

İçindekiler

Önsöz	5
Başlarken.....	11

I. KISIM

MÜZİKLE UYGULAMALAR

1. Uygulama: Alıcı Olmak-Dinlemek.....	29
2. Uygulama: Travmalardan ve Geçmişin Olumsuz Etkilerinden Arınmak.....	40
3. Uygulama: Yeni Zihin Tohumları	61
4. Uygulama: Sevgi, Aşk İçin	78
5. Uygulama: Kendi Şarkılarını Yap	93
6. Uygulama: Ânı Müzikle Boyamak	106
7. Uygulama: Dans Eden Mutlu Hücreler.....	111
8. Uygulama: Suyu Müzikle Kodlamak.....	114
9. Uygulama: Müzikle Fark Etmek.....	119
10. Uygulama: Müzik Hareketi Kolaylaştırır	122
11. Uygulama: Duygu Masajı	125
12. Uygulama: Müzikle Ruh Halini Dengelemek.....	128
13. Uygulama: Müziği Dönüştürmek	132
14. Uygulama: Müziğe His Kaydetmek.....	135
15. Uygulama: Dinle ve Çiz.....	139

II. KISIM

DANSLA UYGULAMALAR

1. Uygulama: Tanımsız Dans.....	155
2. Uygulama: Kısıtlayıcı Zihinsel Kontrolü Bırakma Dansı	158
3. Uygulama: Şimdi Dansı.....	164
4. Uygulama: Duyguların Dansı	167
5. Uygulama: Denge Dansı.....	178
6. Uygulama: Ruh, Zihin, Beden Bağlantısını Güçlendirme Dansı...	181
7. Uygulama: Ağrı Kesici, Azaltıcı, İyileştirici Dans.....	187
8. Uygulama: Kutlama Dansı.....	189
9. Uygulama: Müzik Aleti Olma Dansı	201
10. Uygulama: Doğa Sesleriyle Dans	204
11. Uygulama: Renklerle Dans	207
12. Uygulama: Titre, Sallan, Silkelen Dansı.....	214
13. Uygulama: El, Ayak Bilekleriyle Dans	217
14. Uygulama: Sekiz Figürleriyle Dans.....	219
15. Uygulama: Aynı Müzikte Eril-Dişil İfade Dansı.....	223

III. KISIM

NİNNİLERLE UYGULAMALAR

1. Uygulama: Küçük Tatlı Bulut.....	231
2. Uygulama: Minik Kuş.....	237
3. Uygulama: Kendiliğinden	239
4. Uygulama: Düşle	243
5. Uygulama: Değerlisin, Seviliyorsun, Güvendesin.....	245
Son Söz	249
Sözlük	251
Yararlanılan Kaynaklar	259
Yazar Hakkında	261

ÖNSÖZ

Bu kitap kendinizi ve hayatınızı şifalandırmak, dönüştürmek, iyileştirmek için müzikle ve dansla yapılan uygulamalar sunmaktadır. Ayrıca ilk kitaptaki konulardan farklı konularla ve bilgilerle müzik ve dans farkındalığı sağlamaya devam etmektedir.

İlk kitapta müziğe ve dansa yepyeni ve derin bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalıştık. Müziğin, şarkıların ve dansın asıl amacını, önemini, asıl sahip olduğu şifa özelliğini, farkındalığın ve bilimin ışığında gün yüzüne çıkardık.

Dinlenen müziklerin bakış açısı ve ruh hali üzerindeki etkilerini, müzik beğeni ve seçimlerimizin altında yatan gizli etkenleri, ruhsal, duygusal ihtiyaçlar üzerine şekillenen müzik tercihlerini, müziğin duygusal ifade, duygusal boşaltım ve ruhsal, duygusal beslenme ihtiyacını karşılamadaki önemini, müzik dinleme farkındalığının neler kazandıracaklarını, sadece neyin, ne zaman dinleneceğine dair farkındalığın bile kişiyi ve hayatını nasıl şifalandırıp, daha günele dönüştüreceğini, insanın irade ve gücünün önemini ele aldık. Müzik ve şarkıları belli kategorilere ayırarak yeni bir gözle bize neler anlattığını inceledik, durum tespiti yaptıran, iç çektiren, yeniyi yaratan, dönüştüren şarkıları tanıdık ve onları kendimiz ve hayatımız için nasıl kullanacağımızı öğrendik. Müziğin binlerce yıldan günümüze kadar, olumlu ve manipülatif amaçlar için kullanıldığı alanlara göz attık. Ruhsallık, müzik ve dansın nasıl iç içe olduğunu ve her kültürde ruhsal olana yaklaştıran bir güç ola-

rak kullanıldığını anladık. Müziğin, sesin, şarkıların ve dansın yine binlerce yıldır şifa aracı olarak kullanıldığını hatırladık. Şarkıların nasıl hayatımıza işaretlerle yön verdiğini öğrendik. Müziğin ve şarkıların insanı anda hiç fark ettirmeden iyi veya kötü hissettirebilen bir güç olduğunu ve bu konudaki farkındalığın ve seçimlerin hayatının yönünü değiştirmedeki etkisini idrak ettik. Müzikle nasıl hiçbir yere gitmeden her yeri gezebileceğimizi fark ettik. Farklı tarzlarda müzik dinlemenin nasıl zihin esnekliği yarattığını ve esnek zihin mucizesini inceledik. Müziğin ve şarkıların hatırlatıcı, fark ettirici, iyileştirici, dönüştürücü etkilerini ele aldık. Şarkıların bizi bize anlatan aynalar olduğunu ve dinlediğimiz şarkılara yansıyan kendimize bakmamızı, böylelikle dönüştürmek ve şifalandırmak istediğimiz yerleri görmemizi sağladığını anladık.

Yine ilk kitapta müziği ve her şeyi oluşturan ana etmen olan enerjiyi, titreşim ve frekansı, madde olarak algıladığımız ve madde olmayan sezgi, his ve düşünce olarak algıladığımız enerjinin doğasını, düşüncelerin enerji titreşimlerini ve bunların hayatımızı nasıl etkilediğini ele aldık. Sesin, sözün etkisini, dinlediğimiz müziklerin, şarkıların melodi ve sözlerle belirlenen frekansını ve onların hayatımıza etkisini, beyin dalgalarını, bilinçaltını, bilinçaltı zihnini programlama yöntemlerini-ki bunların en başında müzik ve şarkıların geldiğini- gördük. Nöroplastisiteyi, müzik ve hafıza ilişkisini, nörojenezi, müzik ve hormonlar ilişkisini, müzik ve bağışıklık ilişkisini, nefes mucizesini, nefes, müzik ve ruh hali ilişkisini, müzik, felsefe, matematik, geometri ve kuantum fiziği ilişkisini, pisagor ve kürelerin müziğini, harmonik mundi, sicim, M ve her şeyin teorisini, sesle şifa ve müzik terapiyi inceledik.

Amaç

Bu kitaptaki özel müzik dinleme tekniklerinin ve müziğe bedensel olarak eşlik edilerek yapılan danslı uygulamaların genel amacı, ruhsal ve fiziksel sağlığı desteklemek, hayatınızda

kolaylıkla olumlu değişim ve dönüşüm yaratmak, şimdiki an, birlik algısı ve teslimiyet pratikleri sunmaktır.

Bu kitaptaki yöntemlerle, müzik dinleyerek kolaylıkla düşünce, duygu, algı ve bakış açısı değiştirmeyi öğrenecek ve böylece hayatınızın yönünü değiştireceksiniz.

Uygulamalarla hayata alıcı olma, hayatla birlikte akma, varoluşa, hayata güvenle teslim olma yetilerini kazanacak ve pekiştireceksiniz. Müzikle ve dansla yapılan kolay ve eğlenceli bu uygulamalarla düşüncenin ötesine geçme ve şimdiki anda olma pratikleri yapacak ve bu kavramların temelini anlayacaksınız.

Eril- dişil enerji dengesi, sağ- sol beyin dengesi, Yin-Yang dengesi sağlamak için müziği ve dansı nasıl kullanacağını keşfedeceksiniz. Duygusal travmalardan ve geçmişin olumsuz etkilerinden müzik ve dansla nasıl arınacağını öğreneceksiniz. Duyguların dansıyla hapsolmuş duyguları vücudunuzdan serbest bırakacaksınız. Yeni zihin tohumları ekerek zihninizi programlamak, yani yeni bir zihin temeli oluşturmak için müziği nasıl farklı şekilde kullanacağını öğreneceksiniz. Kendinizi sevmek ve hayatınıza hayalini kurduğunuz aşkı davet etmek için müzikle yapılan yöntemleri öğreneceksiniz. Hayallerinizin şarkısını yapacaksınız. Kendinizi motive etmenin en eğlenceli yoluyla tanışacaksınız. Ânı müzikle boyayarak algınızı kolayca değiştirmeyi, hücrelerinize dans ettirmeyi, suyu müzikle kodlamayı öğreneceksiniz. Müziğin hareketlerinizi nasıl da kolaylaştırdığını fark ettiren uygulamalar yapacaksınız. Müzikle duygu masajı yaparak vücudunuzda belli duygulardan dolayı birikmiş ve akamayan enerjinin akmasını sağlayacaksınız. Yükselen ve alçalan ruh hallerini yükselten veya dingingleştiren müziklerle dengelemeyi öğreneceksiniz. Müzik ve özel yaptığım ninnilerle kendinize yeni olumlu duyguları tattırıp, onları varlığınıza işleyeceksiniz. Hem çocuklar hem de büyükler için olan bu özel ninni uygulamalarıyla stresli durumların üstesinden kolaylıkla gelmenin en tatlı yolunu

keşfedeceksiniz. Beyin dalgalarımızı değiştirerek meditatif hale geçmenin en kolay yolunu fark edeceksiniz. Kısıtlayıcı zihinsel kontrolü bırakmayı dansla öğreneceksiniz. Tanımsız dansla özgür ve sınırsız olmayı tadacak ve bu durumu kalıcı hale getireceksiniz. Bağlantılı hareketlerle yapılan dans uygulamasıyla ruh-zihin-beden bağlantısı sağlayacak ve bu bağlantıyı güçlendireceksiniz. Renklerle dans ederek akralarımızı ve auranızı dengeleyip güçlendireceksiniz. Eril-dişil ifadenizi ortaya çıkarıp güçlendireceksiniz. Silkelenenin, sallanmanın faydalarını keşfedeceksiniz. El ve ayak bileklerini bile dans ettireceksiniz, çünkü arkasındaki önemi anlamış olacaksınız. Doğa sesleriyle dans ederek doğayla bütünleşeceksiniz. Müzik aleti bile olacaksınız. Bir kutlamanın ardındaki mantığı keşfedecek ve bol bol kutlama yapacaksınız.

Bu kitaptaki uygulamalardan en yüksek verimi alabilmek için ilk kitabı da okumanızı önemle tavsiye ederim; çünkü konuyu bütünsel olarak görmek ve ele almak daha kolay ikna olmayı sağlar ve eyleme geçmeyi, yani uygulamaları yapmayı kolaylaştırır. Uygulamalar, farkındalık ve bilgiyle zihninizde sağlam temellere oturacağı için daha verimli olacaktır.

Bu kitaba, konunun ve uygulamaların daha anlaşılır olması açısından, ilk kitabın belli bölümlerinden alıntılarla ve özet niteliğinde bilgilerle başlıyorum. Mesela “kolaylık” ve “uyumlu bütünlük” kavramlarını algılamak iki kitap için de çok önemli; çünkü tüm uygulamaların amacını ve temelini oluşturuyor. Enerji, titreşim, bilinçaltı, hormonlar, beyin dalgaları gibi bazı bilimsel terimler de bu kitapta çok kullanıldığı için kitabın en sonunda onları da kısaca tanıtan bir özet bölümü var. Böylece mesela “titreşim” veya “gama beyin dalgası” terimleri geçtiğinde ne olduğunu bu kitapta da bulabileceksiniz.

*Yaşa eylemsiz,
Yap yapmadan,
Tat tadı olmayanı,
Büyüt küçüğü, çoğalt azı,
Sevgiyle karşılık ver acıya.
Gör basitliğini karmaşığın.
Ulaş büyüklüğüne küçük şeylerin.
Kâinatta zor şeyler kolaymışçasına yapılır.
Küçük şeylerden gelir büyük davranışlar.
Girişmez bilge olan çok büyük işlere.
Ulaşır böylece büyüklüğe.*

...

LAO TZU - *Tao Te Ching*

İnsan kurallara sığmaz!

BAŞLARKEN

Önsözde belirttiğim gibi, konunun ve uygulamaların daha anlaşılır olması için ilk kitaptan aşağı aldığım bölümlerin gerekli olduğunu düşünüyorum. Özellikle “kolaylık” ve “uyumlu bütünlük” gibi bazı kilit kavramların anlaşılması açısından aşağıdaki bölümler yararlı olacaktır. İlk kitabı okuyanlar için tekrar olacak ama uygulamalardan daha iyi verim alabilmek için bunu anlayışla karşılayacaklarını umuyorum.

Kolaylıkla

Doğaya baktığımda her şeyin bir uyum içinde, kendine has bir kolaylıkla olduğunu görüyorum. Doğada her şey, doğrudan baktığımızda göremediğimiz bir ahenk sisteminin, içindkileri kendine uyumlamasıyla kendiliğinden ve uyum içinde olur. Tohumun yeşermesi, onun ahenk halindeki bir bütün ile uyumlu olması sayesinde kolaylıkla ve kendiliğindedir. Çiçeğin kendiliğinden açması, yağmurun kolaylıkla kendiliğinden yağması bundandır. Yağmur bütünden kopup ayrıca yağmaya, çiçek kendi kendine açmaya, dereler doğal akışın dışında akmaya, rüzgâr kendisi için esmeye, güneş kendince doğmaya çalışmaz. Onlara o hareketi bütünlüğün sisteminin içindeki faktörler, döngüler ve her şeyin birbirine yaptığı etkiler sağlar. Bu birbirine uyumlu hareketler zinciri, tek başına ve zorlukla hiçbir şey yapılmamasına rağmen her şeyin yine de olmasını, işlemesini, hareket etmesini ve etki yaratmasını-

nı sağlar. Onlara bireysel hareketini veren, bütünü hareketi olmasına rağmen her şey yine ne ise o olmaya devam eder. Çiçek yine çiçek olmaya, ağaç yine ağaç olmaya devam eder, bireysellikleri değişmez. Böylece, devinim içindeki her şey birbirine bu şekilde var olma, kolay ve kendiliğinden hareket etme fırsatı sağlar.

İnsan, doğal akışa müdahale etmeye çalışan, doğal döngüye direnç gösteren ve bütünlük algısı yerine ayrı olduğu sanırısı içinde olan tek varlıktır çünkü onun bir “zihni” vardır. Zihin, işe yaramayan bir şey de değildir elbette ki. Onu tanıdığımızda, yönlendirdiğimizde ve işlediğimizde bizim için muhteşem bir araç olur. İnsan bir kayıt sistemi olan “zihnin” bu görevini unutup, tamamen onunla bütünleştiğinde doğal akışa göre değil, kayıtlara göre yaşar ve sıkıntı da o zaman başlar. Her şey değişip dönüşürken kayıtlara göre yaşamak bir uyumsuzluk ve direnç oluşturur. Tıpkı daha önce bir müziğe uyan dans hareketlerini, başka bir müzikte uygulamaya çalışmak gibi. O hareketler sadece o müzikte uyumluydu, müzik değişti bu yüzden hareketler uymuyor, hoş görünmüyor. Ayrıca, aynı hareketleri farklı ritimdeki bir müziğe uygulamak zordur da çünkü bunun için akıştan ayrı hareket etmek gerekir, bu oldurtmaya çalışmaktır, yorucudur ve olmayacaktır sonunda. Müzik her şekilde elleri kolları yeni hareketlere yönlendirirken, zihin “hayır az önce bunu yaptık ve oldu yine bunu yapacağız” der ve bir çatışma, dolayısıyla bir bölünme ve zorlanma başlar. Bir şarkıya uydu diye her şarkıya uymaz “öğrenilen” hareketler. Her şarkının ritmiyle uyumlu dans etmek istiyorsak, o müzikle yani bütünlü hareket etmek durumundayız, bir kere “işe” yarananla, yani kayıtlarla değil. Bu yüzden kendiliğinden olmayan, zorlama ve müdahaleyle yapılan her şey “ıstırap” vericidir çünkü ahenk sisteminden çıkılmış ve uyumlu akış bozulmuştur. Oysa herkes sağlıklı, huzurlu, keyifli, mutlu yaşamak ister. Her işinin kolaylıkla olmasını ister. Kimse bilinçli olarak ıstırap içinde yaşamak istemez. Bazı insanlar için mutlu

olmaya giden yol bile ıstıraplıdır. Huzur için çıkılan yolda huzursuz olmak, zorluklarla mutlu olmaya çalışmak, rüzgârın esmeye, yağmurun yağmaya, derenin akmaya uğraşmasına benzer. Biz de doğanın içinde ve onun parçası olan varlıklar olduğumuza göre, bu uyum sisteminde ahenkle yaşayabilmemiz ve her şeyin kolaylıkla kendiliğinden olması için aslında sadece var olmamız, kendimiz olmamız ve doğal akışta olmamız yeterlidir. Varlığımızda uyumsuzluğa neden olan, saf oluş halimize engel olan, ayrı ve kopuk hissetmemize sebep olan düşünce, duygu, inanç, şartlanma ve koşullanmaların farkına varıp, onların üzerimizdeki etkilerinin kalkmasına izin verdiğimizde biz de sürekli olarak o muhteşem uyum halinde var olabiliriz. Biz insanlar da yukarıda bahsettiğim uyumlu bütünlüğün içindeyiz. O bütünlük de başka bir uyumlu bütünlüğün içinde. Mesela tüm varoluş, içinde her şeyi barındıran uyumlu bir bütünlüktür. Evren uyumlu bir bütünlük, uzay da içinde birçok gezegenin bulunduğu uyumlu bir bütünlüktür. Dünya, içinde birçok yaşam formunun olduğu uyumlu bir bütünlük, vücudumuz da içinde kendine has görevleri olan birçok organ, doku ve hücrelerin bulunduğu uyumlu bir bütünlüktür. İnsan tüm o uyumlu bütünlüklerin içinde ve ayrıca kendisinin de bütün bir yapı olduğunu bilmeyip, bütünlük ve birlik farkındalığına sahip olmadığında ayrılık algısı onu bütünlüğün dışında, uyumsuzluk yaratan ve yaşayan bir yapı haline getiriyor. Korku, yalnızlık ve ıstırapın başladığı yer burası oluyor. Bir düşünce bir duyguyu tetikliyorken, bir duygu hemen vücudun bir organını etkiliyorken, bir tutum hayatı değiştiriyorken, bir insan bir insanı hatta insanlığı etkiliyorken herhangi bir şeyden ayrı olabilmemiz mümkün mü? BİR ŞARKIYLA BİLE AYRI DEĞİLİZ.

Tüm bunları uyumlu bir bütünlüğü ve ona dahil olmanın ne olduğunu tarif edebilmek için anlattım; çünkü müzik başlı başına “uyumlu bütünlüktür”, bundan dolayı yola çıkış noktam da burasıdır.