



KÜÇÜK ZEBRA'NIN CANIM DANSI

Derya Altınay

EMDR Türkiye
dryaltny@febrisdanismanlik.com

Dünya güzel bir
orman gibiydi.
Orman hayvanları
kalpten kalbe
sevgileriyle iyi bir
ekipti. Havasından
suyuna her şey
rengarenkti.



Onlar için birbirlerini
öpmek sarılmak
kalplerine çok iyi
gelen bir şeydi.
Birbirlerinin sevgisini
hissetmek kalplerini
sevgiyle doldurur,
bedenlerini
sakinleştirdi.



Bu sevgi bazen bir goril
gibi güçlü bazen de bir
kelebek gibi hafif
hissettirirdi. Ormandaki
hayvanlar ne zaman
kendini böyle sevgi dolu
hissetse bir goril gibi olur
elleriyle göğsüne pıt pıt
vururdu. Ya da elleriyle
kendini sarar, kanat
çırparlardı bir kelebek
gibi.





Orman hayvanları için bu
bilindik bir şeydi.

Ormandaki minik zebra da böyle yapardı. Ne zaman sevdiği birine sarılsa, öpse... kendini sevilmiş, güvende ve rahat hissetse, bir kelebek gibi kanat çırpırsa ya da bir goril gibi olurdu. Bu kalbindeki neşe ve sevgiyi duymanın yoluydu.



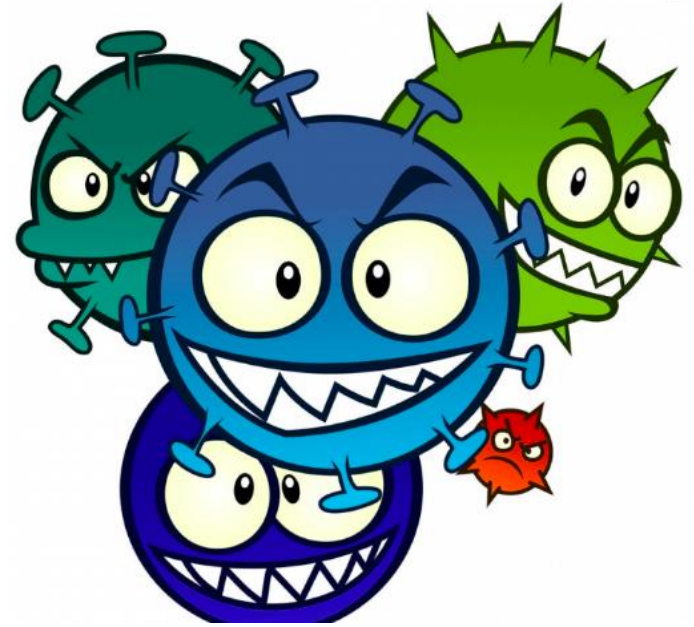
Bu dokunuşlar, gücünü
hatırlamak isteyen birine
sahip oldukları
başarılarını hatırlatır bir
goril gibi güç verirdi.
Yumuşak bir sakinliğe
ihtiyaç duyanlara da onu
yatıştıran birilerinin
sevgisini düşündürür bir
kelebek gibi sakin ve
rahat hissettirirdi.



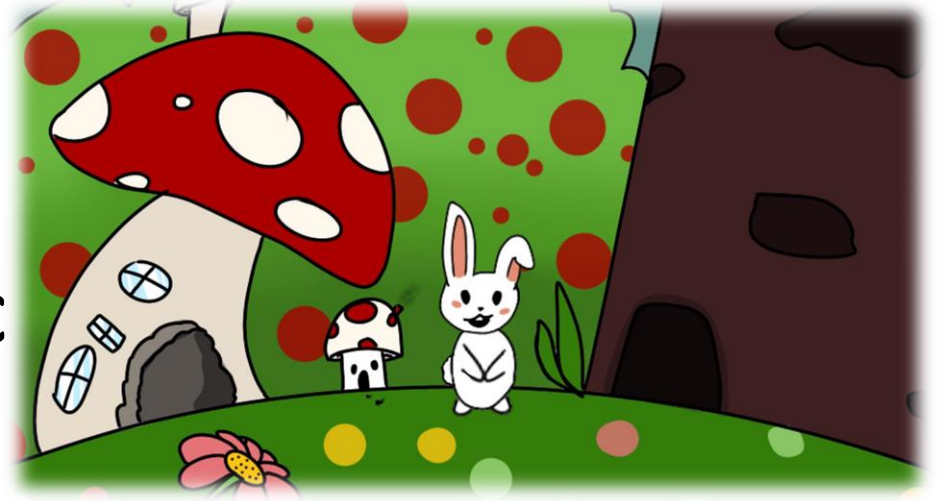
Bu, ormandaki
hayvanların hepsi
için böyleydi. Güzel
ormanda günler
böyle akıp giderdi



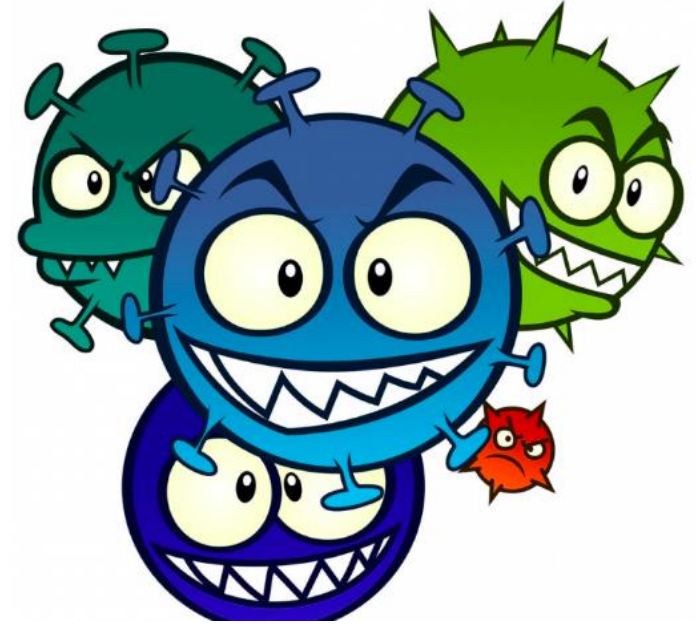
Bir gün ormanda
sihirli bir boya
belirdi, dışardan
tüm diđer renkler
gibi görünse de
içinde gözle
görülmeyen bir
renge sahipti.



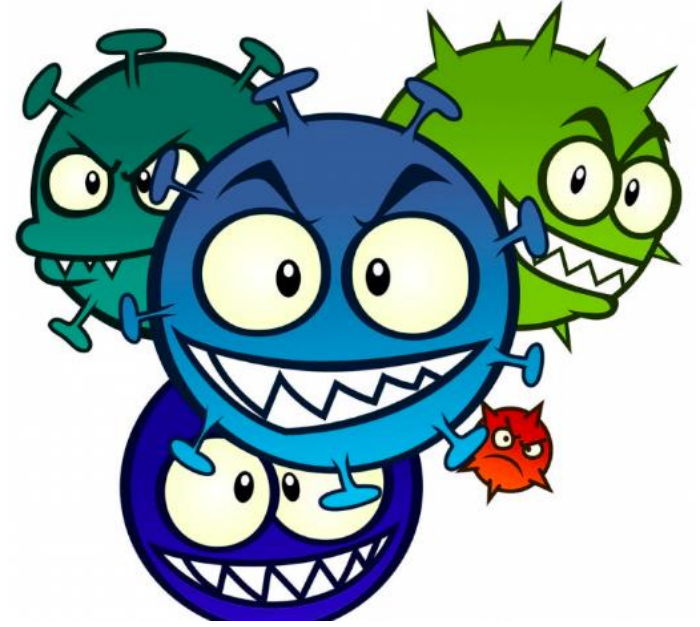
Daha önceleri
orman sakinleri hiç
bir renkten
çekinmezdi,
çevredeki pek çok
farklı rengi bilir ama
üzerine çok
düşünmezdi.



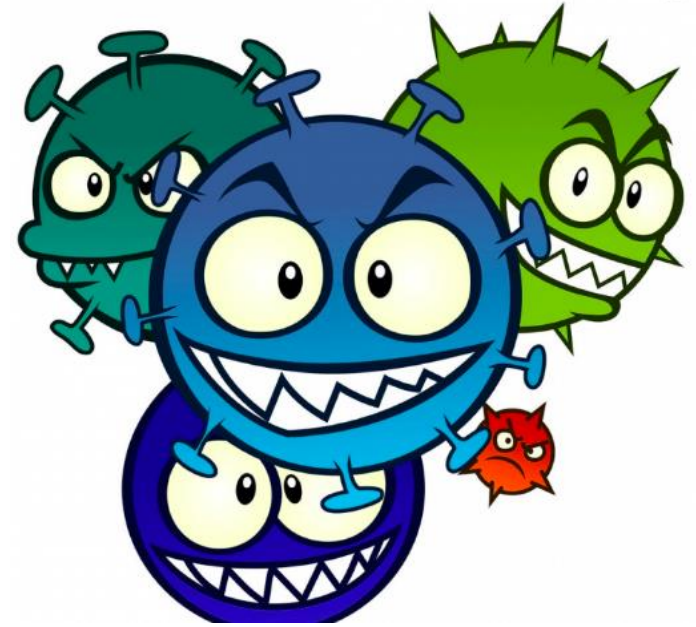
Ama anlaşıldı ki bu
sihirli boyadaki
görünmez renk,
güzel orman
hayvanlarının
vücuduna uygun
değildi.



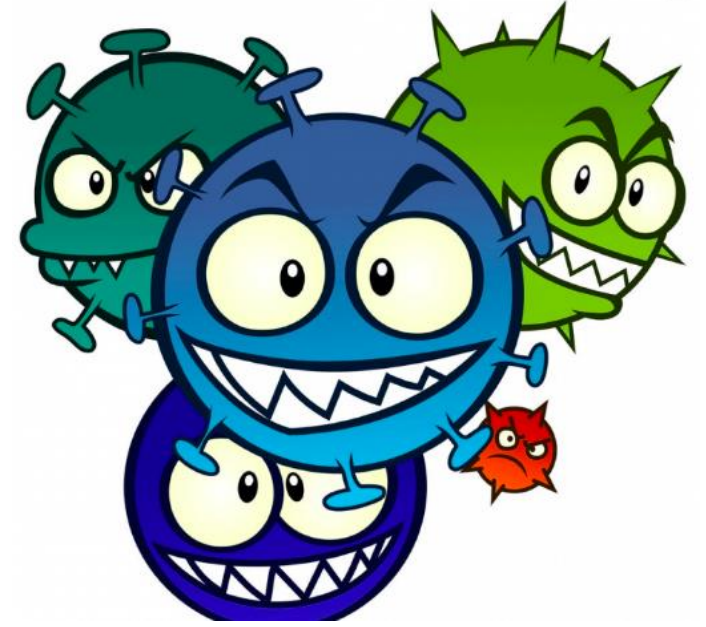
Bir süre kimsecikler
bunu hissetmedi,
farketmedi.



Zamanla bu sihirli
boyanın içindeki
görünmez rengin
dokunuşu,
hayvanları kirletti
hasta etti. Bu boya
da nereden çıktı
kimse pek bilemedi.



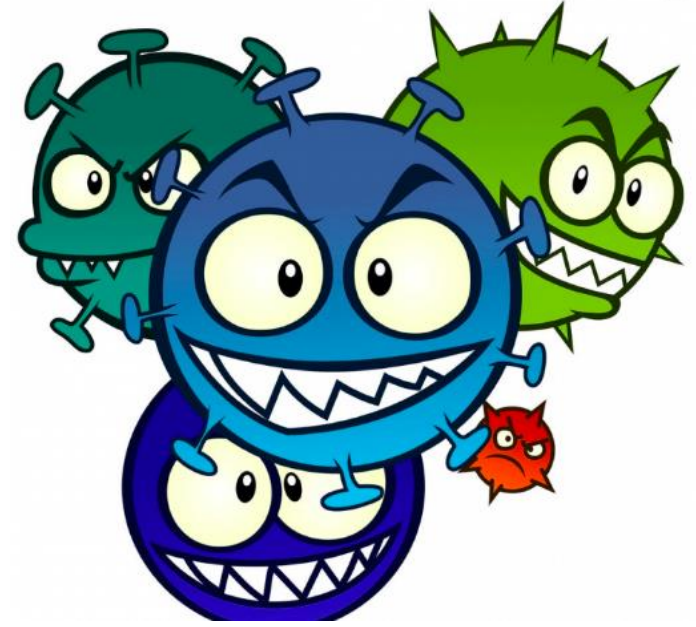
Daha çok yayılmak bu boyanın işiydi. Sihirli boya ormandaki tüm hayvanlara bulaşmayı denedi. Orman sakinlerinin sarılıp öpmeyi çok sevdiğini farketti. Yanaktan yanağa elden ele gezindi ve değdiği her yere yerleşti.



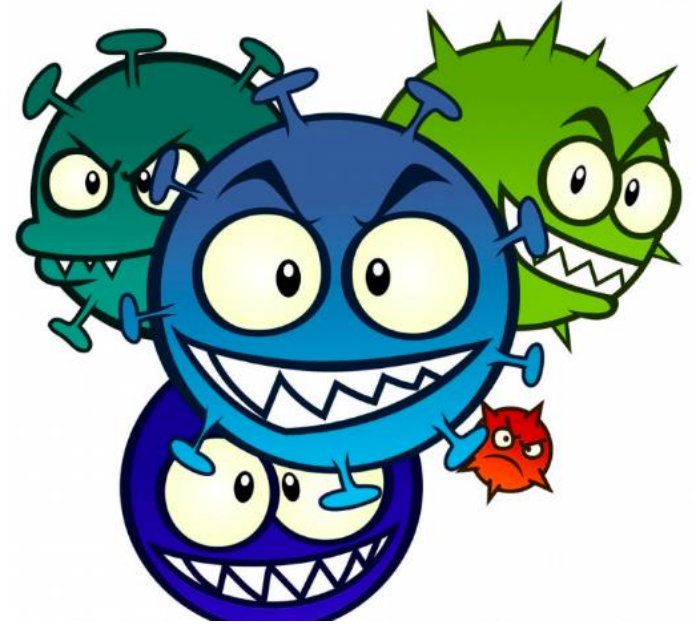
Sadece sabun ve
suyla karşılaşınca,
akıp... yokoldu gitti.



Orman halkı, sabun kullanmaya daha çok dikkat etti. Bunu yaptıkları sürece her biri güvendedeydi.



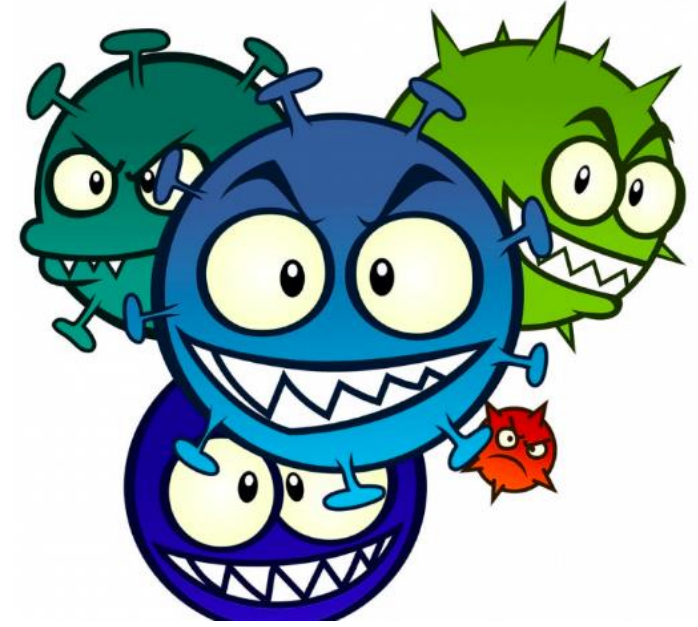
Ama orman halkı
sarılıp öpüşmeyi
çok severdi. Dans
eder, birlikte mutlu
hissederlerdi. Bu
her zaman böyleydi.



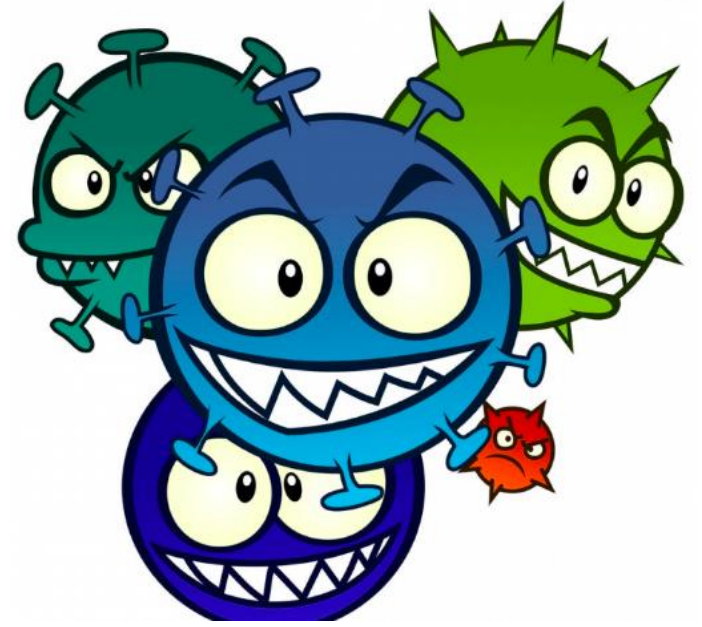
Arkadařlarla
karşılaşınca,
dışardan eve
girildiđi anda, gece
yatmadan önce...
sarılıp öpüşmek
adettendi.



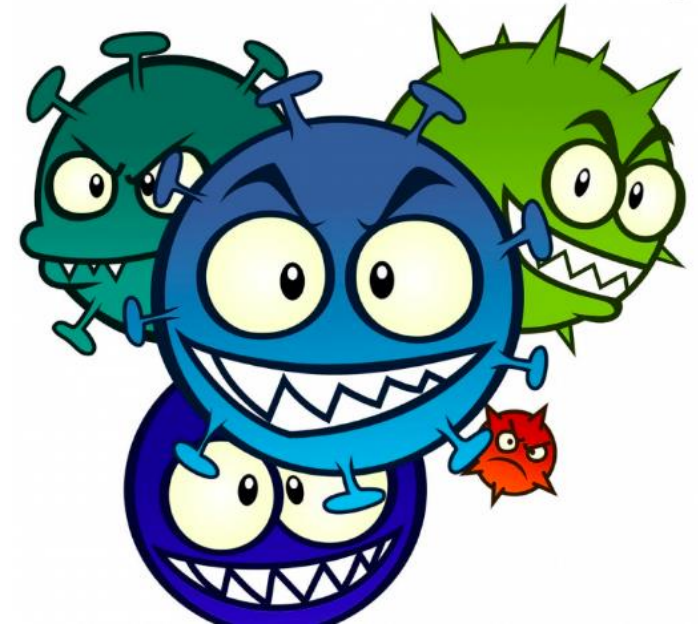
İşte bu yüzden elleri,
bazen sabunla
yıkanmadan önce
birleşti. Gözle
görülmediği için sihirli
boyanın hasta eden
rengi, elden ele
dolaşmaya devam
etti.



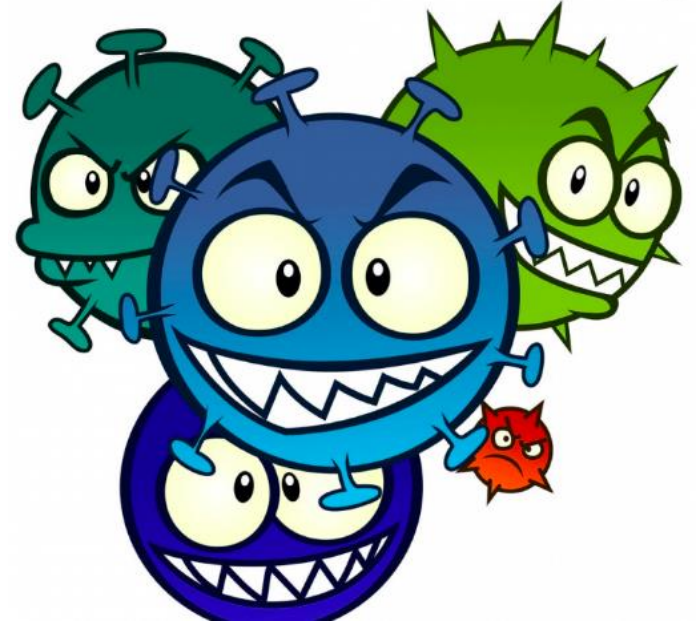
Ama orman
hayvanları birbirlerine
dokunmayı sevdikleri
kadar korumayı da
severdi. Bunu
hatırladıklarında her
biri, boyanın
bulaşmasını
engellemek istedi.



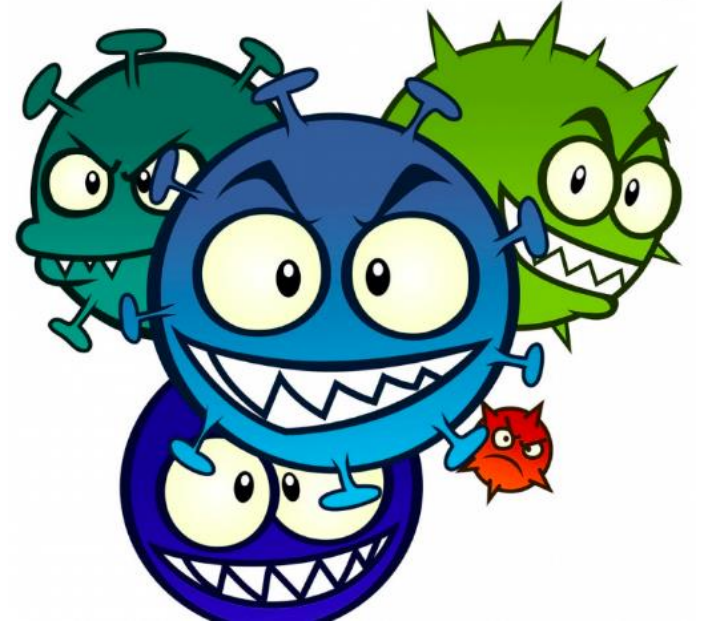
Ormanda işler
eskisi gibi
gidemezdi.



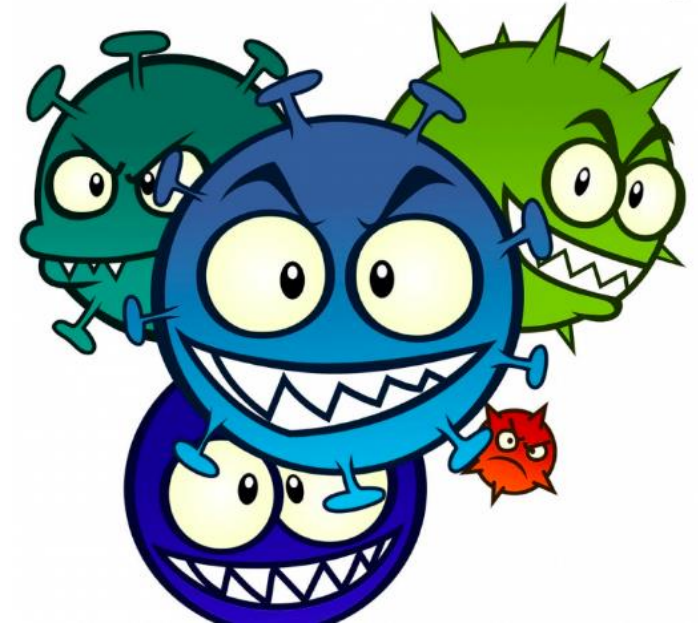
Çocuk fil babanne
fili hasta etmek
istemedi, küçük
geyik arkadaşını
gördüğünde ondan
uzak durmak istedi.
Minik zebra da
bunu farketti.



Her bir hayvan bu
yüzden öpüşmeyi
sarılmayı kesti.



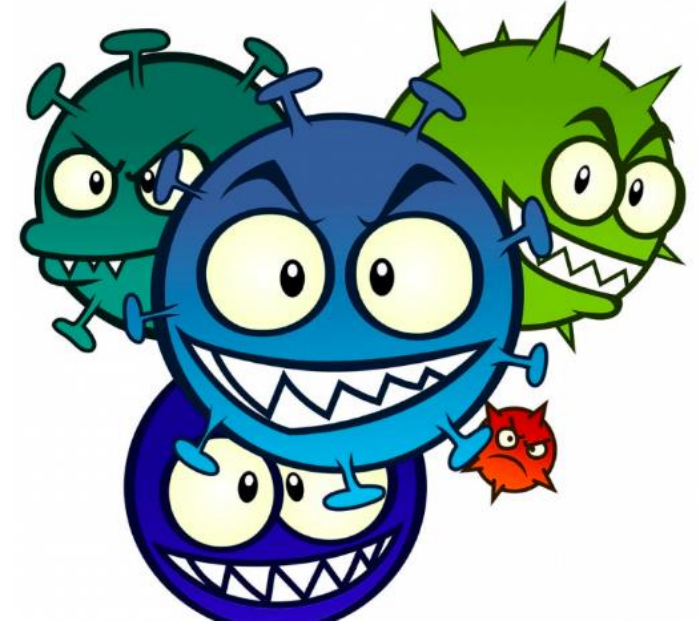
Ormanın büyükleri
aralarında
konuřtular ve karar
verildi, okula da
gidilmeyecekti. İşler
biraz deęiřti.



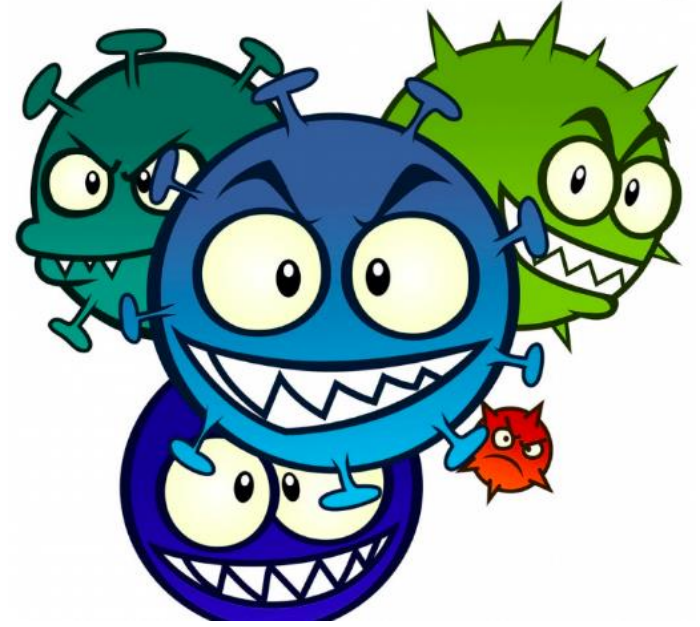
İşte hayvanların
bunu yapması sihirli
boyanın bilmediği
bir şeydi! Kimse
kimseye değmezse
nasıl seyahat
edecekti?



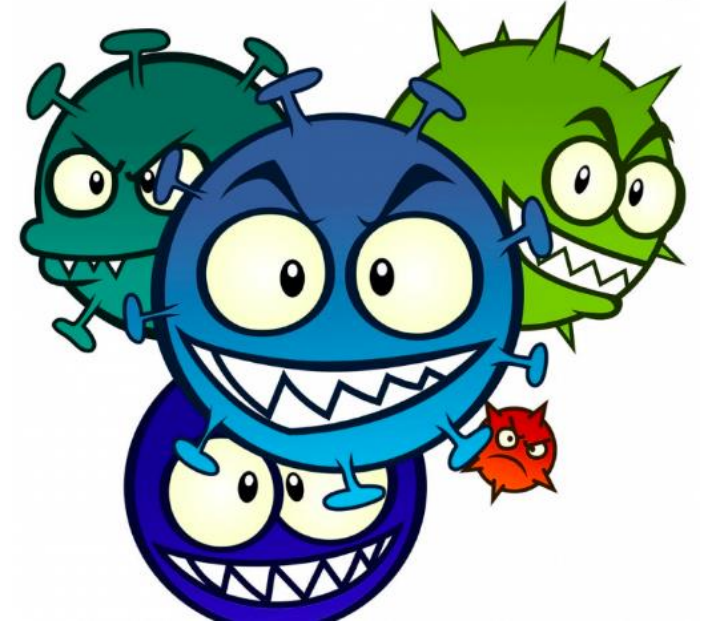
Edemedi! Orman
büyüklerinin kuralları
sayesinde artık orman
halkı güvendedeydi! Ne
de olsa hayvanlar
birbirlerini korumayı
severdi, bu da
hayvanların iŖiydi.



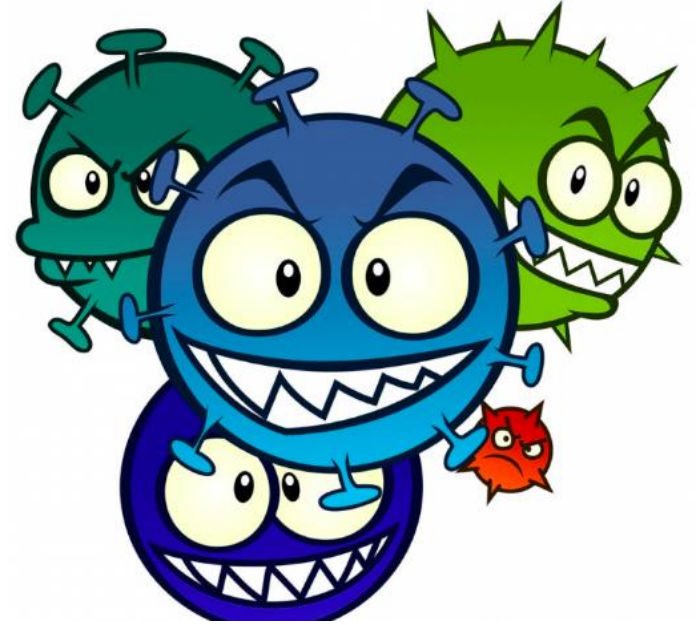
Hasta eden
görünmez renk,
hayvanlar birbirine
yaklaşmadığında,
ne bir file ne bir
kaplumbağaya ne
de herhangi bir
hayvana erişemedi,
hasta edemedi.



İşler yoluna giriyor
gibiydi. Orman
hayvanları yaptılar
üzerine düşeni,
doğrusu birbirlerini
korumak bir yandan
çok gurur vericiydi.
Her biri evlerine
çekildi, bazıları
evlerinde bile sarılıp
öpüşmedi.



Minik zebra için
de bu böyleydi.



İşler yoluna giriyor
gibiydi, artık herkes
güvendedeydi. Ama...

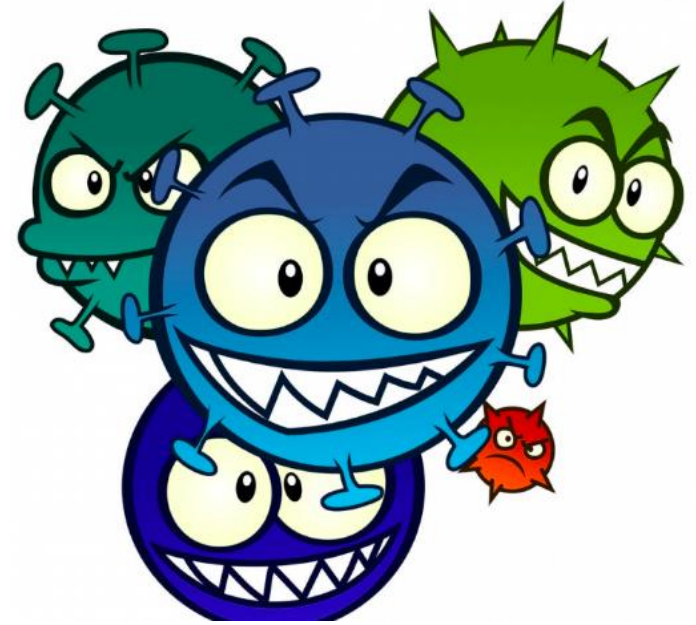


Orman sakinleri
için öpüp sarılmak
kalplerine çok iyi
gelen bir şeydi.

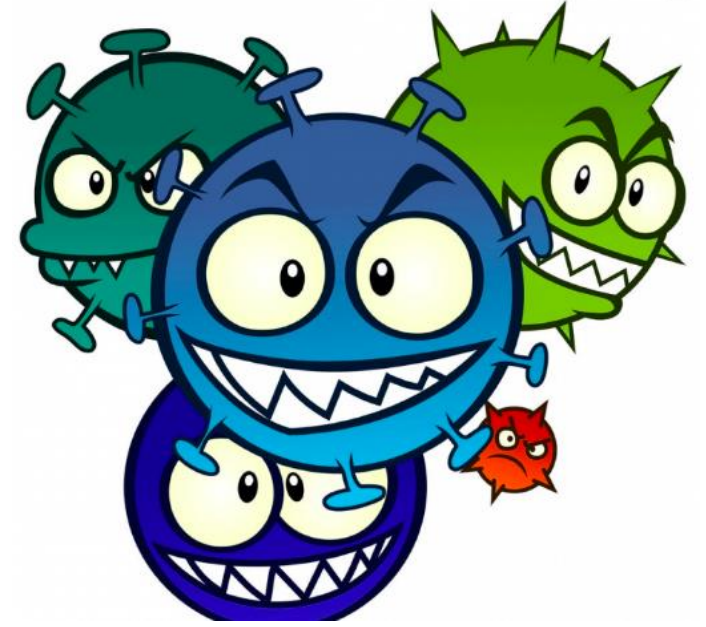
Minik zebra
kalbinde bu sevgiyi,
neşeyi hissetmeyi
özledi.



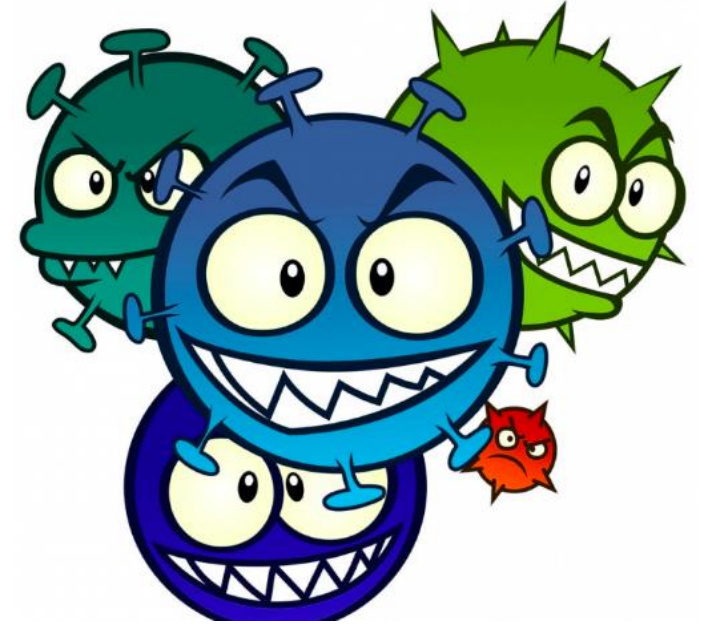
Orman sakinleri de özlemiştir diye düşündü. Bununla ilgili ne yapacağını düşünürken, Eskiden tanıdık olan sevgi, sarılma ve öpücükler başka bir şeye dönüştü. Bir şarkı ve bir dans oluştu. Belki de bu sevdikleriyle öpüşmeden kalbini ısıtmanın farklı bir yoluydu. Adını CANIM DANS koydu. Aklına bir şarkı da geliyordu.



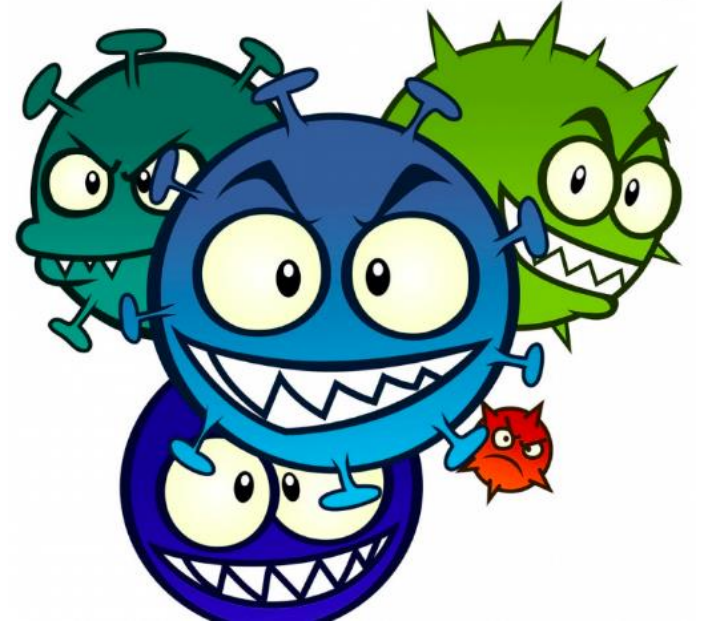
Minik zebra içinden sevgi şarkısını söyledi, dans etti. Kiminle karşılaşsa sarılıp öpmek istediği... bu şarkıyı söyledi ve dans etti. Küçük fil ile karşılaştı ve bu dansı etti. Kalbini sıcacık hissetti. Minik kaplumbağayla bu dans ile sarıldı. Evlerinde de anne ve babası ile, bu şarkıyı söyleyip dans ettiler... Dokunmadan yakınlaştılar birbirlerine.



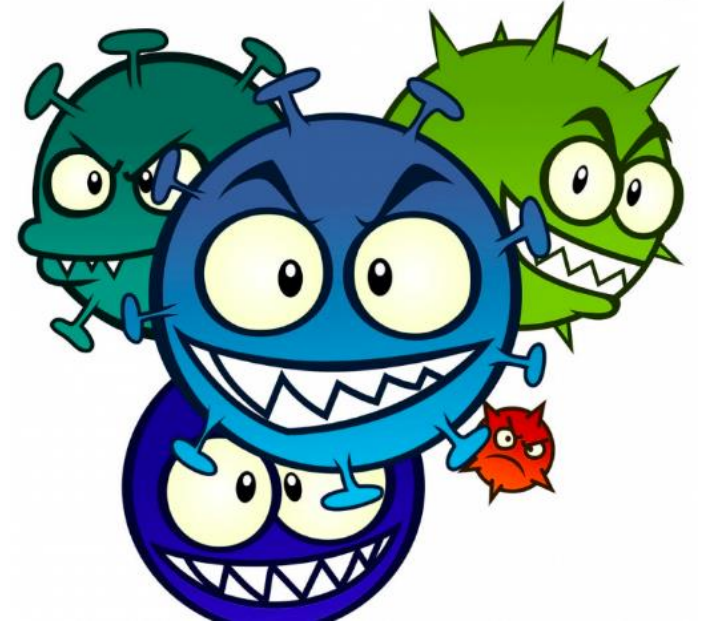
Artık işler gerçekten
iyiydi. Sevdiklerine
dokunmasa da
minik zebra, onların
sevgisini kalbinde
hissetti.



Bulabildiđi orman
hayvanlarına da
CANIM DANS'I
öđretti.



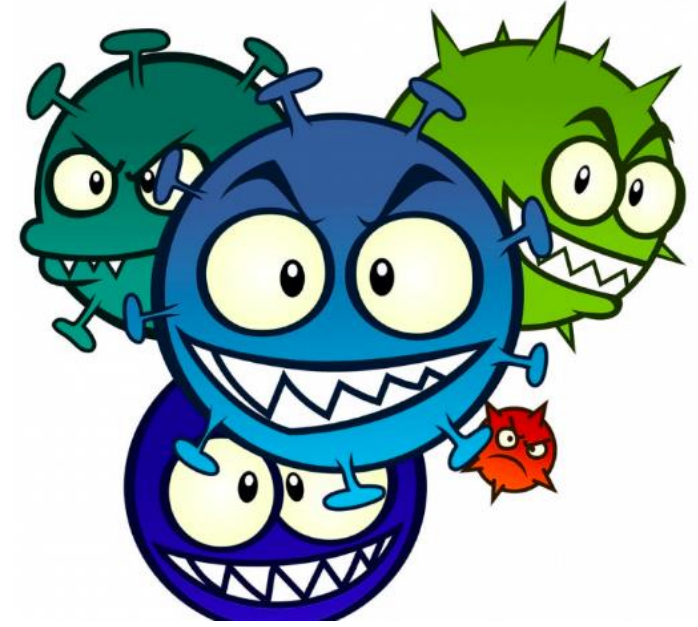
Canım dans,
Güçlendirir goril gibi,
Canım dans,
nazikçe kelebek gibi,
canım dans,
sarılamasak da,
canım dans,
bağlayacak seni bana bu şarkıyla,
canım dans,
yanağım boş kalsa da,
canım dans,
önce ayaklarınla,
canım dans,
verecek öpücüğünü bana,
canım dans,
dirseklerinin ucunda,
canım dans,



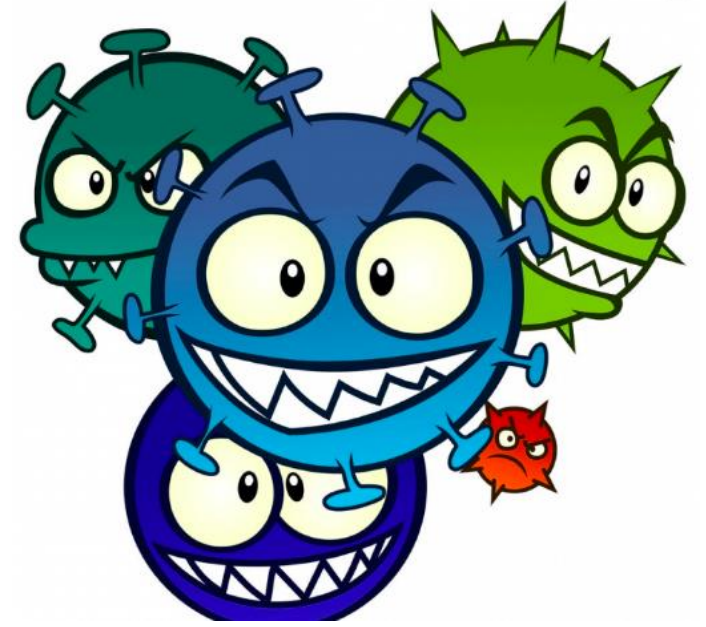
Yeter ki gözlerini benden ayırma,
devam et yapmaya,
canım dans,
dön etrafında
canım dans,
bağlayacak seni bana,
canım dans,
dışardan eve geldiğin anda,
kirliyse ellerini sakla,
canım dans,
devam et yapmaya,
bağlayacak kalbini bana,
Canım dans,
pencereden baktığımda sana,
canım dans,
ellerini yıkayamadığında,
canım dans
bağlayacak seni bana,
canım dans
güçlü bir goril gibi
canım dans
nazikçe kelebek gibi
canım dans



Şimdi her biri
birbirlerine olan
sevgileriyle
kalplerini ısıtabilir,
bazen bir goril gibi
güçlü bazen bir
kelebek kadar rahat
ve sakin
hissedebilirlerdi.



Sevgi şarkısıyla
CANIM DANS edildi,
kalpler yeniden
birleşti.



Minik zebra ve tüm
orman halkı
birbirlerini güvenle
sevdi, sevildi,
güçlendi. Evde
kaldıkları günlerde
de CANIM DANSla
eğlendi.

