

Programlarımız sizin sağlıklı bir hayata, ruhsal irade güçlenmesine, zihinsel ferahlık ve odaklanma yeteneğine ulaşmanız için tasarlanmıştır. Sentez teknikler, kaotik egzersiz ve bütünsel gelişim prensipleriyle ders saatine azami fayda sığdırılır. Tüm vücut bölgeleri ve çizgideki, duruştaki ve hareketteki sorunlar üzerine tamamlayıcı çalışmalar gerçekleştirir. Sorunların düzelmesi ruhsal anlamda ve fiziksel olarak sağlık, irade ve disiplin kazandırır.

**Program;** Adaptasyon, Güçlendirme ve Yetenek Dönemlerini içerir. Dersler, ısınma, beyin ve adale koordinasyonu, kan dolaşımı güçlenmesi, bölgesel kas uyarımı, kas kontrolü, rahatlama ve gevşeme bölümlerinden oluşur. Nefes, Odaklanma ve Meditasyon çalışmaları özel workshoplarla ve derslerle desteklenir.

Yapısal Değişim programıyla yanlış duruş, nefes ve bilinçsiz hareket gibi nedenlerle yıllarca yıpranan duruş ve vücut hatları, doğru nefes ve yapılandırıcı egzersizler yoluyla düzeltilir, güç ve esneklik sağlanır.

Bu hastalıklar omurgadaki bozukluklar düzeltilmeden iyileşemezler. Omurga eklemleri ve kaslarındaki bir bozukluk tüm omurgaya yayılır.

Kalça, diz, ayak bileği, omuz, dirsek ve el bileği eklemlerinin herhangi birindeki bozukluktan hareket sisteminin tümü etkilenir.

Haftada iki gün süren programla oksijen karbondioksit değişimi artırılır ve organların tam kapasite çalışmasına yardımcı olunur. Düzenli programla, bedensel ve zihinsel sorunlar tespit edilir ve olumsuzluklar giderilir. Vücuttaki enerji dengelenerek besin ve oksijen kullanımı mükemmelleşir.

Yapısal Değişim programı 6 ila 1 yıl sürer. Yaşamsal Hareket ise gelişimi sürdürmek, hareketi ve solunum egzersizlerini sürekli hale getirerek hücre rejenerasyonu sağlamak ve zamana karşı kontrol kazanmak için hayatın bir parçası haline gelir.

Hareket sisteminde 650 kas, bunun iki misli kas kirişi, 206 kemik ve çok sayıda eklem yer alır. Bunlardan tekinin bile bozulması ve yetersiz çalışması halinde vücuttaki organların tümü kötü

yönde etkilenir. Omurga eklemlerindeki bozulma sonucunda bu bölgeden yönetilen organlarda beslenme ve oksijen yetersizliği ve çeşitli hastalıklar meydana gelir.

### **Derslerde dikkat edilecek noktalardan bazıları;**

Basın dışında ders izlenemez.

### **Dersten önce;**

- 2 saat ağır yemekten kaçınılması

Dersin hemen öncesi;

- Kol, bacak, omuz ve boyun gibi kasların ve tüm eklemlerin iyice ısıtılması;

(Yapılan ısınmanın düşünerek, yavaş ve nefes ile -Meditatif- yapılması, önceki derslerde kişiye verilen özel hareketlerin dikkate alınması)

- Yeni yapacağınız hareketleri olabildiğince yavaş ve kontrollü yapmak;

- Yeni başlarken şınav gibi hareketlerde hareketin başlangıç pozunu korumak yeterli bir çabadır.

### **Ders esnasında;**

- Nefes takibi,

- Zihni temiz tutmak,

Hareketin duygusuna kapılmanızı sağlayacaktır.

Böylece programınız ilerledikçe sanatsal tatmin ve üretkenliğiniz artarak, olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulacaksınız. Yaratıcılık ve medeni cesaret konusundaki gelişiminiz ivmelenerek sizi şaşırtacaktır.

### **Ders sonrasında;**

- Hemen sonrasında sıvı alınmaması

- Ancak on beş dakika sonra sıvı tüketilmesi

Kaybettiğiniz sıvıyı almanız ve yenilenen hücrelerinize besin sağlamanız açısından önemlidir.

**Bu çalışma** tüm zihin şablonlarınızı süreç içinde yontup değiştirmeye başlayacaktır. Vücut hakkında bilgisizlikten ve güvensizlikten kaynaklanan korkular yerini cesarete ve güce

bırakmaya başlayacaktır. Yenilenen fizik ile birlikte ruhsal olarak güçlenerek denge bulacak, duygularınızı ve nefesinizi kontrol ve bilinç ile yönlendirebileceksiniz.

Ders içinde bir varlık ve enerji olarak kendinizi hissetmeniz ve aslında limitlerinizin olmadığını düşünmeniz kuantum fiziğine uygundur ve konsantrasyon gücünüzü artıracaktır. Ders hocasının tüm duruş ve nefeslerini izleyerek, uygulamak bu meditasyona girmenin en kolay yoludur.

Ağrılarınızı geçirecek, tansiyonunuzu düzenleyebileceksiniz. Enerji üretimini öğrenerek, hayatınızın her alanına yeni hareketler ve heyecanlar katacak ve bunları taşıyacak güce sahip olacaksınız. Kondisyonunuz artacak, incelen ve uzayan bedeniniz, düzelen çizgiler ve güçlenen ifade ile eşsiz bir form duygusuna sahip olacaksınız. Ölü kütleler, cansız bölgeler hayat bulacak ve inorganik yağ kütleleri yerini zarif, uzun ve parçalanmış kas yapılarına bırakacaktır.

Böylece çalışmanız tek yönlü olmayacak, teknikler sentezi, batı ve doğunun duygu birikimi ile içsel ve fiziksel keşif, güç, direnç ve tutarlılık oluşacaktır. Anlam hissi ve ifade yeteneği ile kazandığınız sanatsal duruş sizi yalnız bırakmayacaktır.