüksek dozajlı bir tepki meydana gelebilir: Vücudunuzun âdeta alev alev yandığını hissedersiniz.
Böyle bir durumda başlangıç önermesine yoğunlaşın "Sakinlik – ağırlık – sağ (sol) kol sıcak", yani bu aşamayı adım adım uygulayın. Tekrar rahatsız edici bir ısı duygusu oluşursa, "...hoş sıcak" deyimiyle ısı direktifinin fazla gelen enerjisini azaltmaya ve kendinize ideal bir ısı derecesi oluşturmaya çalışın.

Sakinlik ve ağırlık egzersizini öğrendikten sonra ısı egzersizine geçmek istedim. Ancak başım dönmeye başladı ve rahatsız edici bir şekilde ateşim yükseldi. Bu normal mi?

Bu gibi durumlara sıkça rastlanmaz. Ancak böyle bir durumla karşı karşıya gelirseniz, tansiyonunuzu ölçtürün. Normalin dışında bir değer ise egzersizlere kontrolsüz devam etmeyin. Söz konusu olan Otojen Gevşeme Egzersizi'nin kısaltılmış versiyonu olsa da siz yine de bir doktora danışın.

Bütünüyle rahatlama emareleri

Bütünsel dönüşüm başarıyla uygulandığında, ruhsal ve bedensel dinlenmeye yardımcı olan farklı hâller meydana gelir.

Yüz ve ense çözülür

Dönüşümün diğer bir göstergesi de yüz kaslarının gevşemesidir. Çiğneme kasları da gevşediği için dişleriniz, ağzınız kapalıyken de birbirinden ayrılır.
Yatarak uyguladığınız egzersizlerde çeneniz biraz geri çekilir. Yüzünüz uyur gibi görünür. Otururken ise, gevşemeden dolayı boynunuzun uzadığını zannedersiniz. Bu duygu ise, ense ve boyun kaslarınızın rahatlamasından kaynaklanmaktadır.

Farklı bir bedene sahip olacaksınız

Bazı durumlarda, dönüşüm sayesinde, vücut yapısının (tecrübenin) değişimi olarak adlandırılan hâller meydana gelir: Kendinizi uçacak kadar hafif veya yüzlerce kilo ağırlığında hissedebilirsiniz. Bazı insanlar ise uzuvlarını, örneğin kollarını hissetmez hâle gelirler. Normalde bir uzvun nerede bulunduğunu biliriz. Bu, bilinçli bir farkındalık olmasa da, kollarımızın nasıl bir pozisyonda olduğunu hissederiz. Bu vücut farkındalığı, her bir organın sürekli olarak sinirsel sinyallerle beyne nerede olduğunu bildirmesiyle oluşur. Genel uyanıklık derecesi düştüğü için de, bu sinirsel tepkilere merkezî uyandırma tepkisi denir. Kasların mümkün olduğunca gevşemesini sağlayan ağırlık duygusunun genelleştirilmesinde, merkezî uyandırma tepkisi değişir. Organların nerede olduğunu bey-

YETENEĞİNİZE GÖRE EGZERSİZ TARZI

Zor konsantre oluyorsanız ve önerme doğru işlemiyorsa:
- Önermeyi görsel olarak hayal etmeyi, dinlemeyi veya yazmayı unutmayın – görsel, işitsel veya hareketsel yapı (bkz. s. 36).
- Zorluklarda, s. 62'de tarif edilen ve ısı egzersizi öncesi uygulanan nefes egzersizi de yardımcı olabilir.

ne bildiren haberler kesin ve net olmayabilir. Vücut yapısının psikolojik tecrübesi değişir ve organların pozisyonları yanlış, hatta yokmuş gibi algılanabilir. Bu nedenden dolayı egzersiz esnasında kolun yerinde olmadığını veya normalden daha büyük ve yoğun olduğunu hissedebilirsiniz.
Uçma veya ağırlık duyguları ise başarılı bir egzersize işarettir ve olumlu algılanmalıdır. Her şeye rağmen burada da geri dönüş'ten vazgeçmeyin (akşamları uyumadan önce yaptığınız egzersizler hariç) ve egzersizi tam olarak yapmaya her zaman özen gösterin.

Hoş bir uyku sersemliği hissedeceksiniz

Buraya kadar öğrenilmiş olan egzersizlerde de uyku derecesinin düşmesiyle ilgili değişimler fark edeceksiniz. Genel olarak rahat ve hoş bir uyku sersemliği hissedeceksiniz ve zihniniz az sayıda konsantrasyonlarla sınırlandırılacaktır. Bu olumlu psikolojik değişimler, önümüzdeki egzersizlerle daha da derinleşecektir.

Nefes egzersizi

Nefes egzersizi şimdiye kadar ele aldığımız egzersizlerden esas olarak ayrılır. Sakinlik, ağırlık ve ısı egzersizinde, düşünsel konsantrasyon sayesinde kas gevşemesi ve damar açılması gibi bedensel tepkiler oluşturmayı öğrendiniz. Nefes egzersizinde ise konsantrasyonunuzu, o anda aktif olan bedensel bir harekete yoğunlaştırmalısınız. Yani nefes alışverişinizi dışarıdan biri olarak izleyeceksiniz.

Nefes alıp verme hakkında

Nefes alıp verme ile aktif ile pasifin sürekli değişimi ve kontrol işlemleri ile tepkisel işlemlerin birlikteliği, yaşam koşulunu oluşturan solunum olayını tanımlamaktadır. Bu noktada birçok yaşamsal kuralın karşıtlığına dair paralellik gözleyebilirsiniz:
Gerilme–gevşeme, performans– dinlenme.

› Nefes alırken göğsünüz, boyun ve sırt kasları ile kaburga arasındaki kasların gerilmesiyle şişer (göğüsten nefes alma). Diyaframa alınan nefesle karındaki iç organlar aşağıya bastırılır (karından nefes alma). Böylece içeride fazladan mekân oluşur ve solunum yollarına temiz hava girer.
› Kısa bir moladan sonra nefes verirsiniz –diyafram dahil olmak üzere, daha önce aktif olan bütün kaslar gevşer. Böylece hem göğüs kafesinin hacmi azalır, hem de akciğer dokularındaki elastik lifler çekilir –nefes vücudunuzdan dışarı çıkar.

Hareket hâlindeki nefes

Bedensel efor sarf ettiğinizde, vücudunuz daha yüksek miktarda oksijene ihtiyaç duyar. Bu nedenle her iki solunum aşamasının da aktif hâle getirilmesi için nefes almanız hızlanmalıdır.

Rahatlamadaki nefes

Bedensel rahatlamada ise nefes almanız yavaşlar. Nefes alma esnasında belirli bir hareket olsa da, nefes verme işlemi tamamen pasif olur. Pasif, çözülmüş ve Otojen Gevşeme Egzersizi ile kendi içine dönmüş olan bir insanın nefes alışı, daha bilinçsiz (reflekse dayalı) bir hâl alır.
Nefes verirken, nefes almada gerilen bütün kaslar gevşer. Böylece hiç çaba sarf etmeden bütün hava dışarı çıkar– bunun sebebi göğüs kafesinin ağırlığı, diyaframın rahatlaması ve akciğerdeki elastik liflerin rahatlaması ile gevşeyen gırtlaktır.

Doğru uygulamada, hava akımı beklenmedik güçler oluşturabilir.



Nefes ayarı

Nefes egzersizinin amacı, pasif şekilde oluşan, reflekse dayalı ve hiçbir çaba sarf etmeden gerçekleşen nefes alma derecesine ulaşmaktır. Bu ise, önceki egzersizlerde de olduğu gibi uygun bir formülle gerçekleşebilecektir.

Hazırlık

› **Kendinize birkaç dakika ayırın ve dinlenme köşenize geçin. Hazır mısınız? O zaman önermeyi (tekrar) okuyun.**

Önerme

› **Sıkça çalışmış olduğunuz önerme olan**
»Sakinlik – ağırlık – sıcaklık«**'a**
şunu ekleyin:
»Beni içine çekiyor.«
veya
»Bende nefes alıyor.«.

Geri dönüş

› **Birkaç dakika sonra bu egzersiz için de bildiğiniz direktiflerle geri dönüş uygulayın**
»Kollar sıkı!«
»Derin nefes alıp ver!«
»Gözleri aç!«

Egzersiz esnasında yaşadıklarınız

Dikkatinizi nefes almaya vererek, genelleşmiş sakinlik, ağırlık ve ısı tecrübesindeki nefes alma işlemine odaklanırsınız. Bu esnada, göğsün şişip inmesine benzeyen dinlendirici, ahenkli ve dengeli bir iniş çıkış yaşarsınız.

İçe bakış nefesi

Nefes egzersizinde –diğer egzersizlerdekinin aksine– nefesi değiştirmeyi amaçlamıyorsunuz. Nefesiniz yavaşça, farkında olmadan ve

genelde haftalarca egzersiz yaptıktan sonra gittikçe daha bağımsız ve dingin bir hâl alır.
İçe bakış nefesi kişiden kişiye değişir. Genelde nefes frekansı (yani dakika başına alınan nefes sayısı) düşer ve nefes alma işlemi monotonlaşır. Derin nefes alışlara da rastlanmaktadır; çünkü herkes çalıştıkça kendine özgü bir (göğüs-karın) nefes alma kombinasyonu oluşturur.

Nefes vermeyi güçlendirmek

Bu çerçevede nefes vermeyi güçlendirme işlemini hatırlatmakta fayda var: Nefes vermenin pasif ve rahatlatıcı niteliği, konsantre olduğunuz önermenin daha güçlü bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Olası sorunlarda destek

Nefes egzersizinde, yeni nefes alma tekniğini keşfetmek ve hissetmek için –diğer egzersizlere oranla– daha fazla zaman gerekebilir. Sabırlı olun ve düzenli olarak çalışın! Bu çerçevede rahatsızlık duygusu ve sorunlara pek rastlanmaz. Ancak asabiyete bağlı solunum bozukluğu, astım veya benzeri hastalığı olan insanlarda buna benzer sorunlar meydana gelebilir. Bu gibi durumlarda doktorunuza danışabilir veya bu egzersizden vazgeçebilirsiniz. Sağlıklı kişi ise nefes düzenlemeleri sayesinde Otojen Gevşeme Egzersizi'nin bütünsel derinliğini daha iyi hissedecektir. Aslında bu, egzersizin vazgeçilmez bir parçasıdır. Deneyin ve görün!

BÜTÜN EGZERSİZLER İÇİN GEÇERLİ OLAN KISA ÖNERME

Nefes düzenlemesi dahil, tüm önermelerde
> »Sakinlik – ağırlık – sıcaklık – beni içine çekiyor«
veya
»Sakinlik–ağırlık–sıcaklık–bende nefes alıyor«.
Sonrasında da geri dönüş direktifleri:
> »Kollar sıkı!«
> »Derin nefes alıp ver!«
> »Gözleri aç!«



Dört hafta planı

Her insan Otojen Gevşeme Egzersizi'ni kendi kişiliğine göre öğrenir. Bu noktada yöntemin kendisi diğerlerinden farklı değildir. Kimi insan sakinlik ve ağırlık egzersizini kolay bulur, kimi ise ısı veya nefes egzersizini. Bazıları bir organdan yola çıkıp vücudun geri kalan kısmında genelleştirme yapılmasında başarılı bir konsantrasyon gösterir –örneğin,"Sağ kol ağırlaştı"dan, bütün vücutta hissedilen genel ağırlığa geçiş konusunda.

Bireysel olarak öğrendiğiniz Otojen Gevşeme Egzersizi'nin temposu da çok farklıdır. Bu da çok sık, sürekli veya az çalışmanıza bağlı olan bir husus değildir. Düzenli çalışanlarda dahi farklı gelişimler kaydedilir –bu da tamamen normaldir. Dolayısıyla, bu kitapta bilinçli olarak başarı süresi verilmemiştir.

Başarıya giden yol

Burada her şeye rağmen bir dört hafta planı uyarlandı ise bunu kesinlikle yazarların özel bir sunumu olarak kabul edin. Çoğu insanlar, kişisel gelişmelerini takip edebilmek için ortalama bir zaman planına ihtiyaç duyar. Çok çabuk öğreniyor ve iyi bir şekilde ilerliyorsanız eğer, böyle bir plan, çalışma başarısını kişisel anlamda tasdik edebilir. Bu da motivasyonunuzu olumlu şekilde etkiler.
Ancak daha yavaş ilerleyen ve gerektiğinden fazla zamana ihtiyaç duyan kimseler de vardır. Bu gibi insanlar ise bu planla daha sık, düzenli ve güvenilir şekilde çalışmaya teşvik edilir. Bu da çalışma başarısını olumlu etkiler ve sizi daha hızlı hedefe götürebilir.

Sabırlı olun

Dört hafta planının avantajlarını da göz ardı etmeden şunu hatırlamalı: Egzersizler, kesinlikle ilgili bölümlerde tarif edildiğinden daha uzun sürmemelidir. Şiddetle ve tamamen yanlış bir hırsla egzersizlere sarılıp istenilen etkiyi elde edene kadar çalışmak da kesinlikle yanlıştır.
Çocukken yürümeyi, yüzmeyi veya bisiklet kullanmayı nasıl farklı tempolarda öğrendiysek, yetişkin olarak Otojen Gevşeme Egzersizi'ni öğrenirken de farklı ilerlemeler kaydederiz.
Dolayısıyla önümüzdeki sayfalarda, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin belirli çalışma aşamalarını öğrenmek için belirttiğimiz süreler tamamen ortalama değerlerdir. Bununla çalışma başarınızı tasdik edebilir, yapılması gereken değişiklikleri ele alabilir veya çalışmaya başlarken kazara edindiğiniz ufak tefek hatalarınızı düzeltebilirsiniz.

İlk hafta

İlk egzersiz haftasında temel teknikleri öğrenip mümkün olduğunca içselleştirmeniz gerekir.

İÇSEL RESİMLER

Birkaç günlük düzenli egzersizden sonra bütün kolunuza yayılacak bir ısı hissedeceksiniz. Çoğunlukla bu his, kolun dirsek bölgesinden, bazen de elden başlar. Isı duygusunun diğer kola (çapraz yapı) veya bacağa (uzunlamasına yapı) yayılması, ağırlık egzersizine oranla daha hızlı gelişmektedir.

ÖNERİ

İlk iki gün

İlk egzersiz gününde sadece çeşitli oturma ve uzanma pozisyonlarını çalışırsınız. Öncelikle birkaç kez paytoncu duruşunu deneyin. Ardından, rahat bir koltuk üzerinde kopma pozisyonunu alın ve sonrasında dik oturuşu deneyin. Ardından sırtüstü uzanın, kollarınızı iki yanınıza uzatın ve ayak uçlarınızı hafifçe dışa doğru çevirin. İlgili pozisyonu aldıktan sonra birkaç dakika bu pozisyonda kalın.

Aynı egzersiz programını ikinci gün de uygulayın. Göreceksiniz, birkaç çalışmadan sonra tercih edeceğiniz duruşu keşfedeceksiniz. Bu pozisyon genelde ileride de en sevdiğiniz pozisyon olacaktır. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin sağladığı özel rahatlığa, en hızlı ve başarılı bir şekilde yine bu pozisyonla ulaşacaksınız. Yine de ileride Otojen Gevşeme Egzersizi çalışırken diğer pozisyonları da ara sıra deneyin. Sonuçta bu yöntemin özelliği, istediğiniz her an ve her mekânda, bir sandalye, koltuk, bank veya kütük üzerinde uygulanabilmesidir.

Üçüncü günden yedinci güne

İlk egzersiz haftasının diğer günlerinde, günde üç egzersize geçmeniz gerekir. Dolayısıyla, bir egzersizi sabah erkenden, belki uyandıktan hemen sonra uygulayın. İkinci egzersizi öğle yemeğinden sonra, üçüncü egzersizi de akşam, günün sonunda yapın ve uyumadan önce yatakta uzanarak çalışın. Unutmayın: Bu durumda geri dönüş'ten vazgeçip gevşeme duygusunun ardından, doğrudan uykuya geçeceksiniz.

Üçüncü veya dördüncü günden itibaren sakinlik ve ağırlık egzersizlerine de başlayabilirsiniz:

»Ben sakinim.«

»Sağ/sol kolum ağır.«

Hatırlatma: Sağ elini kullananlar "Sağ kol ağır»", solaklar ise "Sol kol ağır" diyecekler.

Cümleyi muhakkak olumlu bir biçimde kurun ("Kol ağır" deyin, "Kol ağır olacak" demeyin). Böylece gelecek olan rahatlamayı hemen hissedersiniz.

İlk yedi günün üçüncü büyük hedefi ise, geri dönüş'ün doğru öğrenilmesidir. S. 37'de de açıklandığı gibi, geri dönüş her zaman

gereklidir. Dolayısıyla geri dönüş işleminin önermesini mümkün olduğunca fazla tekrarlayın:

»Kollar sıkı!«

»Derin nefes alıp ver!«

»Gözleri aç!«

Şimdi de geri dönüş işlemini tamamen otomatik hâle getirin. Özellikle kolları, omuzlara doğru ve tekrar aşağıya çekerken tamamen kasmak ve gerçekten de derin nefes alıp vermek, büyük önem taşımaktadır.

İlk iki haftada bu size gereksiz gelebilir. Ancak tecrübe, doğru bir geri dönüş'ün vazgeçilmez olduğunu göstermektedir. Sonuçta derin ve dinlendirici bir gevşemeden sonra, tekrar günlük hayatınıza geri dönmek isteyeceksiniz.

İkinci hafta

Bir haftalık düzenli çalışma sonucunda egzersiz için çalıştığınız oturma veya uzanma pozisyonlarını tamamen doğal karşılayacaksınız, geri dönüş konusunda da hiçbir sorun yaşamayacaksınız. Hatta belki şimdiden sağ veya sol kolunuzda hafif bir uyuşma, çekme veya az miktarda bir ağırlık duygusu hissedebilirsiniz. Bu duygular rayına oturduktan sonra, diğer adımlara geçebilirsiniz: Tek bir uzva konsantre olun (sağ veya sol kol) ve konsantrasyonunuzu genelleştirerek diğer uzuvlara yayın. Önermeniz:

»Ben sakinim, iki kol ağır.«

Bu önermeyi, tıpkı ilk günlerde olduğu gibi, monoton olarak birkaç kez tekrarlayın ve ritmi yavaş yavaş içselleştirin. Ve unutmayın; Bu egzersizi en fazla iki üç dakika uygulayacaksınız.

Diğer kolunuzda da bir değişim hissettiğinizde -bu değişim çok küçük olsa da- diğer adıma geçebilirsiniz. Tekrar, genelleştirme fikrine odaklanarak şunu çalışın:

»Ben sakinim, kollar ve bacaklar ağır.«

Düzenli çalışmayla ikinci haftanın sonunda bu aşamaya ulaşmış olursunuz. Artık önermeleri kolaylaştırabilirsiniz:

»Sakin – ağır.«

Üçüncü hafta

İlk on dört gün içinde az çok gelişmiş bir ağırlık duygusunun oluşmasıyla, üçüncü haftada ısı egzersizine geçebilirsiniz:
»Sakinlik – ağırlık – sağ/sol kolum sıcak.«
Bu egzersiz haftası içinde ilgili kolunuzda hoş bir sıcaklık hissedeceksiniz, ardından vücudunuzun diğer tarafını da etkileyebileceksiniz. Önerme ise:
»Sakinlik – ağırlık – iki kol sıcak.«
Üçüncü haftanın sonunda, ısı egzersizinin son aşaması ele alınacak; önerme şöyle:
»Sakinlik – ağırlık – kollar ve bacaklar sıcak.«
Ve nihayet kısaltılmış önermeyle de çalışabileceksiniz:
»Sakin – ağır – sıcak.«

Dördüncü hafta

Son haftada doğru nefes almayı öğreneceksiniz. Daha önce s. 70'te gösterildiği gibi, nefes egzersiziyle daha derin bir rahatlamaya ulaşabilirsiniz. Bu zorunlu değildir. Otojen Gevşeme Egzersizi'ni yalnızca düzenli ve başarılı bir sakinlik, ağırlık ve ısı konsantrasyonuyla çalışan birçok insan vardır. Ancak, hangi egzersizin daha faydalı olduğunu bilmek ve kısa bir süre kendi içine dönerek rahatlayabilmek için hepsine hâkim olmakta fayda var. Ve bu, nefes egzersizi için de geçerlidir. Buradaki önermeler de ilk üç haftanın esaslarına uymaktadır. Önerme öncelikle şöyle olmalıdır:
»Sakinlik – ağırlık – sıcaklık – beni içine çekiyor« **veya**
»Sakinlik – ağırlık – sıcaklık – bende nefes alıyor«.

Kendinize her gün zaman ayırın ve konsantre olup egzersizlerinizi yapın.



Alternatif bir önerme de faydalı olabilir:
»Sakinlik – ağırlık – sıcaklık – nefes sakin ve düzenli.«
Nefes egzersizini Otojen Gevşeme Egzersizi'nin bütününe bağladığınızda, önermelerin gittikçe daha ritmik bir hâl aldığını anlayacaksınız. Egzersizi uygulayanların büyük bir çoğunluğu, önermelerin nefes verme anında –yani rahatlama esnasında– söylenmesinin daha etkili olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle nefes egzersizinde bu durum daha iyi gözlenmektedir. Bu ise pratikte şu anlama gelir: Konsantrasyon önermesi olmadan nefes alıyorsunuz ve ilk nefes verme esnasında "sakinlik" hayal ediyorsunuz. İkinci veya üçüncü nefes verişinizde "ağırlık", sonra da "sıcaklık"a konsantre oluyorsunuz. "Beni içine çekiyor" veya "Bende nefes alıyor" gibi, kısmen daha uzun önermelerde nefes alırken "Beni içine..." ve nefesi verirken de "...alıyor" diye hareket edin. Buna göre nefes alırken "nefes sakin..." , nefes verirken de "... ve düzenli" diye düşünün.

Hızı siz belirlersiniz

Bu dört egzersiz haftasından etkili şekilde faydalanmak için, her bir egzersiz biriminin ilgili sayfalardaki ana metinlerini ve kapsamlı tariflerini okumakta fayda var. Dört hafta planının adımlarına hâkim olsanız da, unutmayın, herkesin kendine has bir temposu vardır. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin yöntemlerini iki üç haftada öğrenip düzenli olarak uygularsanız, sizi ancak tebrik edebiliriz. Ama günde iki üç defa çalışmanıza rağmen, altı veya sekiz haftaya ihtiyaç duysanız dahi bu, göz ardı edilmemesi gereken bir başarıdır. Çünkü önemli olan, egzersizlere ne kadar kısa bir sürede hâkim olacağınız değildir. Marifet, Otojen Gevşeme Egzersizi'ni düzenli olarak uygulamaya devam etmektir yoksa bir kez başardıktan sonra bırakmanız değil.
Ancak bunu başardığınızda, bu rahatlama yönteminden beklediğiniz hedeflere, rahatlamalara ve avantajlara ulaşabilirsiniz. Otojen Gevşeme Egzersizi nihayetinde acil durumlarda devreye girip etkisini gösteren bir tılsım değil, "uzun vadeli bir terapi"dir.



Kişiye özel önermeler

Otojen Gevşeme Egzersizi sadece rahatlayıp yoğun gününüz için güç kazanmanızı sağlamaz. Size, kişisel sorunlarınızla baş etme konusunda da yardımcı olur. Bunun için; rahatsız eden yıpratıcı konuları kapatan, belirli hedefler belirleyen ve kendinize yönelik pozitif bir tutumda olmanızı sağlayan kişiye özel önermeler de vardır (sloganlar).

Bu noktada bir konu büyük önem taşır. Ancak Otojen Gevşeme Egzersizi'nin temel uygulamalarına hâkim olduktan sonra, kişiye özel önermelerle çalışmaya başlayın; yani, biyolojik yapıya dayalı bütünsel dönüşüm güvenilir biçimde sağlandığı zaman, kişiye özel önermelere geçin. Çünkü temel egzersizler kişiye özel önermelerin birer ön koşuludur. Ve yalnız bu şekilde gündelik sorunlarınızı alt etme konusunda size yardımcı olabilirler. Kaslar, damarlar ve ruhunuz sakinlik, ağırlık, ısı ve nefes egzersizleriyle rahatladıktan sonra kişiye özel önermeler de tam etkisini göstereceklerdir.

Sloganlar hangi konuda yardımcı olabilir?

Hiçbir insan mükemmel değildir. Her birimizin, ortadan kaldırmak istediği az veya çok sorunları vardır. Bu noktada da bu sorunların dışarıdan görünüp görünmediği pek bir önem taşımaz. Söz konusu olan, nedeni her ne olursa olsun kişisel planınızı bozan, günlük hayatınızı zorlaştıran veya kendinize uymadığını düşündüğünüz rahatsız edici alışkanlıklardır. Siz bunlarla başa çıkmanın, hatta bunları yok etmenin yollarını arıyorsunuz.

Rahatsız edici davranışları değiştirmek

Yukarıda bahsedilen sorunlar uyku bozukluğu, konsantrasyon sorunu veya ağrılar da olabilir. Sigara içmek ve fazla alkol de alt edilmesi istenen alışkanlıklar arasındadır. Diğer insanlarla olan ilişkiler, motivasyon yetersizliği, konuşma bozukluğu veya korkular –örneğin uçak yolculuğundan, yüzmekten veya kalabalık bir restorana girmekten korkmak– da bu kategoriye girer.
Otojen Gevşeme Egzersizi ile bütün bu sorunlarla baş etmeyi nasıl öğrendiğinize siz de şaşacaksınız. İşte egzersizin etkisini tam da bu noktada sınırlamak zorundayız çünkü maalesef Otojen Gevşeme Egzersizi mucizeler yaratamıyor.

Düşünce değişimi

Elbette ki Otojen Gevşeme Egzersizi, özlediğiniz partnerinizin yerini almaz ve sessiz bir insanı sıcakkanlı birine de dönüştürmez. Fakat özleminizi dayanabilir kılar ve bütün gününüze yayılıp hüzünlenmenizi engelleyebilir. Aynı şekilde utangaç olan birine, kendini kabullenmesi konusunda yardımcı olur, böylece daha cesaretli davranmasını sağlayabilir.
Otojen Gevşeme Egzersizi bağımlılıkları da ortadan kaldıramaz. Ancak kötü alışkanlıkları, bağımlılığa dönüşmeden frenleyebilir. Korkular da tamamen ortadan kalkmaz. Fakat korkuların iş ve özel hayatınızı yoğun bir şekilde etkilemesini engelleyebilir (örneğin, uçak yolculuğu korkusunda olduğu gibi).

Nasıl mı? Otojen Gevşeme Egzersizi, rahatsız edici uyarıları ortadan kaldırırken, olumlu uyarıları desteklemektedir. Bu da bireysel yaşam tarzınızı ciddi anlamda etkiler.

İyi niyetleri gerçekleştirmek

Muhtemelen siz de birkaç kez kötü alışkanlıklarınızdan vazgeçmeye niyetlenmişsinizdir. Ancak bütün iyi niyetlerinize rağmen, çoğu insanın yaşadığı gibi hayal kırıklığı yaşadınız: Bir süre sebat ettiniz fakat ardından eski davranış kalıbına geri döndünüz. Bunun nedenlerinden biri de, niyetin bilincinizin derinliğine inmemesi olabilir. Bu gibi derin boyutlara, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin sağladığı derin rahatlama yoluyla ulaşabilirsiniz. Bu yöntem sayesinde istek ve beceri arasındaki engeli aşabilirsiniz.

Kişiye özel önermelerin birinci bölümü

Kişiye özel bir önerme, birbirini tamamlayan üç bölümden oluşmaktadır.

- Birinci bölümün vazifesi, kişisel sorunlara karşı belirli bir umursamazlık oluşturmaktır. Rahatsız edici bir uyarı göz ardı edildiğinde etkisini derhal kaybeder.
- İkinci bölüm ise asıl önemli olanı sağlar. Bu aşamada dikkatinizi mevcut sorundan daha da uzaklaştırır ve arzu edilen bir hedefe odaklanırsınız.
- Üçüncü bölüm de değişimi destekleyen olumlu özellikleri tanımlar.

Sizin sorununuz nedir?

Kendinize özel önermeyi belirleyebilmek için, önce sorununuzu tanımlamak zorundasınız. Sorununuza sebep olan şey nedir, neyi bırakmak istiyorsunuz ve davranışınızın neyi belirlemesini istemiyorsunuz? Aşağıdaki söyleme ekleyebileceğiniz kavramı bulun:

»... her durumda önemsiz.«

Cümleyi kurmakta zorluk çekiyorsanız, ileriki sayfalarda yer alan örneklerden yararlanabilirsiniz. Aşağıya kişisel önermenizi yazın:

.....

.....

Birçok sorununuz varsa, bunları önceliklerine göre sıralayın. İlk olarak, muhtemelen kolay çözülecek bir sorunu ele alın. Bu, motivasyonunuzu arttıracaktır.
Şimdi birkaç örnekle, bazı sorunların Otojen Gevşeme Egzersizi'nin kişiye özel önermeleriyle nasıl çözüldüğünü göreceksiniz. Burada daima önermenizin ilk bölümüyle başlayın, yani sorunun gücünü ortadan kaldıran önermenin etkisini kullanın.

Konuşma bozukluğu

Konuşma bozukluğu olan kişiler –örneğin kekemeler– sorunlarını, genelde konuşma eylemine daha yoğun bir şekilde odaklanarak ortadan kaldırmaya çalışırlar. Yani konuşan, söylemek istediğine değil, konuşmasına konsantre olur. Ancak konuşma eylemi, birçok kasların ve sakin bir solunumu esas alan eylemin kendisine konsantre oldukça, konuşma şekli bozulur. Dil okulları ve bazı konuşma terapileri, bu kendine odaklanmayı zaman zaman arttırmaktadır. Burada genelde başarılı bir sonuç elde edilmez, çünkü kekeleyen insan, bu yöntem nedeniyle konuşma sorununa daha da çok odaklanır ve bu gerilim altında daha fazla kekelemeye başlar.
Oysa Otojen Gevşeme Egzersizi'nin sağladığı gevşeme sayesinde konuşma bozukluğu olan kişi, sorununu tamamen unutur hâle gelir.

Akıcı konuşma

- **Dört temel egzersizi öğrenen kişi, artık bu bozukluğu esas almamaya karar verir. Kendinize özel önermenin birinci bölümü:**
  »Konuşmak her durumda önemsiz.«
- **Bu önerme, bütünsel derin rahatlamanın içine alınır. (İkinci ve üçüncü bölümün bu aşamada bir önemi yoktur.)**

Kendinle barışık

Çoğu kekeme, egzersizlerin faydalı olduğunu söyler. "Hâlâ kekeliyoruz, ancak bu bizi rahatsız etmiyor" derler. Bu, kulağa çelişkili gelebilir ama kendinizi rahatsız hissetmemekle, arızalı bir işlevi iyileştirmeye başlayabilirsiniz –çoğu kişide bu sonucu gözlemlemek mümkündür.

Daha da önemlisi, bir sorun olduğunda kendinize, bu sorunu tamamen ortadan kaldırıncaya kadar yardımcı olabileceksiniz.

Otojen Gevşeme Egzersizi'ni düzenli olarak uygulama konusunda en başarılı kişiler, kekemeler, yani tıbbi ifadesiyle işlevsel konuşma özrü olanlar arasından çıkar. Bu, belki de bu insanların her durumu ve eylemi kontrol etme arzularından doğan, olağanüstü özenli bir yapıya sahip olmalarından kaynaklanıyordur.

Alkol ve nikotinden arınmak için yardım

Baştan söylemekte fayda var; sigara tiryakileri ve alkolikler, başarılı bir sonuç elde edebilmek için terapiye dayalı bir yardım almalılar –hatta çoğu durumda özel bir kliniğin sunduğu hizmet ve güvene ihtiyaç duyacaklardır. "Sadece" ara sıra sigara ve alkol içseniz bile, bundan da vazgeçmek pek kolay değildir. Düzenli uygulandığında iyi bir başarı sağlayan Otojen Gevşeme Egzersizi size, bu alanda da yardımcı olabilir. Burada öncelikle iki farklı yapı arasında bir ayrım yapmamız gerekir:

- Keyif için veya ara sıra sigara ve alkol içenler; bu alışkanlıktan kurtulmak ister ancak bir türlü başaramazlar.
- Ayrıca bir de fiziksel olaral nikotin ve alkol bağımlısı olanlar vardır.

Otojen Gevşeme Egzersizi, hafif derecede nikotin ve alkol kullanımında başarıya ulaşabilir.

BİLGİ

DAHA GÜÇLÜ BİR ETKİ

"Her durumda" diyerek etki güçlendirilmekte ve arzu edilen durum her an ve her yerde etkisini gösterebilmektedir. Önermeyi tamamen benimsedikten sonra, bu kısmı tekrarlamayı bırakabilirsiniz.

Bırakma önermesi

- **Her gün alkol içen fakat alkolik olmayan biri misiniz? O zaman Otojen Gevşeme Egzersizi'nin temel egzersizlerini büyük bir olasılıkla çabuk öğrenirsiniz. Bunlar, alkolü bırakabilmenin ön koşullarıdır.**
- **Bu egzersizlere iyi derecede hâkim olduğunuzda, sloganınızın ilk bölümünü uygulayabilirsiniz: Alkolün önemsiz olduğuna konsantre olmak. Önermenin tamamı şöyle:**
  »Sakinlik – ağırlık – sıcaklık – alkol (içmek) her durumda önemsiz.«
- **Ara sıra sigara içen, sigarayı azaltmak veya tamamen bırakmak isteyenlerin sloganlarının ilk bölümü:**
  »Sigara (içmek) her durumda önemsiz.«

İç kavgadan umursamazlığa

Uygun önermenin yardımıyla, diğer bırakma yöntemlerine kıyasla alkol ile sigaranın reddi hedeflenmemektedir. Sloganınız, "Alsam mı almasam mı?" sorusunun oluşturduğu içsel gerilim konusunda yardımcı olur. Bu ise, maddelere karşı duyarsız bir tutum sergileyerek alkol ve sigaraya tamamen uzak durmanızı sağlar. Bu yöntemle hareket etmiş olan eski sigara ve alkol kullanıcıları bir süre sonra, her yerde görünen sigara ve alkol reklamlarını umursamamaları bir yana, neredeyse hiç algılamadıklarını söylerler. Bir örnek vermek gerekirse, özellikle sıcak mevsimlerde büyük pankartlarda bira reklamları sunulur. Oldukça davetkâr



Psikolojik dinginlik dahi, sigara tüketimini azaltabilir.

bir resmin altında, "Susuzluk birayla güzelleşir" gibi bir cümle yazar. Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde birayı umursamayan kişiler bu pankartın önünde durup "Bu da ne demek?" diye düşünürler. Yöntemin başarısı işte tam da burada yatmaktadır. İzleyicinin düşünceleri, reklamın kendisinde bir etki yaratmadığını –ki etki yaratmak her reklamın amacıdır– hatta reklamın izleyicinin hiç umurunda olmadığını göstermektedir.

Sigara veya alkol içmeyi tamamen bırakmak istiyorsanız eğer, bunu büyük bir ihtimalle Otojen Gevşeme Egzersizi'nin önemsemezlik önermesi sayesinde başarabilirsiniz.

Rahatlama egzersizleri sayesinde, alkol veya sigaranın cazibesi ile kişiliğiniz arasındaki duygusal bağı koparırsınız. Artık kolayca saldırıya uğrayacağınız, yumuşak bir karnınız kalmaz.

Uyku bozukluğuna karşı yardım

Uyku eksikliği artık sadece idarecilerin ve ihtiyarların sorunu değil. Yeni araştırmaların sonuçları, öğrenci ve gençlerin dahi uyku sorunu yaşadığını göstermektedir. Oysa beden ve ruhun kapsamlı biçimde dinlenip yeni güne hazırlandığı saatler gece saatleridir. Beyin, uyku esansında, sürekli maruz kaldığı uyarıları düzenler. Aynı anda vücudumuz da tasarrufa geçer: Kaslar gevşer, sinirler dinlenir. Kalp ritmi, kan basıncı, sindirim veya solunum gibi bütün beden sistemimiz daha sakin çalışır ve yeniden canlanır.

Uykuyu bozan şeyler

Peki ama, o uzun ve dinlendirici uyku sürecini bir türlü yakalayamayınca ve uyku bozukluğu süreklilik kazanan bir sorun hâline

BİLGİ

SABIR

Otojen Gevşeme Egzersizi ile belirli bir rahatsızlığınızı ortadan kaldırmak istiyorsanız, bunu ancak düzenli ve uzun vadeli egzersizlerle başarabileceğinizi unutmayın. Ve yalnız temel egzersiz programının tamamına hâkim olduğunuzda başarıya ulaşacaksınız. Baştan itibaren sabırsızlıkla değişime odaklananlar ise büyük bir ihtimalle başarısız olacaklardır.

gelince ne yapmalı? Vakit kaybetmeden harekete geçmeniz gerekir. Uykuya dalma ve uyuma bozuklukları, sağlığınızı uykusuzluk kadar etkilemektedir. Genel bir uyku eksikliği de –örneğin, geceleri televizyon ve bilgisayar karşısında fazla vakit geçirmenizden kaynaklanan uykusuzluk– ruh ve bedenin performansını olumsuz şekilde etkiler. Uykunuzu bozan diğer şeyler:

- uyumadan iki saat veya daha kısa bir zaman öncesinde yemek yemek (uyku öncesi tatlı yemek de sağlıklı bir uykuyu engeller),
- akşamları bir bardaktan fazla alkollü içecek içmek,
- sigara içmek,
- yatmadan önce kapsamlı bir fiziksel egzersiz programı uygulamak,
- yatak odasında yüksek oda sıcaklığı,
- yatağa girseniz de bir kenara bırakamadığınız (çözülmemiş) sorunlar ve korkular.

Sağlıklı bir uyku ilacı

Uyku bozukluğunda haplardan medet umanların sayısı az değildir. Fakat, uykuyu teşvik eden ilaçlar sadece geçici fayda sağlar, sorunun kökenini ortadan kaldırmaz. Bu amaçla şerbetçi otu, melisa veya lavanta gibi, uyku ilaçlarına nazaran sağlığa zararlı yan etkileri olmayan doğal maddeler tercih edilmelidir. Öte yandan, uykusuzluk sorununa karşı kalıcı bir şeyler yapmak istiyorsanız yukarıdaki ürünler doğru seçim olmayacaktır. Otojen Gevşeme Egzersizi ile uykuya giden yolu kendiniz bulursunuz; bu da bedensel olmayan, yani işlevsel uyku bozukluğuna karşı kullanılan bir yöntemdir. Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde, uyuyamayan kişi yeniden dinlenebilecektir.



Uyku önermesiyle yeniden dinlenebileceksiniz.

Uyku önermesi

› **Bu egzersiz sayesinde uyuyamama sorununa odaklanmaktan kurtulacaksınız. Korkuyla uyuyamayacağınızı düşünürseniz, o kadar gerilirsiniz ki, uykuya dalmayı âdeta imkânsız hâle getirirsiniz. Yardımcı sloganınız şu olacaktır:**
»Uyku her durumda önemsiz.«

› **Bu cümleyi iyice benimsedikten sonra, kısaltabilirsiniz:**
»Sakinlik – ağırlık – sıcaklık – uyku önemsiz.«

Sakinlik ile sakin olma

Uyumaya önem vermeyen, hafif veya derin uykuya dalıp dalmamayı umursamaz. Kişisel yapısını kabul eder ve artık aklına uyku gelince olumsuz duygulara kapılmaz. Böylelikle sizi isteğinizin aksine ayakta tutan iç savaş bitmiştir. Bunun yerine, 19. yüzyılda İsviçreli bir nöroloji uzmanının tarif ettiği alıcı konumuna ulaşmış oldunuz: "Uyku güvercine benzer, sadece elinizi uzatacaksınız. Yakalamaya çalışırsanız, kaçar."

Kişiye özel önermelerin ikinci bölümü

Şimdiye kadar sloganın birinci bölümünü, yani bir uyarıya karşı umursamaz olmayı ve böylelikle onu ortadan kaldırmayı öğrendiniz. İkinci bölümde dikkatimizi olumlu bir hedefe yönlendireceğiz.

Konsantrasyonun yönünü değiştirmek

Kekemelik örneğinde kalırsak bu, ilk başta "Konuşmak her durumda önemsiz" önermesiyle başlayacağınız anlamına gelir. Öncelikle, konuşmanın kendisine odaklanmamayı öğrenmeniz gerekir. Bu mesele sizin için aslında önemsiz olmalıdır. Bu hedefe ulaşan da, aslında ne istediğine karar vermek zorundadır. Dikkati, söylenenin içeriğine yönlendirmekte fayda var. Örneğin, şu önerme kullanılabilir:
»Konuşmak önemsiz – içerik önemli.«

Artık önermenin birinci bölümünü kısaltarak kullanabilirsiniz. Uyku bozukluğunuz varsa uykuya önem vermediğinizi ve aslında -uykudan da önemlisi- dinlenmek istediğinizi düşünmeniz gerekir. Dolayısıyla, size özel önermeniz:
»Uyumak önemsiz – dinlenmek önemli« **olabilir.**
Hedeften uzaklaşmamak için size özel önermenizin ikinci bölümünü bir kâğıda yazmakta fayda var:

.....

.....

Kişiye özel önermelerin üçüncü bölümü

Kişiye özel bir önermenin, birinci ve ikinci bölümünden sonra, bir de üçüncü bölümü vardır. Yeni bir davranışa nasıl ulaşmak istediğinizi beyan eden bölümdür bu. Bunun için önce nasıl bir özelliğe sahip olmak istediğinizi belirlemeniz gerekir. En iyisi elinize bir kâğıt kalem alıp aklınıza gelen kavramları spontane olarak yazmanız olacaktır. Çoğumuzun aklına cesaret, özgüven, açılmak, dinginlik ve mesafe gibi sözler gelir. Siz hangi özelliklere sahip olmak isterdiniz?

.....

.....

En önemli özellikleri seçin ve olumsuz olan kavramları değiştirin. Örneğin; "rahatsızlık" gibi olumsuzluğa işaret eden kelimeler, olumlu bir özelliği oluşturmakta engel teşkil edebilir. Oysa "açılma"' gibi kelimelerin görsel tasavvuru da olumlu bir etki oluşturur.
"Korku" da bir sloganın içinde asla yer almaması gereken bir sözcüktür. **Artık** korkmak istemediğiniz **aklınıza** gelirse, bu isteğinizi olumlu yönde, cesaret veya özgüven sözleriyle dile getirin.

Basit kelimeler, monoton ritim

Bir sonraki adımda kelimeleri basitleştirerek tıpkı bir ayinde olduğu gibi, belirli bir monotonluk (ve kesinlik) yakalayın. Söylem ve melodi ne kadar basit olursa, bilinçdışına o kadar iyi yerleşir. Bunun için arzuladığınız özellikler listesinden, önemsediğiniz kavramları seçin:

.....

.....

Sloganın bütünü

Konuşma özrünü daha yüksek bir özgüvenle alt etmek istiyorsanız şu önerme işe yarayabilir:

»Konuşmak önemsiz – içerik önemli – cesaret, güven ve özgüven ile.«

Gevşeme yoluyla uykuya kavuşmak istiyorsanız:

»Uyku önemsiz – dinlenmek önemli – sükûnet ve mesafe ile.«

Kişisel önermenizi not edin:

.....

.....

İYİ BİR ŞEKİLDE DİLE GETİRMEK

Kişisel sloganınızı bulmak için, şu şekilde hareket edin:

- **Neyi umursamayacağınızı belirleyin: »... her durumda önemsiz.«**
- **Ardından neye önem vereceğinizi belirleyin: »... önemli.«**
- **Hedefinize ulaşmak için arzuladığınız özellikleri dile getirin ve bunu kısa, olumlu ve mümkünse görsel olarak yapın: »... ile«**

Kişisel sorunlarda yardım

Günlük sorunlarımızdan bahsederken tabii ki kekeleme, uyku bozukluğu veya sigara gibi sorunları kast etmiyoruz. Hayatımızı zorlaştıran daha çok asabiyet, konsantrasyon eksikliği, öğrenme güçlüğü veya yaratıcılık eksikliği gibi sorunlardır. Ancak Otojen Gevşeme Egzersizi ve buna bağlı kişiye özel önermelerle bu sorunların da üstesinden gelip ortadan kaldırabilirsiniz. Daha birçok örnek verilebilir ama nihayetinde esas olan, elinizdeki sayın bireysel oluşumu ve kişisel şeklidir.

Korku

Hepimiz korkuyu tanırız. Fakat korkular güncel hayatı etkileyecek duruma gelirse, yardım gerekir. Ağır vakalarda ancak psikolojik tedavi yardımcı olabilir. Daha hafif vakalarda veya ilave tedbir olarak, Otojen Gevşeme Egzersizi de korkuyu yenme konusunda yardımcı olabilir.
Korktuğunuzda, vücudunuzda otomatik olarak belirli bir prosedür gerçekleşir: Vücudunuz bu acil duruma tepki verebilmek için gerilir. Tehlike ortadan kalktığında, korku da kaybolur ve vücudunuz yeniden "deşarj" olarak gevşer. Sürekli korku duyan bir kişi ise gerilimi ortadan kaldıramaz. Bu durum, düşünce bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkları veya kalp çarpıntısı, mide bulantısı ve nefes darlığı gibi fizyolojik rahatsızlıkları meydana getirir. Psikolojik gerilim, organlara sıçrar ve tansiyon veya ülser olarak kendini gösterebilir.

Korkular nereden gelir?

Çoğu korkularımız çocuk yaşta oluşur veya ebeveynlerden devralınır. Anne baba her yerde tehlike sezerse, bu durum çocuklara da yansır. Çocuklar bu dar sınırları aşamazlarsa bu korkular yetişkinlik döneminde de üstlerinde kalır.
Bazı durumlarda ise korku, tamamen zararsız durumlara sirayet eder, bu da oldukça basit çözümleri görmenizi engelleyebilir.

Korkudan kurtulmanın yolları

Korku ve rahatlama birbirine tamamen zıt duygular olduğundan, Otojen Gevşeme Egzersizi gibi bir rahatlama yöntemiyle korkularınızı daha iyi kontrol edebilirsiniz. Daha sakin ve dingin olur, korkuya karşı mesafe kazanır ve korkunuzu böylece daha kolay bir biçimde alt edebilirsiniz. Önemli bir hedef, korkudan korkmamaktır. Bunun için faydalanabileceğiniz önerme:

DÖRT ALTIN KURAL

Sloganınızı dile getirirken her zaman şunu düşünün:

- Sadece olumlu kavramlar kullanın.
- Slogan ne kadar kısa ve basit olursa o kadar iyi olur.
- Sloganı mümkün olduğunca monoton ve ritmik bir şekilde tekrar edin.
- Sadece "geri dönüş"e hâkim olduğunuz zaman uygulayın.

BİLGİ

»Sakinlik ve güven her daim içime doluyor.«
Çoğu kişi –özellikle de görsel öğrenme eğiliminde o
egzersizin akabinde kendilerini tamamen rahatlatan b
durum hayal ederler. Bu olumlu anı, korku duyduğunu
göz önünde bulundurun.

İyi bir hafıza

Bir insanın yaptığı işlerde ne kadar verimli olduğu,
bağlıdır. Ancak beynimiz bilgileri zamanında sunabi
için hızlı çözümler bulabiliriz. Modern hayat tarzında
oyalanıyoruz ki, bunu her zaman başarmak mümkün d
Damar tıkanıklığı veya Alzheimer gibi fiziksel bir y
konusu değilse Otojen Gevşeme Egzersizi bu konu
olabilir. Olumlu tarafı, sakinleştirmesi ve konsantra
ğini güçlendirmesidir.
Bir sınavı veya zor bir mesleki durumu örnek alın: Sı
veya sorunun üstesinden gelme zorunluluğu açıktır.
dımcı olabilecek sloganlar:
»Cesaret, mesafe ve dinginlik ile başarırım.«
Sınav soruları veya iş yerindeki sorunlardaysa, genelde
terli olur:
»Mesafe ile konsantrasyon.«

Konsantrasyon eksikliği

Konsantrasyon bozukluğunuz olduğunda, tek bir şeye d
zorlanırsınız. Bu dikkatsizliğin bedeliyse kötü sonuçl
man zaman her şeyi baştan yapmanız gerekir. Böylece
ve buna bağlı olarak stres oluşur, sağlığınız yine tehlike
santrasyon yeteneği tabii ki doğal dalgalanmalar göste

Öğrenmeyi öğrenmek

Hayvanlara kıyasla, insanlar konsantre olma yeteneğine sahiptirler. Otojen Gevşeme **Egzersizi** sayesinde bu konsantrasyonu güçlendirip zihninizi tamamen tek bir göreve odaklayabilirsiniz. Böylelikle bütün dikkatinizi tek bir hedefe yönlendirip **arzu ettiğiniz** noktaya daha hızlı erişebilirsiniz. Bir işten hoşlandığınızda veya sevdiğiniz bir hobiniz varsa bütün duyularınızla çalışmaya girişirsiniz. Otojen Gevşeme Egzersizi, bu etkiyi, sevmediğiniz işlerde de sağlamayı hedeflemektedir. Bu yönteme hâkim olduğunuzda, yorucu işleri dahi kusursuz ve zamanında yerine getirebileceksiniz. Bunun için önce vücudunuzu gevşetin ve bütün konsantrasyon gücünüzü toplayıp örneğin şu önermeyi tekrarlayın:
»Öğrenmek kolay, zihnim konsantre oluyor.«
İşin hangi bölümünün önem taşıdığını, sizin için ne anlama geldiğini ve yaşantınıza nasıl etki sağladığını netleştirmekte de fayda var.
Komşu daireden veya caddeden gelen gürültü konsantrasyonunuzu bozduğunda şu söylemi kullanın:
»Ben sakinim ve konsantre oldum – gürültüler önemsiz.«
Bu şekilde önlem aldığınızda gürültüyü çok az veya neredeyse hiç fark etmeyeceksiniz.

Yaratıcılığı uyandırmak

Yaşam bize her zaman yeni gelişmelerle meydan okuyor. Bu gelişmelere cevap verebilmek için yaratıcı olmamız gerek. Yaratıcılık ise rutinin tam tersidir. Ancak düşünceleriniz özgürce akabilirse yeni bir şeyler yaratma gücüne erişebilirsiniz.
Yaratıcılığımızın menşei, beynimizin sağ bölümüdür. Yetişkinler olarak, eğitim ve yetişme biçimimizden dolayı sol bölümü, yani mantıklı ve doğrusal düşünen tarafı kullanırız. Dolayısıyla bu konu üzerinde somut bir şekilde çalışılmalı, yani sağ tarafı da (tekrar) hayatımızın içine almalıyız. Bunun için en iyisi, bilinçli bir biçimde düşünmeyi bırakıp bu yolla içinizdeki potansiyeli uyandırmaktır. Rahat bir ortamda içsel sezilere odaklanmak daha kolay olacaktır.

Düşüncelerin fışkırması

Üzerimizdeki baskı ne kadar ağırsa, sorunların çözümünde o kadar çabuk bildik örneklere uzanırız. Çünkü aktif olan sol taraf, düşüncelerin özgürce fışkırmasını engeller. Yeni fikirlere ihtiyaç duyarsanız, önce beyninizin sağ tarafını aktif hâle getirmeniz gerekir. Bırakın düşünceleriniz akıp gitsin; daha sonra, beynin sol tarafının sağladığı mantıklı ve analitik bir kontrol ile sonucun uygulanabilirliğine bakarsınız. Yaratıcı bir moladan önce konuya ilişkin bilinmesi gereken her şeyi içselleştirmekte fayda var. Ardından düşünmeyi bırakıp başka bir şeylerle meşgul olmanız gerekir: Çıkıp dolaşın, bir banyo yapın, müzik dinleyin –veya Otojen Gevşeme Egzersizi'nin temel egzersizlerini uygulayın. Bu esnada beynin sağ kısmı azami devirde çalışıyor olacak ve bütün girdileri işleyecektir. Etkiyi ilave bir önermeyle destekleyebilirsiniz:
»Aklıma fikirler geliyor.«
veya »
İlginç düşünceler oluşuyor«.

Öğrenme engelleri

Öğrenme engelleri, genelde baskı ve stresten oluşan ve korkuya dönüşen bir gerilime dayanır. Bu durumda asabiyet ve dikkatsizlik, aşırı durumlarda ise mide ağrısı, kusma veya ishal görülebilir. Özellikle her şeyi mükemmel şekilde yapmak isteyen veya özgüveni olmayan insanlar bu engellere maruz kalırlar. Yaptıklarını sürekli dönüp kontrol ettikleri için de çok yavaş ilerlerler. Eğer psikolojik tedaviyi gerektiren derin bir sorun söz konusu değilse, Otojen Gevşeme Egzersizi bu noktada da yardımcı olabilecektir.
Zira Otojen Gevşeme Egzersizi kişiye sükûnet ve dinginlik vermekte



Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde içinizdeki yaratıcı ışığı ortaya koyabilirsiniz.

ve böylece kendi işinize güvenmenizi sağlamaktadır. Doğru sloganlar sayesinde etkili bir şekilde hazırlanıp sınav veya önemli bir görüşme öncesi korkularınızı yenebilirsiniz. Temel egzersizle başlayın ve kişiye özgü önermeler ekleyin:
»Öğrenmek, âdeta kendiliğinden gelsin.«
Ve sınavdan birkaç hafta öncesinde şu önermeye başlayın:
»Sınavda tamamen sakinim.«

Asabiyet

Asabiyet hem bedenen hem de ruhsal olarak kendini gösterebilir. Bunun sabırsızlık, hiddet, duygu dalgalanması, titreme, kızarma ve heyecandan terlemeden mide ağrısına kadar işaretleri vardır.
Asabiyet doğuştan gelen özelliklerden kaynaklanabilir; örneğin, yabancı insanlarla iletişimde güvensizlik veya eksik bir özgüven duygusu gibi. Öte yandan, asabiyet, gerek eğitimde yapılan hatalar gerekse stres, hastalık ve psikolojik sorunlardan dolayı hayatınızın ilerleyen yıllarında da ortaya çıkabilir. Ancak her durumda, belirli bir yaşam biçimiyle değişir veya iyileştirilebilir. Otojen Gevşeme Egzersizi bu konuda iyi bir terapi olmuştur. Yöntemin kendisi çoğu zaman asabiyeti ortadan kaldırmaya yetmiştir. Bazı zor durumlarda ise tedaviyi muhteşem biçimde desteklemiştir. Ancak bu yöntemi her zaman sakinleştirici haplara tercih etmeniz gerekir.
Sakinlik önermesi sayesinde üzerinizdeki yükleri daha rahat taşır ve içsel kargaşalıkları daha iyi tanıyıp yok edebilirsiniz. Bunun dışında, dışa yönelik bir özgüven de kendinizi güçlü hissetmenizi sağlayacaktır. Dik ve sakin duruşunuzun dışında, karşı tarafı olumlu etkileyen şey, bakışlarınızdır. Bu yüzden bir görüşme esnasında bakışlarınızı kaçırıp etrafa bakmamanız gerekir, partnerinizin gözüne bakın. Çoğu insan için burun ucuna bakmak daha kolay gelir.

ZİNDE VE SAĞLIKLI MISINIZ?

Önce doktorunuza danışıp asabiyetinizin bedensel veya psikolojik rahatsızlıklara dayanıp dayanmadığını sorun. Özellikle, yoğun terlemeler bedensel sorunlara işarettir. Dolayısıyla, iyi bir kontrolden geçin.

ÖNEMLİ !

Bunun için uygun bir önerme şöyle olabilir:
»Bakış sabit ve sakin.«
Aynısı, kritik durumlarda kızarıp terlediğinizde de geçerlidir:
»Sakin kalmak – kızarmak / terlemek önemsiz.«
Tabii ki bu iki önerme derhal etkisini göstermeyecektir. Ama düzenli olarak çalışırsanız, uzun vadede başarılı olursunuz. Bir süre sonra slogana bile ihtiyacınız kalmayabilir.

Özgüven eksikliği

Kendinizi kanıtlamak veya sözünüzü geçirmekte zorlanıyor musunuz? Otojen Gevşeme Egzersizi gündelik hayatınızın üstesinden gelebilmek için daha sakin ve özgüvenli olmanızı sağlayacak etkiler oluşturabilir.
Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde gerek dışa gerekse içe yönelik asabiyetiniz de geriler. Çoğu durumlarda olumsuz duyguların sonucunda oluşan isteksizlik de azalacaktır. Bunun yerine hayatınızı (nihayet yeniden) elinize alacak ve istediğiniz yöne hareket edeceksiniz.
Özgüveni yükseltmek için, örneğin şu iki önerme verimli olmuştur:
»Kendi yolumda cesaret, güven ve özgüvenle yürüyorum.« **veya**
»Hakkıma kararlılıkla sahip çıkıyorum.«.

Kişisel hedeflere ulaşmak

Kendine ve kendi fikirlerine inanan bir kimse, başarılı olma koşullarını zaten içinde taşımaktadır. **Ancak, belirlediğiniz hedefler imkânlarınız dahilinde kalmak zorundadır. Aksi takdirde, ister istemez engeller oluşur.**
Ancak işler zaman zaman istediğiniz gibi yürümeyebilir. Engelleri, öğrenme fırsatı olarak kabul edin, başarısızlık olarak değil. O zaman her hâlükarda ilerleyeceksinizdir.
Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde kendinizi başarıya programlarsınız. Ancak bunun için düzenli olarak çalışmanız gerekir ki, bilinçdışınız bu olumlu mesajları alsın. Örneğin, şu önermeyi kullanın:
»Özgüvenim var ve bu başarıyı hak ediyorum« **veya**
»Hayatımı her gün geliştiriyorum«.

GÜNDELİK SORUNLAR

Kocam horluyor. Buna hangi önermelerle karşı koyabilir?

Horlamadan dolayı birçok birliktelik ve evlilik sona ermiştir. Oysa ki Otojen Gevşeme Egzersizi ile bu alışkanlığınızı gerçekten etkili bir şekilde ortadan kaldırabilirsiniz. Faydalı bir slogan şu olabilir: "Yan veya yüzükoyun yatarak sakin ve derin uyuyorum."

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin profesyonel sporda da uygulandığını okumuştum. Neden?

Bu doğru: Otojen Gevşeme Egzersizi sporcuların antrenman programlarının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Heyecan ve asabiyeti yatıştırır, başarısızlık korkusunu yok eder ve güç kaynaklarınızı harekete geçirir. Bunun dışında gerilmeler, kasılmalar çözülür ve yaralanma riski de azalır.

Mesleğim gereği hep arabayla yollardayım. Direksiyonun arkasında zinde kalmak için ne yapabilirim?

"Ben zinde ve uyanık kalacağım ve hedefe varacağım" sloganını deneyin. Bununla dikkat ve konsantrasyonunuzu yüksek tutabilirsiniz. Ama dikkat edin; Otojen Gevşeme Egzersizi'ne hâkim olsanız bile, düzenli olarak mola vermekten vazgeçmeyin. Muhakkak iki saatte bir mola verin ve temiz havada birkaç adım atın veya biraz jimnastik yapın ki kan dolaşımı tekrar düzene girsin.

Otojen Gevşeme Egzersizi ile meditasyon arasındaki fark nedir?

Meditasyon yalnız ruhsal alana hitap eder. Konsantrasyonun hedefi, daha yüksek bir bilinç kademesine ulaşmaktır. Resim ve sembollerin yanı sıra, ses ve müzik de bunu destekleyebilir. Otojen Gevşeme Egzersizi'ndeki konsantrasyon ise kas, kan dolaşımı ve otonom sinir sistemini etkileyip bu şekilde vücut sistemini yeniden düzenlemeyi hedeflemektedir. Düşünceler, vücuda ulaşmak için kullanılan araçlardır. Egzersizin hedefi, bedenin üstesinden gelmek değil, bedenle barışık olmaktır.



Kilo vermek istiyorum. Otojen Gevşeme Egzersizi ile perhizimi destekleyebilir miyim, nasıl?

Doğru önerme sayesinde iştahınızı azaltabilirsiniz (örneğin, "Atıştırmak önemsiz") ve lezzetli yemeklere karşı olan zaafınızı kontrol etmeyi öğrenirsiniz ("Yemek önemsiz"). Yine de dengeli beslenme ve yeterli hareket olmazsa bu şekilde de kilo veremezsiniz. Kilo vermek için, aldığınızdan fazla kalori harcamanız gerekir. Otojen Gevşeme Egzersizi bu süreçte size ancak destek olabilir.

Bir arkadaşım, stresli durumlarda çabuk toparlanabilmek için kas gevşetmeyi (denge kurma) öneriyor. Bu rahatlama tekniği, Otojen Gevşeme Egzersizi'nden daha mı etkili?

Bunu kesin olarak söylemek mümkün değil. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin aksine, kas gevşetme (veya Jacobson'un kullandığı ismiyle "kas rahatlatma"da) kendini telkin etme yoktur. İstenilen etki, karşıtlıklar sayesinde, kasların belirli biçimde kasılıp gevşemeleriyle elde edilir. Bununla gerilimleri daha iyi tanıyıp kendi kendinize çözmeniz hedeflenmektedir.
Jacobson'un kas gevşetmesi oldukça etkilidir ve Otojen Gevşeme Egzersizi'nden daha kolay öğrenilir. Bunun için yeni başlayanlar da başarılı olabiliyorlar. Ancak Otojen Gevşeme Egzersizi uzun vadede daha etkilidir ve genel durumunuzu da olumlu şekilde etkilemektedir.
Bu arada, bu iki yöntem muhteşem biçimde kombine edilebilir. Böylece iyi bir gevşeme temeli oluşturur (Otojen Kas Gevşetme Egzersizi). Ayrıca akut vakalarda, yalnız kişiye özgü önermelerden değil, kas gevşetmeden de faydalanabilirsiniz.

Kendime özgü bir önerme oluşturmak istediğimde nelere dikkat etmeliyim?

Bir önermenin en önemli özelliği, kısa olmasıdır. Dolayısıyla kısa cümleler tercih edilmelidir; cümlenin bir anlam ifade etmesi de önemlidir tabii. Belirli bir ritmi yakalamakta da fayda vardır; böylece cümlenin daha kolay hatırlanması sağlanır. Seçtiğiniz sözlerin olumlu olmasına ve olumsuz bir şey hatırlatmamasına dikkat edin. Son olarak, önerme size uymalı ve gerektiğinde değiştirilebilir olmalıdır. Yani, kurduğunuz cümleler sizin zevkinize uygun olmalı ve en derin duygularınızı dile getirmelidir.



Terapi Olarak

Temel öğretimdeki egzersizler, ruhunuzu ve bedeninizi sağlıklı kılmak için mükemmel birer tedbirdir. Bunlar size, kişiye özel önermelerle birlikte, birçok gündelik soruna karşı yardımcı olur. Bedensel veya psikolojik sorunlar doktor tarafından ele alınması gerektiği zaman, Otojen Gevşeme Egzersizi de doktorun gözetiminde yapılmalıdır. İşte o zaman bu egzersiz sistemi, çoğu hastalıklara karşı yardımcı olabilir.



Kendi kendini tedavi etme gücünün kuvvetlendirilmesi

Otojen Gevşeme Egzersizi, birçok hastalık ve sorunların tedavisinde gayet etkili olabilen, geniş kapsamlı bir tedavi aracıdır. Bu yöntem gerilmelerde, kalp ve tansiyon hastalıklarında ve psikolojik temelli rahatsızlıklarda tedavi olarak uygulanabilir. Bazı durumlarda –örneğin bedensel olmayan rahatsızlıklarda– Otojen Gevşeme Egzersizi, sorunun kökenine eğilmede kullanılır. Psikosomatik hastalıklarda ise psikoterapi ve bedensel tedavi önlemleriyle eş değerdir.

Ağrıları hafifletme konusunda da diğer tedavi yöntemlerini desteklemek üzere uygulanmaktadır. Daha önceki bölümde tarif edilen hafif keyifsizlik hâli veya psikolojik ve bedensel rahatsızlıkların aksine, bu durumlarda muhakkak uzman yönetimi ve doktor gözetimi altında çalışmanız gerekmektedir.

Rahatlayarak sağlıklı kalın

Tıbbi tedavi çerçevesinde, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin ototritelerce kabul görmüş bir işlevi vardır: Otojen Gevşeme Egzersizi her hastalığın beraberinde getirdiği korkuları azaltır. Doktor tedavisi altında bulunan hastaların %30-50'si, bedensel tedavinin yanı sıra, ruhsal tedaviye de ihtiyaç duymaktadır. Her geçen gün kendini yenileyen modern tıp, psikosomatik ve psikoterapiye dayalı yöntemleri gittikçe fen bilimlerinin metotlarıyla eşit tutmaktadır. Otojen Gevşeme Egzersizi yoluyla hastaların, kendi kendine tedavi güçlerini kuvvetlendiren rahatlama yöntemleri uygulanırken, modern tıp, Otojen Gevşeme Egzersizi'ni de eleştirel biçimde değerlendirmeden kabul etmeyecektir.

Hekim önerisi

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin bu kitapta da sunulan kolaylaştırılmış versiyonu, sağlıklı olan herkes tarafından öğrenilip uygulanabilir. J. H. Schultz'un kapsamlı versiyonu ise sadece doktor veya terapist gözetiminde uygulanabilmektedir. Uzman gözetimi altında, olağanüstü etkili bir tedavi yöntemi olan kapsamlı versiyonda hekim, ilk olarak teşhisi koyar ve Otojen Gevşeme Egzersizi'nin hastaya yarayıp yaramayacağına karar verir. Eğer karar olumlu ise tedavinin devamında da kullanılmaya devam eder.
Buradan da anlaşılacağı üzere, Otojen Gevşeme Egzersizi'ni hastalık durumunda kendi başınıza öğrenip uygulamamanız gerekir. Kapsamlı yöntemin uygulanmasında başvurulan uzman desteği, rahatsızlıkları gidermek için şarttır.

Koruyucu hekimlik

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin bir doktor tarafından ne gibi semptomlar ve hastalıklarda tedavi olarak uygulanabileceği konusunda, ilk sırada koruyucu hekimlik yer almaktadır. Azımsanamayacak sayıdaki durumlarda, özel ve düzenli rahatlama egzersizleriyle hasta-

lıklara karşı önlem alınabilir. Negatif stres ile mücadele, bu anlamda önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü yalnız akut durumlarda değil, her anlamda büyük rahatsızlık teşkil eden negatif stres, aynı zamanda mide ve bağırsak sorunları, bel ağrısı ve kalp krizi gibi medeniyet hastalıkları dediğimiz vakalardan ve koroner alanlardaki çoğu hastalıklardan da sorumludur.

Stresi azaltmak sizi hastalıklardan korur

Her birimiz düzenli olarak strese maruz kalırız. Buna yoğun bedensel ve ruhsal çalışmalar gibi, aile içi veya iş ve arkadaş çevresindeki duygusal ve sosyal yükler de dahildir. Bunun dışında "sıcaklık" ve "soğukluk" gibi fiziksel etkenler ve kimyasal maddeler de (örneğin ilaçlar) strese sebep olabilir.
Vücudun, stresin üstesinden gelme yöntemi binlerce yıldır değişmemiştir. Uyarının kendisi, üç bölümden oluşan hormonel bir işlem başlatır: alarm tepkisi, karşı koyma veya uyuma ve yorgunluk.
Atalarımız acil durumlarda kaçmayı veya savaşmayı seçerken –yani etkiye bedensel tepki verirken– modern insan bu tip durumlara nadiren hareketle karşılık verir. Herhalde çok azımız, patronuyla tartıştıktan sonra veya önemli bir görüşmeden önce oluşan gerginliğin azalması için yarım saatlik bir koşuya çıkar. Ki bu, kulağa tuhaf gelse de stresin üstesinden gelmenin en iyi yöntemidir.
Ve bu stres, toplumsal beklentilerle birlikte gittikçe artmaktadır. Başlangıçta bu baskıya karşı koyabilseniz de er geç, zayıf düştüğünüz bir anda –örneğin, fiziksel bir rahatsızlıkta– sizden beklenilen performansı sağlayamayacaksınız.

Mümkünse ara verin

Yaşadığımız sanayi toplumunda bir adım geri atarak bilinçli biçimde ara vermek ve vücudun yeniden canlanmasını sağlamak pek de kolay değildir. Örneğin, çocuklar, fazla hareket ettikten sonra kendiliklerinden mola verirler. Yetişkinler ise, gerilme ve gevşeme arasındaki do-

ğal dengeyi (tekrar) dikkate almak için genelde önce ruhsal ve bedensel bir çöküntü yaşamak zorundalar. Bu noktada yalnız vücutlarına değil, psikolojilerine de fazla güvenirler ve bu da zamanla sağlık sorunlarına neden olur. Bu yüzden stresten uzak durmak ve zamanında müdahale etmek sağlık, fiziksel kondisyon ve refahınız için kaçınılmaz bir araçtır. Bunu başaramadığınızda tedirginlik, korku, bağışıklık sisteminin çökmesi ve en kötü ihtimalde organların zarar görmesi, hatta kalp krizi gibi sorunlarla karşılaşabilirsiniz. Stres tuzağına bir düşerseniz, tansiyonunuz sürekli olarak yükselebilir ve bu da, bildiğiniz gibi kalp krizine yol açar.



Stres ve kargaşa günlük hayatımızın bir parçasıdır. Mümkün olduğunda bir ara vermek sizi zinde tutar.

Sağlıklı kalın

Otojen Gevşeme Egzersizi uygulayan insanların daha güvenli ve aktif olduklarını kanıtlayan araştırmalar vardır. Bu kişiler, Otojen Gevşeme Egzersiz'i uygulamayan diğer deneklere oranla daha fazla dışa dönük, daha keyifli ve kesinlikle daha az karamsar, daha az korkak ve daha az sinirli olurlar. Ayrıca Otojen Gevşeme Egzersizi'ni uygulamayan birine kıyasla, daha az stres yaşarlar. Kısaca bu kişiler, her türlü dış etkenlerden daha az etkilenirler. Bedensel ve ruhsal dengelerini kesinlikle daha iyi korurlar veya sınırlı bir yüklenmeden sonra bu dengeyi daha çabuk kurabilirler.

Burada Otojen Gevşeme Egzersizi'nin psiko-hijyen ve koruyucu hekimlikteki önemi görülmektedir. Ayrıca, kasların ve damarların gev-

şemesini ve bireysel kişilik keşfine yönelik hizmetlerini de hesaba katarsanız, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin gündelik sorunların aşılmasındaki rolünü kolayca anlarsınız. Dolayısıyla daha fazla zaman kaybetmeyin ve bu pozitif etkiden siz de bir an önce faydalanın.

Kalp hastalıklarına karşı tedbirli olmak – Riskleri ortadan kaldırmak

Koroner damar hastalıkları, yıllardır hastalık ve ölüm nedenleri istatistiklerinin başında yer almaktadır. İnsanlarda gittikçe daha fazla göğüs ağrısı (Angina pectoris) ve kalp krizi vakaları görülmektedir. Günümüzde 45 yaşın üzerindeki erkekler her türlü kanser ve benzeri tümörden çok, kalp hastalıklarından dolayı ölmektedirler. Hastalanmaya karşı bir şeyler yapmak istiyorsanız, Otojen Gevşeme Egzersizi size yardımcı olabilir. Zaten koroner bir kalp rahatsızlığından dolayı tedavi görüyorsanız, Otojen Gevşeme Egzersizi yöntemini diğer tedavileri destekleyici bir terapi olarak da uygulayabilirsiniz. Ama hasar görmüş bir kalp ne gibi riskleri beraberinde getirir? Belirli hastalıkların hem çeşitli bedensel hasar mekanizmalarından, hem de belirli hasta edici davranış veya yaşam biçimlerinden kaynaklandığını birçok araştırma sonucu göstermiştir. Bunun için, hareketsizlikten hatalı beslenme alışkanlıklarına ve daimi bir başarı baskısından, kendine aşırı yüklenmeye kadar çeşitli durumlar sayılabilir. Ağırlıklı risklerden bazıları:

- yüksek tansiyon
- sigara ve alkol
- fazla kilo
- Hastaların çoğu, aynı zamanda agresif ve gergin bir yapıya sahiptirler.



Düzenli olarak hafif kondisyon egzersizleri uygulamak da kalbinizi güçlendirir.

Hayatınızda bir tane risk faktörü varsa bu, sağlığınızın tehlikede olduğu anlamına gelmez. Fakat iki veya üç faktör bir araya geldiğinde, ki bu sıkça görülmektedir, bu durumu bir tehlike olarak değerlendirmelisiniz.
Böyle vakalarda Otojen Gevşeme Egzersizi, risk faktörlerini önlemek ve tedavi etmek için ideal bir araçtır.

Yüksek tansiyon

Kronik yüksek tansiyon, damarların daralması ve tıkanmasına sebep olduğu için damarlara zarar vererek, kalp krizi veya beyin kanamasına sebep olur. Yüksek tansiyona sebep olan, her zaman hastalık veya organ bozukluğu değildir. Sürekli stres ve yoğun psikolojik baskılar da birer etken olabilir. Bu yüzden, dengeli ve az tuzlu, beslenseniz de, genetik bir sorununuz olmasa da yüksek tansiyon hastası olabilirsiniz. Özellikle psikolojiye dayalı yüksek tansiyonda Otojen Gevşeme Egzersizi fayda gösterebilir. Düzenli konsantrasyonla içsel bir sakinliğe ulaşırsınız ve tansiyonunuz da normal değerlerine geriler. Bu hâl sadece egzersiz esnasında değil, sonrasında da devam eder. Böylece sağlıklı bir kalbe sahip olma yolunda büyük bir adım atmış olursunuz.

Sigara içmek

Sigara sadece rahatsız edici bir yük değildir, aynı zamanda (ağır) hastalıklara da sebep olabilir. Nikotin, asit hidrosiyanik, karbon monoksit, arsenik ve amonyak, yüksek miktarlarda tüketildiğinde sadece solunum yolları ve mide bölgesine zarar verip başağrısına sebep olmaz. En kötü ihtimalde akciğer kanseri, damar tıkanıklığı veya kalp krizi gibi ağır hastalıkların temelini oluşturabilir. Bütün bu yan etkilerine rağmen, insanlar sigarayı bırakamıyor. Zira içerdiği bileşenler, az miktarda kullanıldığında performansı yükseltip stres ve korkuyu azaltabiliyor. Yani sigara içmek, psikolojiniz üzerinde de önemli bir rol oynuyor. Sigarayı bırakmanın beraberinde getirdiği bazı yan etkileri var. Sabırsızlık ve sinirlilik,

terlemeler, kabızlık ve kilo alma gibi sonuçlar yaşayabiliyorsunuz. Yine de sigarayı bırakmak istiyorsanız, öncelikle, neden bırakmak istediğinizi bir düşünün. Sizi bunun için motive eden şey nedir? Sağlık mı, para mı? Partneriniz rahatsız mı oluyor, hamile misiniz? Sigarayı bırakmak için birçok neden vardır.
Otojen Gevşeme Egzersizi size bu konuda yardımcı olabilir. Uygun bir önermeyle sigara içmenin cazibelerine karşı direnebilirseniz, ondan daha rahat uzak kalır, hatta tamamen bırakabilirsiniz. Sigarayı bırakmanın nasıl mümkün olabileceğini s. 85'te öğrenebilirsiniz.

Fazla kilo ve kandaki yüksek yağ oranı

Çok yemek yendiğinde kilo alındığı gerçeği herkesçe malumdur. Beslenme yoluyla vücudunuza sadece gereksiz kalori almakla kalmıyorsunuz. Organizmalara enerji ve yapı malzemesi tedarik eden kan yağı da bu yolla vücuda girer. Organizmaya fazla yağ taşırsanız, kan yağı değerleri yükselir. Belirli kan yağı değerlerinin sürekli olarak yüksek olması, damarların yaşlanmasına ve dejenere olmasına yol açabilir.

Bu durum, koroner damarlar için de büyük risk teşkil etmektedir. Hatalı beslenme alışkanlığı sadece doymak bilmeyen bir iştahtan değil, genelde aynı zamanda psikolojik bir sorundan da kaynaklanır. Kısacası, insanlar içsel gerilim ve korkularını, alkol alışkanlığında da olduğu gibi fazla yemekle alt etmeye çalışırlar.
İşte burada Otojen Gevşeme Egzersizi devreye girebilir: Gerginlik ve gevşemenin ahenkli biçimde değişimiyle birlikte, içsel bir denge sağlayarak korku ve stresi azaltır. Yeni kazanılan içsel denge sizi sadece bedeninizin

Beden-Kitle-İndeksi (BKİ), hafif şişman mı yoksa hastalık derecesinde obez mi olduğunuzu gösterir. Hesaplama yöntemi:

$$\frac{\text{Ağırlık}}{(\text{Boy, metre olarak})2}$$

YAŞ	BKİ
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
› 64	24–29

ihtiyaç duymadığı fazla yemekten kurtarmaz, aynı zamanda hastalık derecesindeki hırsı ve bundan kaynaklanan (kendi kendine yönelik) agresif davranışları da önler.
Kanınızdaki yağ oranı yüksek olsa da bunu Otojen Gevşeme Egzersizi ile düşürebilirsiniz. Bu sonuçlar bilimsel deneylere dayanmaktadır.

Tedbirsel damar egzersizi

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin damar açıcı niteliğini, daha önce ısı egzersizinde görmüştük. Ancak, düzenli bir egzersiz yalnız soğuk uzuvları ısıtmakla kalmaz!
Aynı zamanda hastalıklara –özellikle kalp ve tansiyon hastalıklarına– yol açan damarları da çalıştırmış olursunuz. Egzersiz yaptırılan damarlar, iyi egzersiz görmemiş damarlara oranla, damar yaşlanmasını ve gerilemesini frenler.

Psikolojik sebeplerden kaynaklanan şikâyetler

Sadece tıptaki yeni akımların taraftarları değil, geleneksel tıp da psikolojik durumun vücuda olan etkisini kabul etmektedir. Hastalıkların sebebinin biyolojik yapıya dayalı sorunlarda değil, psikolojik boyutta aranması gerektiği durumlar azımsanmayacak kadar çoktur. Bu gibi rahatsızlıklarda Otojen Gevşeme Egzersizi mükemmel bir tedavi aracıdır.

Fonksiyonel hasarlar ve psikosomatik hastalıklar

Fonksiyonel hasarların tedavisi için rahatlama yöntemini seçmek bir tercih meselesidir. Burada söz konusu olan, genelde biyolojik yapıya dayalı olmayan psikolojik temelli bedensel düzensizliklerdir. Bu yanlış düzenlemenin merkezinde, otonom sinir sisteminin yanılsaması veya yanlış yönlendirilmesi yer alır. Otonom sinir sisteminde fonksiyonel hasarlardan dolayı bozulan denge (sempatik-parasempatik sinir sistemi dengesi), Otojen Gevşeme Egzersizi'nin rahatlatıcı etkisi sayesinde yeniden sağlanabilir.

Fonksiyonel bir hasara bir de organ hasarı eklendiğinde, yani psikolojik temellere dayanan bir rahatsızlık organlara da yansımışsa, söz konusu durum psikosomatik bir hastalıktır. Bir organın (örneğin, ülser gibi), psikosomatik rahatsızlığına, genelde hayat içinde meydana gelen önemli bir hadise neden olur. Böyle durumlarda tedavi olarak yalnız Otojen Gevşeme Egzersizi'ni uygulamak genelde yetersiz kalır. Bunun yerine, hasta ve doktor arasında yoğun diyaloglar ve uygun tedavi yöntemleri, örneğin ilaçlar gerekmektedir.

Kademeli aktif hipnoz

Kademeli aktif hipnoz gibi bir yöntem, Otojen Gevşeme Egzersizi'ni hipnoza dayalı bazı unsurlarla birleştirir. Bunun sonucunda da hasta kendi kendini hipnoz edebilir duruma gelir. Buna paralel olarak, doktor hastayla birlikte rahatsızlığının ve yaşam koşullarının yan etkilerinin analizini yapar.
Ardından –s. 81'de belirtildiği gibi– slogansal bir önerme üretilir.
Son olarak da, bu önermede özetlenen analiz görüşmelerinin sonuçları, öğrenilmiş olan kendi kendine hipnoz ile çift raylı bir psikoterapi hâline getirilir. Bu çok boyutlu yöntem, gerek yataklı gerekse ayakta tedavide psikosomatik hastalıkların tedavisinde oldukça başarılı olmuştur. Diğer psikoterapi yöntemlerine kıyasla olumlu yanı, oldukça kısa sürmesi ve hedef odaklı uygulanmasıdır.
Burada da, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin etkili biçimde uygulanabileceği fonksiyonel hasarlar ve psikosomatik hastalıklara dair bazı örnekler sunulacak. Bu iki hastalık şekli, her zaman net bir biçimde ayrıştırılamaz. Aksine, daha çok iç içe geçmiş bir hâl alırlar.

Yüksek tansiyon

Amerika'da yapılan araştırmalara göre, yetişkin nüfusun %20'sinde tansiyon rahatsızlığına rastlanmaktadır. Tansiyon hastalarının beşte dördünde, biyolojik yapıya dayalı bir sebep bulunamıyor –yani bu insanlar, "öze ilişkin" tansiyondan mustaripler.



Soğuk ayaklara son: Düzenli olarak Otojen Gevşeme Egzersizi'ni uygulayan bir kimse, kan dolaşımını destekler, böylece parmak uçlarına kadar içsel bir sıcaklık kazanır.

Bu özel tansiyon biçiminin oluşumunda kısmen bilinmeyen ve değişik etkileri olan faktörler etkin olmaktadır. Bilimsel açıklama, tansiyon hastalığına karşı genetik bir eğilimin mevcut olduğudur. Bu hastalığın oluşumunu ve gelişimini sağlayacak diğer unsurlardan bazıları da şüphesiz fazla kilo, fazla tuz tüketimi ve zararlı çevre etkileridir. Gürültü, fabrika işinin verdiği monotonluk, stres, verimli olma baskısı ve gelecek korkusu... Bütün bunlar, vücudumuzda böylesine olumsuz etkiler yaratan unsurlardır.

Yüksek tansiyonu, kalp krizine neden olan bir risk faktörü olarak görme konusuna değinmiştik. Öte yandan, damar kireçlenmesinin (arterioskleroz) gelişimi de yüksek tansiyon nedeniyle hızlanmaktadır. Bu, en kötü durumda beyin kanamasına neden olabilir. Yani, aktif biçimde tedbir almanız gerek! Düzenli uygulanan Otojen Gevşeme Egzersizi ile tansiyonunuz düşer ve çıkış değerine göre üst (sistol) değeri yaklaşık 40 mmHg ve alt (diyastol) değeri yaklaşık 20 mmHg'ye inebilir. Bu esaslı inişin nedeni ise, yöntemin damar açan özelliğidir.

BİLGİ

TANSİYONUNUZ NORMAL Mİ?

Tansiyonunuz, gerilme esnasında (sistol) 140 mmHg'yi ve gevşeme durumunda (diyastol) 95 mmHg'yi geçerse yüksek olur.*
Sistol değeriniz 100 mmHg'nin altındaysa tansiyonunuz düşüktür.*
* 40 yaşındaki insanların ortalama değeri

Düşük tansiyon

Düşük tansiyon, yüksek tansiyona oranla hayati bir tehlike arz etmez ama ilgili kişilerin yaşam kalitesini rahatsız edici boyutta sınırlamaktadır. Baş dönmesi veya bayılmalardan musdarip olan insanların sayısı azımsanmayacak kadar çoktur. El ve ayaklardaki kan dolaşımı bozukluğu da düşük tansiyondan kaynaklanmaktadır. El ve ayaklardaki dolaşım bozukluğunun Otojen Gevşeme Egzersizi ile etkili biçimde alt edildiğini okumuştunuz. Böylelikle bu yöntem, psikolojik temelli düşük tansiyonu yükseltir ve yeniden sağlığınıza kavuşmanıza katkıda bulunur.

Astım

Astım bugün -tansiyon gibi- halk hastalığı dediğimiz kategoride yer almaktadır. Halkın %1-7'si, bronşların bu rahatsızlığından musdariptir. Oluşumunda etken olan unsurlar enfeksiyonal, alerjik, psikolojik ve tabii ki genetiktir.

Bu hastalıkta, mukozanın kabarması ve bronşlardaki salgıların çoğalmasının yanı sıra, bronşlarla ilgili kaslar dasürekli olarak kasılır, bu da son derece ıstıraplı olan nefes darlığına yol açar.

Bu durumdan özellikle, (aslında pasif olan) nefes alma işlemi etkilenir: Astım hastası bir kişinin bronşlarındaki salgılarla dolu boru sisteminden, mevcut bütün kasların çalışmasıyla geçen hava, pasif olarak aynı şekilde dışarı verilmemektedir. Hava, daralmış bronşlara aktif kas gücüyle karşı koyarak dışarı çıkmak zorunda kalır. İşte bir nöbet esnasındaki balon gibi şişme duygusu, astım hastalarının bir sonraki nöbetten çok korkmalarına neden olur. Vahim olan ise bu korkunun, kasların tekrar kasılmasına sebep olmasıdır. Kısacası, ıstırap dolu bir kısır döngü söz konusudur.

Otojen Gevşeme Egzersizi yardımıyla bronş kasları gevşer. Nefes alma egzersizleriyle (bkz. s. 70) solunumunuz tekrar kendi özelliğini kazanabilir.

Özel önermelerle uygulanan belirli egzersizler mukozanın kabarmasını ve bronşlardaki salgı üretimini azaltabilir. Ayrıca, bir sonraki nöbetten korkma duygusu da ortadan kaldırılabilir. Bir astım hastasının Otojen Gevşeme Egzersizi'ni kesinlikle tecrübeli bir doktor gözetiminde öğrenmesi gerekir. Kendi kendinize öğrenmemenizi tavsiye ederiz. Hatta böyle bir öğrenme süreci hastanede yatılı kalış süreci içerisinde denetlenmelidir.

Bütün bunlar kulağa olumlu ve etkileyici gelse de, şunu hatırlamakta fayda var: Astım hastası olan kişi, Otojen Gevşeme Egzersizi ile yetinemez. Bu hastalığın hafif ve ağır biçimleri vardır ve her hasta, yaşadığı nöbetlere sadece rahatlama yöntemiyle karşı koyamaz. Ancak bu yöntem, astım tedavisinde ilaç ve fizik tedavinin yanı sıra, kendine özgü ve önemli bir nitelik taşımaktadır.

Romatizma

Vücudumuzun ana iskeleti kemik, mafsal ve kaslardan oluşmaktadır. Bunlar, herhangi bir nedenden dolayı birlikte çalışamadıkları zaman, derhal hareketliliğimizi ve yaşam kalitemizi olumsuz yönde etkilerler.

Bu sorunlar özellikle romatizma gibi uzun süreli hastalıklarda göze çarpmaktadır. Romatizma; yaralanma, iltihap, alerji veya başka bir hastalık sonucunda meydana gelebilir. Psikosomatik etkenler de mümkün olabilir. Gerek romatizmaya dayalı mafsal iltihabı ve akut eklem romatizması gerekse yumuşak alan romatizmasında (eklemlerin etrafındaki kaslar ve kirişlerde) ağrı, yüksek kas gerilmesi ve mafsalların şişmesinde merkezî bir rol oynamaktadır.

Romatizmaya karşı bitki tedavisinde özellikle ısırgan otu öne çıkmıştır. Bitkinin kendisi iltihabı önlemekte ve bu nedenden dolayı da Bitkisel İlaçlar Federal Uzmanlar Birliği (Komisyon E) ve ESCOP (European Scientific Cooperation on Phytotherapy) tarafından romatizma sorunlarında destekleyici tedavi olarak önerilmektedir. Isırgan otunu eczanelerden öz suyu, kapsül veya çay formunda alabilirsiniz.

Baştan söylemekte fayda var; romatizmaya dayalı hastalıkların tedavisinde önemli olan her zaman harekettir. Ancak her adımda veya en ufak bir harekette dahi acı çeken bir hastayı, jimnastik yapmak veya ilgili bölgelerin düzenli olarak çalıştırılması konusunda motive edemezsiniz. Ağır vakalarda doktorlar bu nedenden dolayı ağrı kesici vermek zorunda kalıyorlar ki, romatizma hastası hareket etmeyi göze alabilsin. Yine de tedavinin başlıca kuralı, mümkün oldukça az ağrı kesici kullanmak olmalıdır. İşte kasları gevşeten, damarları açan ve ağrı kesici etkisiyle, hastanın ağrılarının üstesinden gelmesine kesinlikle yardımcı olan Otojen Gevşeme Egzersizi, tam da bu amaca hizmet eden bir yöntemdir.

Mide ve bağırsak sorunu

Mide ve psikolojinin nasıl bir ilişki içerisinde bulunduğunu, her gün söylediğimiz kalıplaşmış sözlerden öğreniriz: "Sinirim mideme vurdu", "Sinirden veya korkudan midem tuttu". Gerçekten de stres ve üzüntü, mide asidini yükseltmekte ve bundan dolayı da mukozalara zarar vermektedir. Bu sürekli olarak tekrarlanırsa bakterilere maruz kalırız, hatta ülser olabiliriz. Bu da doktor tedavisini gerekli kılar. Meselenin bu raddeye gelmesini daha en baştan engellemek için, Otojen Gevşeme Egzersizi ile geriliminizi hafifletip iç huzuru ve dinginlik kazanabilirsiniz. Ancak, mide iltihabınızın kronik olduğu durumlarda (gastrit), mide ve ince bağırsak ülseri, rahatsız bağırsak sendromu, ince bağırsak iltihabı (ileitis terminalis) ve yaralı kalın bağırsak iltihapla-

BİLGİ

Bir hastalığın teşhis ve tedavisine yönelik bütün olasılıkları denedikten sonra, Otojen Gevşeme Egzersizi gibi, hastanın kendine yardımcı olma eğilimlerini destekleyen yöntemler, gittikçe daha çok anlam kazanmaktadır. Bu kolayca öğrenilen ve insanın hem ruhunu hem de bedenini kavrayan yöntem, günümüz psikoterapisinde en sık kullanılan form hâline gelmiştir. Psikoterapi eğitimi almamış olan hekimler için de kapsamlı bir hasta tedavisinin aracı olan Otojen Gevşeme Egzersizi, aynı zamanda doktor ve hasta ilişkisinin vazgeçilmez güven duygusunu derinleştirmektedir.

rında (colitis ulcerosa) tedaviyi, Otojen Gevşeme Egzersizi ile destekleyebilirsiniz. Otojen Gevşeme Egzersizi bazı koşullar altında kronik kabızlık ve yemek borusunun hareket sorunlarında da (hava yutma) mükemmel bir tedavi aracıdır.
Düzenli uygulamada Otojen Gevşeme Egzersizi derin bir rahatlama sağlar. Korku ve strese karşı koyarak hastalıkların sebebini ortadan kaldırır. Akut durumlarda, yöntemin kendisi ağrıları dahi azaltabilir. Karın bölgesine konsantre olarak bütün bölgede daha iyi bir kan dolaşımı sağlanıp ciddi bir gevşeme elde edildiğinden dolayı, mide ve bağırsağa uygulanan basınç ortadan kalkar. Aynı zamanda karın bölgesindeki ağrıları dışa yönlendirir ve sorunlara daha rahat dayanmanızı sağlar.

Kalp Hastalığı

"Koruyucu hekimlik" başlığı altında (s. 103) da belirtildiği gibi, Otojen Gevşeme Egzersizi, özellikle kalp sorunlarında başarılı bir destekleyici tedavi aracı olarak kullanılmaktadır. En yaygın hastalıklar ise kalp çarpıntısı, kalp sıkışması, göğüs ağrısı (angina pectoris) ve kalp krizi gibi işlevsel kalp hastalıklarıdır.
Özellikle kriz sonrası, Otojen Gevşeme Egzersizi büyük önem taşıyabilir (ancak s. 124'teki açıklamaları dikkate alın). Sonuçta kalp krizi yaşamış olan herkes, tekrarlanabilecek bir krizden korkar. Çoğu insan, bu dehşet verici hadiseden sonra, ölüm korkusu, mesleki ve özel hayatta başarısız olma korkusu yaşar. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin verdiği iç denge ise bu korkuları ortadan kaldırmanıza yardımcı olur ve genelde gerekli olan o yaşamsal dönüşümünü daha rahat gerçekleştirmenizi sağlar (örneğin, sigarayı bırakmak veya yeme alışkanlıklarını değiştirmek gibi).
Bütün bu olumlu etkilere rağmen, Otojen Gevşeme Egzersizi yine de doktor gözetiminde uygulanmalı ve tabii ki –bu bölümde tarif edilen bütün hastalıklarda olduğu gibi– uzman yönetiminde öğrenilmelidir çünkü, ancak o zaman gerçek etkisini sergileyebilecektir.

Diğer psikosomatik rahatsızlıklar

Genelde hayatımızı çekilmez kılan, hayati tehlikesi olan hastalıklar değil, sözde dayanılır acılardır: Hafif veya şiddetli başağrısı, psikosomatik omuz, sırt ve bel ağrıları veya uyku bozuklukları, neredeyse çaresizce çekilmesi gereken sorunlarımızın bazılarıdır. Cinsel sorunlar dahi (örneğin, psikojen kısırlık, erken boşalma, vajinizm veya âdet ağrıları) çoğumuzun gündelik hayatının birer parçası olmuş durumdadır.

Oysa ki bütün bu hastalıklara karşı Otojen Gevşeme Egzersizi oldukça etkili bir biçimde kullanılabilir. Boyun tutulması, kramplar, alerjik hastalıklar, egzama ve işlevsel safra kesesi sorununda da oldukça başarılı bir destekleyici yöntemdir. Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde kekelemek gibi işlevsel konuşma sorunlarını alt etmek konusuna, daha önce değinmiştik (s. 83).

Son olarak Prof. Langen'in, bir tedavinin başarısı için çok önemli olan bir sözünü dile getirelim: "Psikosomatik olabilecek her hastalık, psikosomatik olmak zorunda değildir!"

Psikolojik bozukluklara (nevrozlara) karşı yardım

Otojen Gevşeme Egzersizi esas olarak her türlü ruhsal bozukluklarda önerilebilir. Ancak hangi psikoterapi yöntemleriyle birleştirilmesi gerektiği, durumdan duruma değişir. Şimdi sunacağımız kombinasyonlar, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin destekleyici yöntem olarak başarı kaydettiği en sık rastlanılan psikolojik dengesizlikler hakkında bir fikir edinmenizi sağlayacaktır:

- anormal psikolojik tepkiler (yabancı nevrozlar), depresyona dayalı yaşanmış tepkiler ve tutarsız tepkiler, örneğin eğitim veya sınavda rastlanabilecek şekilde.
- anormal psikolojik gelişmeler (kenar ve tabaka nevrozları), örneğin korkular ve bunalımlar (Otojen Gevşeme Egzersizi'nin buradaki faydası kısıtlıdır), histeri ve diğer sendromlar.

- anormal kişilik gelişmeleri –kişilik bozukluğu (temel nevroz veya karakter nevrozları); örneğin özgüveni olmayan, evhamlı ve depresyonlu insanlarda görüldüğü gibi.

Diğer sorunlar

Aşağıdaki davranış biçimleri daha ağır vakalarda hastalık oluşturursa da, temelde nevrozlu bir yapı yatmaktadır. Dolayısıyla Otojen Gevşeme Egzersizi diğer sorunlarda olduğu gibi burada da yapıcı etkisini gösterebilir:

- cinsel davranış bozuklukları,
- alkol kullanımı,
- ilaç ve uyuşturucu kullanımı.



Tünel bakışı: Çözüm görünürde olmadığı zaman, rahatlamakta fayda var.

Jinekoloji ve Otojen Gevşeme Egzersizi

Kadınlar âdet dönemi öncesi keyifsizliklerini, hamilelikteki zor dönemlerini veya doğum esnasındaki ağrılarını gittikçe daha yumuşak bir biçimde ve olağanüstü tıbbi müdahalelere yer vermeden atlatmak istiyorlar. Bunun için Otojen Gevşeme Egzersizi muhteşem bir terapi aracı olabilir.

Âdet öncesi sendrom

Âdet öncesi sendromda –kısaca PMS– çeşitli rahatsızlıklar yaşarsınız.Değişen hormon durumu; kasık veya bel ağrıları, göğüslerde gerginlik, baş dönmesi, düşük tansiyon, şişkinlik, ishal ve/veya cilt bozukluğuna neden olabilir. Başağrısı ve migren de sıkça görülen vakalardır. Kadınlar bu gibi durumlarda sıkça depresyona girer, gergin ve keyifsiz olurlar. Bu bedensel ve aynı zamanda ruhsal değişimlerin sebebi, muhtemelen serotonin ve prostaglandin üreten

hormonların eksikliğidir. Bu döneme özgü hormanal denge, rahmin kasılarak çekilmesini ve mukozasını dışa vurmasını sağlar. Hormonlar bunun dışında ağrı oluşumunda da önemli rol oynar. Gerginlik ve stres, prostaglandin dengesini de etkiler; böylece rahatsızlıkları yoğunlaştırır.

Bu nedenle, rahat bir ortam ve güçlü bir özgüven, ağrıları önlemekte faydalı olabilir. Sonuçta kadınların psikolojik durumu, PMS'nin ne kadar etkili olacağını belirler. Düzenli olarak uygulanan Otojen Gevşeme Egzersizi, keyifsizlik ve ağrıları baştan engelleme, hatta tamamen ortadan kaldırmada büyük katkı sağlayabilir. Somut durumlarda da ağrıları azaltabilir.

Çünkü daha önce belirttiğimiz "sahne ışığı etkisi" sayesinde, dikkatinizi ağrıyan bölgeden uzaklaştırabilirsiniz (bkz. s. 55).

Hamilelik

Hamile bir kadın hasta değildir ama ciddi mânâda farklı bir hâldedir. Bu durum, gerek bedenen gerekse çevre şartları açısından özel bir ilgi gerektirir. Otojen Gevşeme Egzersizi bu özel durumda rahatlamanızı ve güç kazanmanızı sağlar. Bunlar ise yeni tecrübelerin, aynı zamanda da endişe ve korkuların üstesinden gelmenize yarar.

Özellikle endişe hâli, hamilelikte sıkça görülen bir durumdur: Tam da bu dönemde bir çocuk doğurmak doğru karar mı? Çocuk ve kariyer, ikisi bir arada yürür mü? İyi bir anne olabilecek miyim? Birlikteliğimiz çocuk sebebiyle değişecek mi? Ve –en önemlisi– çocuk sağlıklı olacak mı, doğum sorunsuz geçecek mi? Doğru önermeyle bu gibi tedirginliklerden uzaklaşabilirsiniz.

Sabahları meydana gelen mide bulantıları gibi vakalarda da (hor-

ÖNERİ

PMS'Yİ DOĞAL [illegible]
TEDAVİ ETMEK

PMS tedavisi için Otojen Gevşeme Egzersizi'nin yanı sıra koruyucu hekimlik preparatları da fayda göstermiştir. Özellikle rahip biberi –kaplıca tedavisi şeklinde birkaç aylık süre boyunca alındığı takdirde– olumlu etki göstermiştir.

monların değişimine dayalı dönüşümlerde) Otojen Gevşeme Egzersizi oldukça başarılı olmuştur; ki hamilelik döneminde ilaçlar mümkün olduğunca az verilir ve muhakkak doktora danışılarak alınır.

Üç kişilik bir hayata açık olmak

Hamililiğe karşı içsel ve bilinçdışı karşı koymalar ile ilişki içinde yaşanan problemler de -örneğin, partnerin veya diğer yakınların ilgisizliği- hamilelik sorunlarına yol açabilir.
Hamilelik esnasında sıkça görünen yutkunma sorunları da çoğunlukla psikolojik nedenlere dayanır ("her şeyi yutuyorsun" sözünü hatırlayın). Burada Otojen Gevşeme Egzersizi yardımıyla çelişkilerinizin üstesinden gelebilirsiniz. Ancak, sorunlarınız uzun süre devam ederse, organlara dayalı bir şey olup olmadığını öğrenmek için bir doktora danışmanız gerekir. Bunun dışında hamilelik esnasında uygulamakta olduğunuz bütün önermeleri de doktorunuzla görüşün. Size rahatsızlıklarınızın nedenlerini bulmakta ve sorunların çözümünü etkileyecek önermeyi oluşturmakta yardımcı olacaktır. Bu şekilde hamileliğinizi mutlu ve rahat bir dönem olarak yaşayabilirsiniz.
Bedensel anlamda ise doğru ve iyi bir önerme sayesinde, genelde ulaşamadığınız kalça kısmındaki kasları gevşetebilirsiniz. Bu da doğuma olumlu katkılar sağlar, çünkü kalça çalıştırıldığı zaman çocuklar genelde daha rahat dünyaya gelir.

Sağlıklı yaşam

Hamilelikten önce sigara içiyor veya düzenli olarak alkol alıyor idiyseniz, karnınızda taşıdığınız canı tehlikeye atmamak için bu zehirli keyiflerden vazgeçmeniz gerekecek. Bu, çoğu kadın için bir sorun teşkil etmez.
Ama yine de örneğin, sigaradan uzak durmakta zorlanıyorsanız, Otojen Gevşeme Egzersizi bu alışkanlıklardan kurtulmanıza yardımcı olur. S. 85'teki önermelere bakın.

Çocuk ve müstakbel babaya olan etkisi

Otojen Gevşeme Egzersizi ile çocuğunuzu daha doğmadan olumlu etkileyebilirsiniz. Bunun için sizi ve bebeği huzura kavuşturacak, kısacası mutlu edecek bir önerme yardımcı olacaktır. Bu arada, Otojen Gevşeme Egzersizi yalnız anne ve bebeği olumlu etkilemez. Müstakbel baba da doğuma ve beklenilen aile yaşantısına hazırlanıp karısına aktif biçimde yardımcı olabilir. Çünkü kadın, partnerinin gergin, ürkek veya rahat ya da sakin olup olmadığını neredeyse içgüdüsel olarak hisseder. Bu duygu hâli kendisine de (neredeyse otomatik bir şekilde) akseder.

Şüphe ve korku esnasında, gevşetici molalar güç ve huzur kazandırır.



Doğum esnasında

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin olumlu etkisini yalnız hamilelikte değil, doğum esnasında da fark edebilirsiniz. Bu nedenden dolayı kadınlar neredeyse bütün doğuma hazırlık kurslarında Otojen Gevşeme Egzersizi de öğrenirler. Bunda şaşıracak bir şey yoktur çünkü, birçok geniş kapsamlı araştırma sonucunda bu yöntemin hamilelik sürecini nasıl etkilediği görülmüştür:

1000 kişide, doğum esnasının özellikle ilk yarısında çekilen sancılar ciddi şekilde azalmış ve rahim ağzının açılması için gerekli olan sancıların verdiği ağrı, daha az hissedilmiştir. Dolayısıyla kadınlar, ağrı kesici ilaç almadan çocuklarının doğumunu aktif bir şekilde yaşayabilmişlerdir.

- doğum süresi –rahim ağzının ilk açılış sancısından çocuğun dışa itilmesine kadar– ortalama olarak iki saat azalmıştır.
- Otojen Gevşeme Egzersizi uygulamış olan kadınlar, çocuklarını dünyaya getirmek için diğer kadınlara oranla yaklaşık %30 daha az sancı çekmişlerdir. Çünkü sancıları daha iyi yönlendirip doğum sürecini hızlandırabilmişlerdir.
- aynı zamanda doğum sonrası gerginlik ve yorgunluk da ortadan kalkabilir, çünkü Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde âdeta kumandaya basar gibi rahatlayabilirsiniz.

Ağrı terapisi

"Ağrı, bedensel ve aynı zamanda ruhsal bir hadisedir." (D. Langen)
Ağrı, bilimsel yöntemlerle anlaşılmayacak ve ölçülemeyecek bir fenomendir. Ağrı daima, ağrıyı oluşturan bir gönderici ve bu uyarıyı alan bilincin birlikteliğinden oluşmaktadır. Acıya karşı duyarlılık, yani bir ağrının uyarı sınırı, bireysel farklılıklar taşımaktadır. İnsanın ağrılara dayanma gücü, aynı zamanda kişinin psikolojik durumuna da bağlıdır. Kendini genel olarak iyi hissetmeyen ve psikolojik durumu zayıf olan biri acıyı, huzurlu ve bedensel olarak iyi olan birine kıyasla daha güçlü bir şekilde hissedebilir. Bu noktada ağrıya sebep olan uyarının aynı olup olmadığının da bir önemi yoktur. Ağrıyı hissetmede, saatlerin de önemli bir rolü vardır: Öğle saatlerinde (saat 14: 00'te) düşük, geceleri ise yüksektir.
Ağrıların meydana getirdiği uyarı, zaman zaman otonom sinir sisteminin solunumu hızlandırmasına, kalp atışını yükseltmesine ve terlemeye sebep olur.
Otojen Gevşeme Egzersizi'nin ağrıların karmaşık doğasına yönelik kanıtlanmış etkisi, iki mekanizma ile açıklanabilmektedir:

- Psikolojik: Otojen Gevşeme Egzersizi, daha önce de açıklandığı gibi, zihnin daralmasını sağlar. Bu egzersizleri yapan bir kişi, düşüncelerini gittikçe daha iyi bir biçimde tek bir noktaya odaklayabilir; diğer bütün düşüncelerse karanlıkta kalır, hatta ağrının

kendisi bile. Yavaşça karanlığa bürünen sahne örneği (bkz. s. 55), bunu göstermektedir.

- Fizyolojik açıdan bakıldığında kasların gevşemesi, merkezî uyandırma tepkisinin azalmasını sağlar (bkz. s. 69). Böylece genel uyanıklık derecesi de düşmüş olur. Bu da, ağrı duygusunun bulunduğu ve hissi acının algılanıp işlendiği belirli beyin merkezlerine bildirilir. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin rezonans etkili yatıştırma süreci, ağrı duygusunun kopmasını sağlar –böylece sübjektif ağrı duygusu ve ağrı veren yerin sabitlenme süreci çözülür. Kısacası, ilgili kişi ağrıyı hisseder ama bu ağrı kendisine o kadar acı vermez.

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin ağrı kesici etkisi bilhassa anestezide önemli bir rol oynamaktadır. Narkozla birlikte bir de Otojen Gevşeme Egzersizi uygulandığında ağrının kesilmesi için daha az ilaca ihtiyaç duyulur. Uzun süreli ve yüksek dozajlı ilaçlar gerektiren kronik ağrı durumlarında da Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde azalma görülür.

Diş ağrısı, hatta diş doktoru korkusunun yanı sıra, baş ağrıları da Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde azaltılır veya tamamen ortadan kaldırılabilir. Özellikle, gerginliğe dayalı başağrısı Otojen Gevşeme

Otojen Gevşeme Egzersizi ile birlikte nefes alırken, bu havayı karnınızın derinliklerine, bebeğinize gönderdiğinizi ve onu böylece oksijenle beslediğinizi hayal etmeniz de doğum sürecini olumlu etkileyecektir. Nefes verirken de havanın bacaklarınızın arasından dışa verildiğini hayal edin. Bu esnada açılan bir goncanın resmini veya bir su damlasının bir gölete damlayıp halkalar oluşturmasını hayal edin. Sadece düşünme gücünüz sayesinde her bir sancıyla birlikte rahim ağzının açılmasını destekleyebilirsiniz. Böylece yalnız sancılar daha dayanılabilir olmaz, sancılar arasındaki zaman dilimleri de dinlenmek için kullanılabilir.

Egzersizi'nin damar açıcı niteliği sayesinde ortadan kaldırılabilir. Psikolojik gerilmelerde baştaki kan basıncı yükselir, bu da ağrıya neden olur. Bu durumda "soğukluk" hayal etmeniz ise mucizevi bir etki yaratır. Bunun yanı sıra, ısı egzersizi de gerilmeye dayalı başağrısına neden olan ense kaslarının gevşemesini sağlar.

Otojen Gevşeme Egzersizi, migren nöbetlerine karşı da ciddi bir etki göstermiştir. Bu hastalıkta baş bölgesindeki atardamarlar genişlerken, beyindeki kan damarları daralır. Acıya dayanma sınırı da düştüğü için, gelen nöbet çok ağır bir biçimde algılanır. Bu noktada da Otojen Gevşeme Egzersizi'nin damar düzenleyici etkisi fayda gösterebilir. Hemen ilk belirtilerde egzersize başlamanız acıyı azaltacaktır. Egzersizler acı duymadığınız dönemlerde de hazırlıklı ve tedbirli olmanızı sağlayacaktır. Migrenin oluşumunda genetik unsurlar ve hormonal dalgalanmaların yanı sıra, aşırı yüklenme ve yüksek uyarı durumları da önemli rol oynamaktadır. Bu duruma özellikle, rahatlamada zorlanan hırslı insanlar maruz kalmaktadır. Bu, "normal" baş ağrılarında da böyledir. Bu durumda ara sıra mola vererek ve temel egzersizleri uygulayarak rahatlar, böylece baş ağrılarını önleyebilirsiniz.

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin yardımcı olamadığı alanlar

Son olarak Otojen Gevşeme Egzersizi'nin hangi hastalıklarda tavsiye edilemeyeceği, hatta bu yöntemin hangi hastalıklarda ters etki yapacağı sorusuna değinelim.

Ağır depresyon, şizofreni ve diğer psikozlar

Ontolojik problemler ve ruh hastalıkları, ancak istisnai durumlarda Otojen Gevşeme Egzersizi aracılığıyla tedavi edilebilir. Ağır depresyon, şizofreni, beyin tümörü veya ağır beyin yaralanmalarına dayandığı için bedensel açıdan açıklanabilen psikoz hastalarında, Otojen Gevşeme Egzersizi tedavi aracı olarak uygulanamaz.

Bunun gibi ontolojik problemi olan kişiler ve ruh hastalıklarıyla birlikte, aşırı derecede hassas bir yapıya sahip olan diğer bir hasta grubunu ele alalım. Bilim, bu hastalığı "baskı sendromu" olarak tanımlamaktadır. Hafif geçen vakalarda Otojen Gevşeme Egzersizi denenebilir, ancak ağır vakalarda kesinlikle uygulanmamalıdır. Hastaların bu olağanüstü hassasiyeti ve eylemleri sürekli olarak kontrol etme arzuları, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin gerektirdiği pasif konsantrasyona karşı koymaktadır. Otojen Gevşeme Egzersizi'nin gerektirdiği eylemlere ne kadar azim ve inatla ile yüklenirseniz, etkisini o kadar az hissedersiniz.

Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde, kalp krizi sonrasında ve kalp hastalıklarında düzenli bir tedaviyle başarı elde edilebilse de (bkz s.106) Otojen Gevşeme Egzersizi'nin ilk aşamada geri planda tutulması gerekir. Her iki hastalıkta da hastaya ciddi bir klinik tedavi uygulanması gerekir. Doktor her iki durumda da Otojen Gevşeme Egzersizi'nin bir fayda sağlayıp sağlayamayacağı konusunda karar vermek zorundadır.

Otojen Gevşeme Egzersizi'nin hiç beklenmedik durumlarda dahi etkisini gösterdiğine birçok kez şahit olduk; egzersizler hastalığı alt etmese de, kişinin, kendi içine dönerek en azından bu hastalığa daha rahat tahammül etmesini sağlar.

PRATİK YARDIM

Sürekli baş ağrısından mustaribim. Otojen Gevşeme Egzersizi bu konuda yardımcı olabilir mi?

Genelde evet. Ağır durumlarda dahi –eğer Otojen Gevşeme Egzersizi'ne hâkimseniz– ağrı kesici ilaçların sayısını azaltabilir hatta tamamen kesebilirsiniz. Ama öncelikle doktorunuzla görüşüp nedenlerin biyolojik yapıyla bağlantılı olmadığından emin olun. Eğer öyleyse, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin sadece rahatlatıcı niteliği bile ağrılarınızı azaltacaktır. Uygun formülleri bularak bu etkiyi güçlendirebilirsiniz. Örneğin, "soğuk" kelimesiyle yapılan önermeler, baş ağrılarında oldukça faydalı olmuştur. Ağrı daha çok başınızın arka kısmında yer alıyorsa sebebi ense tutulması olabilir. Bu durumda bu bölgeyi ısıtan bir önerme yardımcı olabilir (örneğin, "Ense sıcak, alın soğuk, baş serbest"). Tek taraflı migrenden mustaripseniz, oluşturduğunuz önermeye, ilgili tarafı da ekleyebilirsiniz; örneğin "Sağ alın soğuk ve serbest".

Kocam [illegible] ve –bütün aile gibi– ben de [illegible] öfke nöbetlerinden [illegible]. Otojen Gevşeme Egzersizi gibi bir rahatlama tekniğiyle [illegible] "iyi" [illegible] edilebilir mi?

Genelde kayda değer nedenleri olmayan ani öfke patlamaları, yalnız çevredekileri değil, ilgili şahsın kendisini de rahatsız eder. Kocanız gibi çabuk sinirlenen insanlar, aslında göründükleri kadar güçlü değildirler. Öfke krizlerinin sebebi genelde (gizli) korkudur. Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde korkularınıza sebep olan nedenleri öğrenip korkularınızla baş edebilirsiniz. Ayrıca egzersizler, öfkenizin kritik durumlarda kontrolsüz bir kuvvete dönüşmesini engelleyen bir araç olacaktır. Uygun bir önerme "Her ne olursa olsun mesafe ve sükûnet lazım" olabilir.

Egzersiz [illegible] bu [illegible] artık [illegible]. Bunu [illegible] ne yapabilirim?

Hiçbir şey yapmayın. Parmakların şişmesi olumlu bir işarettir; ısı egzersizinin başarılı olduğunu gösterir. Aynısı kol ve bacaklardaki karıncalanma için de geçerlidir. Çünkü Otojen Gevşeme Egzersizi'nin damar açıcı özelliği, kan dolaşımını desteklemektedir.

Ağrılarımı azaltabilmek için bir Otojen Gevşeme Egzersizi uzmanı olmam gerekiyor mu?

Hayır, bu kitapta sunulan kolaylaştırılmış versiyonun temel egzersizleri dahi rahatlamanızı ve ağrılarınızın hafiflemesini sağlayacaktır. Örneğin, vücudunuzun başka bir bölgesine odaklanarak dikkatinizi ağrıyan bölgeden uzaklaştırıp geriye kalan her şeyi unutabilirsiniz. Niyet benzeri önermeler de yardımcı olabilir. Bütün bu etki, Otojen Gevşeme Egzersizi'nin, beyindeki duygu düğmesine basmasıyla meydana gelmektedir. Örneğin, beyindeki talamus, bir iltihabın veya yaranın ağrıdığı sinyalini verir. Doğru önerme sayesinde ağrıyı engelleyebilirsiniz, bu da çoğu durumda ağrıyı azaltır.

Otojen Gevşeme Egzersizi'ni tecrübeli bir eğitmenden öğrenebilmek için bir grup arıyorum. İyi bir kursun özellikleri nelerdir?

Gerçekten de bir kursun kalitesini gösteren bazı nitelikler vardır. Öncelikle küçük bir grup olmalıdır ki eğitmen her bir öğrencisiyle kişisel olarak ilgilenebilsin ve egzersiz esnasında ortaya çıkan soru ve sorunları cevaplayabilsin.
Hoş bir atmosferin olması da önemlidir çünkü soğuk odalar (örneğin spor salonu) rahatlamanızı zorlaştırır. Böyle durumlarda sorunlarınızı dile getirmekten de çekinirsiniz. Bunun dışında, sadece uzanarak değil, oturarak da egzersiz yapmanızda fayda vardır. Zira günlük yaşantınızda bu yöntemi uygulayacaksınız. Ve bir diğer önemli konu da katılımcıların, önermeleri kendilerinin düşünmesidir. Bunları eğitmen hazır verirse, bağımsız kalmayı öğrenemezler. Rahatlamak için her zaman eğitmenin sesine ihtiyaç duyacaklardır.

Sorunlu bir durumdan hemen önce kısaca Otojen Gevşeme Egzersizi uygulamam yeterli olur mu?

Hem evet hem hayır. Tabii ki Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde heyecanlı veya korkulu bir durumu kontrol altına alabilirsiniz. Ancak bunun için tekniğe hâkim olmanız gerekir. Düzenli olarak günde üç kez egzersizlerinizi yapmalısınız. Birkaç dakika yalnız olduğunuz, rahatsız edilmediğiniz ve baskı altında olmadığınız bir zamanda çalışın. Çünkü bu tür stresler, rahatlamanızı ciddi anlamda engeller.

A

aceleci genelleme 57
âdet 111
âdet öncesi sendromu 111
agresyon 91
ağırlık duygusu 57, 73
  rahatsız edici 56
ağırlık egzersizi 19, 48, 54, 60, 67, 72, 76
ağırlık hissi 51, 53, 66, 68
ağırlık konsantrasyonu 49, 54
ağırlık önermesi 49, 53
ağrı duyarlılığı 115
ağrı hafifletme 116
ağrı terapisi 115
ağrılar 11, 47, 107, 118
ağrıya dayanma sınırı 116
aktif hipnoz, aşamalı 103
alışkanlıklar, kötü 42, 77
alkol 77, 80, 102, 113
alkol suistimali 110
alkolü bırakma 80
anestezi 116
angina pectoris, 100, 109
apopleksi 105
arızalar, fonksiyonel 16, 96, 103
asabiyete dayalı solunum problemi 69
astım 29, 69, 106
aşırı uyarılma 88
atletizm 92
ayaklar, sıcak 12

B

bağımlılık 77
bağırsak 51
bağışıklık sistemi 99
basınç 38, 89, 98
baş dönmesi 56, 64, 105, 111
baş ağrısı 18, 101, 109, 111, 116, 118
beden 8, 16, 18, 32, 40, 43, 48, 50, 54, 60, 62, 65, 68, 70, 82, 92, 102, 104, 108
beden algısı 50
bedensel değişim 14, 25
bel ağrısı 97, 109
beyin felci 105
bilimsel ispatlama 22
bilimsel yöntemler 14, 16
bilinç özü 52
bilinç seviyesi 52
bilinçsiz tepkiler 33
bireysel sıcaklık hissi 24
büro 11, 41, 43

C

ciğerlerden nefes alma 67, 69
cilt 8
cinsellik 109

Ç

çift taraflı köreltme çalışmaları 23
çocuklar 27, 98

D

damar egzersizi 102
damar sistemi 60
damarlar 34, 62, 102
davranış kalıbı 78
davranış, rahatsız edici 77
değişiklikler, bedensel 14, 25, 36
değişiklikler, zihinsel 26, 36
değişme 8, 19, 43, 57, 66
değişme olayı 58, 59
değiştirme işlemi 19
dengesiz ruh hâli 90
depresyon 117
derin uyku aşamaları 82
dış etkenler 42, 47
dış uyarılar 42, 52
dik durma 43, 46
dik oturma 72
dinginlik 38
diş ağrısı 116
diş doktoru ziyareti 11
diyet 93
doğum 11, 114
doktor 18, 23, 63, 69, 97, 112, 118
durakladamalar 71
duruş 43, 45
  dik 43, 46
duygular, rahatsız 9
düşük tansiyon 105, 111

E

egzersiz duruşu 43, 49
egzersiz süresi 39
ekilem ihtilaflanması 107
eller, sıcak 12
ense kasları 66
erken kalkanlar 40
etkiler, dış 42, 47
etme 27

F

fazla kilo 100, 102, 104
felç 101
fiziksel değişimler 36
fonksiyonel arızalar 16, 96, 103
fonksiyonel uyku bozukluğu 83

G

genelleme 58, 62
gerginliğe dayalı başağrısı 29
gerginlik 90
gerginlik, içsel 81
geri dönüş 35, 49, 50, 56, 62, 65, 68, 72
görünüşler 42
gruplandırma, rastgele 23
gün akışı 39, 41, 43
günlük sorunlar 76, 86
gürültü 88

H

hafıza 13
  iyi 87
hâl bozukluğu 28
hâlsizlik 91
hamilelik 111
hamilelik sorunları 112
hastalıklar, kalbe dayalı 28
hastalıklar, psikosomatik 96, 103
hazmetme 82
hekimlik 21
hekimsel öğreti 18, 97
heyecan 12
hırs 71, 102
hipertoni 29, 100, 104
hipnoz 15, 17, 21
hipotoni 105
horlamak 92
huzursuzluk, içsel 10, 90, 98

I

ısı artışı 26
ısı dengesi 60
ısı duygusu 51, 56, 60, 62, 64, 74
ısı egzersizi 12, 19, 24, 48, 59, 63, 67, 70, 74, 76, 102, 116, 118
ısı hissi 62, 68
  bireysel 24
ısı idaresi 61
ısı konsantrasyonu 61, 74
ısı önermesi 61

İ

içe bakış 34
  konsantrasyona dayalı 34
içe bakış nefesi 69
içe bakış yöntemi 23
içsel birikinti 33, 52
içsel gerginlik 81
içsel resimler 71
içsel sanı 39
içsel tedirginlik 10, 90, 98
ilaç suistimali 110
ilaçlar 23, 83, 98, 116
ispatlama, bilimsel 22
iş yeri 40, 87
iyi hafıza 87
iyi niyetler 78

K

kademeli aktif hipnoz 103
kadın hastalıkları 111
kalbe dayalı hastalanmalar 28
kalbin genişletilmesi 104
kalp 62, 100
kalp atışı 18
kalp hastalıkları 29, 100
kalp krizi 97, 99, 105, 109, 117
kalp ritmi 82
kalp sorunu 117
kalp-kan dolaşımı sistemi 28, 96, 103
kalp-karın-alın-egzersizleri 19
kan dolaşımı 19
kan dolaşımı sorunu 29, 82
kandaki yağ 28
kandaki yağ değerleri, yüksek 100, 102
kanser 28
karaciğerden nefes alma 68, 69
kas ağrıları 55
kas gevşemesi 19, 53
  Jacobson'a göre 93
kekeme 13, 79, 86, 109
kendi kendine telkin 93
kendi kendini hipnoz etme 17, 104
kendine emir verme 33, 35
kendini rahatletme 8, 34, 73
kendini tedavi etme 9, 97
kısa önerme 58, 62, 65, 84
kıyaslamalı araştırmalar, taraflı 22
kilo verme 93
kişiye özel 9, 13, 76, 101, 112
kişiye özel önerme 9, 13, 76, 101, 112
kolaylaştırılmış versiyon (Otojen Egzersiz'e dair) 18, 40, 42, 48, 64, 97, 119
kolesterin 28

kondisyon 98
konsantrasyon bozukluğu 10, 77
konsantrasyon yeteneği 9, 13, 39
  yetersiz 86
kontrol, bilinçli 33
konuşma bozukluğu 77,
konuşma derü 77
konuşma terapisi 79
konuşma yeteneği 13
kuşma pozisyonu 43, 47, 55, 72
korku bozuklukları 29
korku, 10, 77, 86, 97, 102, 106, 108, 112,
  116, 118
koruyucu hekimlik 97, 99
kötü alışkanlıklar 42, 77, 78

M

meditasyon 23, 92
merkezi sinir sistemi 9
merkezi uyandırma tepkisi 66, 115
mide ağrıları 89
mide-bağırsak sorunları 90, 97, 108
migren 29, 111, 116, 118
monotonluk 52, 85
motivasyon 71, 78
mücadeleler 12

N

nabız 116
nefes 51, 67
nefes akışı 35
nefes alma 53, 67, 75
nefes ayarı 68
nefes güçlendirme 69
nefes verme 53, 67, 75
nefes-konsantrasyon 68
nefessizlik 106
nevroz 110
nikotin 80, 101
nikotini bırakma 80
niyet benzeri önermeler 13
niyetler, iyi 78

O

odaklanamama 89
oksijen talebi 68
olumsuz ağırlık hissi 56
olumsuz duygular 9
omuz kasları 66
organ egzersizleri 18, 42
organizmaya dayalı toplu değişim 8, 65, 76
otonom sinir sistemi 60, 62
oturma pozisyonu 72
oturma, dik 72

Ö

öğrenme başarısı 71
öğrenme sorunları 86, 89
öğrenme yeteneği 12
öğrenmek 12
öğretı, hekimsel 18, 97
ölçmeler, psikometrik 27
önemsemezlik 78, 81, 93
önemsemezlik önermesi 81
önerme oluşturma 13
önermeler, slogansal 13, 76, 104
önermesi 80
öz eleştiri 89
öz ritim 52
öz sıcaklık 51
özgüven, yetersiz 91

P

paradoks tepkiler 18
parasempatik sinir sistemi 9, 63
paytoncu pozisyonu 43, 45, 72
performans baskısı 100, 104
performans yeteneği 13
problemler 9, 13, 76, 87, 90, 92, 99, 112
psikobiyolojik prensip 32, 58
psikolojik değişiklikler 26, 36
psikometrik ölçümler 27
psikosomatik hastalıklar 96, 103
Psikoterapi Uzmanları Topluluğu (AAGP) 16
psikozlar 117

R

rahatsız edici davranışlar 77
rahatsız edici uyarılar 76, 86
randevu baskısı 11
rastgele gruplaştırma 23
refah 16, 38, 98
reklamlar, içsel 71
rezonans etkili yetiştirme 9, 12, 115
ritim 85
ritmleştirme 52, 75
romatizma 96, 107
ruh 8, 41, 50, 82

S

saat, içsel 39
sabah kalkamama 40
sabır 71
sabırsızlık 38
sağlık 16, 38, 98
sağlık sigortaları 21
sağlık sistemi 21
sakinlik egzersizi 19, 40, 48, 55, 67, 72, 76
sakinlik hissi 68
sakinlik konsantrasyonu 49
sakinlik önermesi 49, 53, 90
sakinlik-ağırlık konsantrasyonu 59, 74
sarkaç 32
sarkaç deneyi 10, 33, 48, 53
Schultz, Johannes Heinrich 10, 13, 18, 24,
  42, 97
sempatik sinir sistemi 9, 63
serbest yağ asitleri 28
sıcak ayaklar 12
sıcak eller 12
sınavlar 13
sırt pozisyonu 43
sigara bağımlısı 80
sigara içme 13, 77, 81, 86, 100, 109
sinir 18, 87, 89, 101
sinir akımı 66
sinir krizleri 118
sinir sistemi 9, 51, 56, 63
  otonom 60, 62
sinirler 82
sinyal uyarısı 59
sistol 104
sistole dayalı tansiyon 105
slogansal önermeler 13, 76, 104
solunum egzersizi 19, 48, 65, 67, 70, 74
solunum frekansı 69
solunum sorunu, asabi 69
spor 12
stres 10, 87, 89, 97, 101, 108, 111, 119
stresin üstesinden gelme 98

Ş

şizofrenlik 117

T

tansiyon 51, 63, 82, 104
  kalbin genişletilmesine dayalı 28, 105
  yüksek 29, 63, 86, 99, 100, 104
  düşük 105, 111
  sistolik 28, 105
tarafsız kıyaslama araştırması 22
tek taraflı köreltme çalışması 23
temel duruş 9
temel egzersizler 19, 76, 80, 90, 116, 119
temel teknikler 72
tempo 75
ten ısısı 51, 63
ten ısısının yükselmesi 26
tepkiler, paradoks 18
  bilinçdışı 33
ter üretimi 90
terleme 91
termografi 26
titreme 90
toplama, içsel 33, 52
trigliserid 28
tükürük akışı 51

U

uyarılar, dış 52
  rahatsız edici 76, 86

V

vücut ısısı 24, 60,63

Y

yağ asidi, serbest 28
yan etkiler 18, 23, 56, 83
yaratıcılık 86, 88
yardımcı maddeler 43
yatma pozisyonu 43, 55, 73
yetersiz konsantrasyon 86
yetersiz özgüven 91
yetersiz uyku 82
yetersizlik duygusu 27
yorgunluk 26, 35, 52, 55, 88
yorgunluk belirtileri 11
yöntem, psikosomatik 14
yöntemler, bilimsel 14, 16
yüksek kan yağı değerleri 100, 102
yüz kasları 65

Z

zaman planı 71
zorluklar 53, 69
zorunluluk sendromu 117

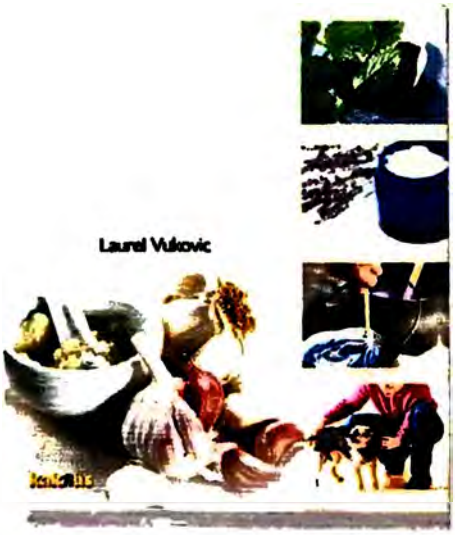
DOĞAL SAĞLIKLA GÜZELLEŞİN
VE HUZUR BULUN
HARİKA ÇOCUKLAR YETİŞTİRİN



El ve Ayak Masajı

Refleks Bölgelerinden Gelen Doğal Şifa

128 sy. / 16.5 x 24 cm
isbn: 978-975-256-210-3



192 sy. / 18.5 x 23.5 cm
isbn: 978-975-256-132-8



192 sy. / 18.5 x 23.5 cm
isbn: 978-975-256-172-4



144 sy. / 20 x 22.5 cm
isbn: 978-975-256-162-5





Küçük bir mola verin, problemlerden uzaklaşın ve derinlemesine dinlenin

Otojen Gevşeme Egzersizi sayesinde günlük yaşamın telaş ve stresinden uzaklaşıp sakinleşebilirsiniz

› Kolay ve hızlı öğrenilir

Bu kitapta Otojen Gevşeme Egzersizi sistemi en basit şekliyle, ana hatlarıyla tarif edilmektedir. 4 temel egzersiz olan dinginlik, ağırlık, ısı ve nefes uygulamaları sayesinde fiziksel ve psikolojik açıdan rahatlayacaksınız.

› Etkisi kanıtlanmış

Avrupa'da 20 yıldır başarıyla uygulanan Otojen Gevşeme Egzersizleri sayesinde, birçok hastalık başlamadan önleniyor, ağrılar hafifletiliyor ve ruhsal bunalımlarda destek sağlanıyor.

Otojen Gevşeme Egzersizi konusunda tartışmasız en iyi başlangıç kitabının genişletilmiş ve güncellenmiş baskısı.

ISBN 978-975-256-209-7

9 789752 562097

www.kaknus.com.tr