

Eğitmen Sinan Temizalp'in anlattığı şekliyle yer çekimi vücudumuzda sürekli bir basınç oluşturur. Bu da vücudun zamanla kısaltmaya başlayarak omurgaya baskı kurmasına neden olur. Güçsüz kaslar, ağırlığın dengesiz yayılması yer çekiminin etkisini güçlendirir. Hava kirliliği, yeşilden ve doğadan uzakta yaşamak, nefes ile bu boşluğun doldurulmasını da engellediği için vücudumuz havasız kalır. Zihinsel odaklı yaşantımız bizi stres ile kasarak, soluksuz bırakınca kramplar, ağrılar ve tansiyon peşimizi bırakmaz.

Omurganın kısaltarak sinirleri sıkıştırması, bizi daha da hareketsiz bir duruma taşıyacak birçok rahatsızlığın ve hastalığın başlangıcıdır. Şehir hayatının ve ofis hayatının önerdiği, oturarak çalışmak –masa -, oturarak yol katetmek –araba-, ve evde yine oturarak tv izlemek, vücut ve hareket sistemimizin kabusudur.

Meditatif Dansın Vaadettikleri

İnsan çok uyumlu bir varlıktır. Yüzde doksanı sudan oluşan vücut girdiği kalıba göre şekillenen akışkanların özelliğini taşır.

