

Normal 0 false false false

MicrosoftInternetExplorer4

İş yaşamı ve şehir hayatı; beden ve zihin dengesini olumsuz etkiler. Doğal yaşamın hareketliliği, oksijen kaynakları ve sosyal ilişkiler azalıp, masa ve televizyon başında geçen saatler arttıkça vücut hareketsizlikle birlikte kendini yok etme sürecine girer. Kireçlenmeler, ağrılar, tutulmalar ve nihayetinde hastalıklar bu sürecin sonucudur. Zihin, aynı süreci konsantrasyon bozukluğu ve yetersiz algılar, sinir sistemi ise stres ve güçsüzlük olarak yaşar.

Beden tüm yaşamımız boyunca ifade aracımızdır. Beden yapısını ve mekanizmasını, hareket yeteneklerini deneyimleyerek öğrendikçe ifade güçlenir ve çeşitlenir. Sırt kasları gibi bilinçli kullanılmayan kaslar, karın ve gövde gibi boş bırakılan bölgeler güvensizliği getirir ve beden dilinde sürekli hatalı iletişim oluşturarak, iş ve sosyal ortama isteksizlik mesajları iletir. Hareketsizlikten kaynaklanan yorgunluk, baş ve boyun ağrıları; motivasyon bozukluğu yaratır.

Zamana ve şehir hayatının olumsuzluklarına karşı bilinçli ve sistemli çalışma tek metottur. Vücutla iletişim kurulduktan sonra farklı bir yön açılır. Tüm hareketlerimizi ve duruşumuzu, faydalı ve sağlık kazandırıcı olarak yeniden düzenleyebiliriz. Tek başına hareket, beden üzerinde bilinç kazanmak için yetersiz kalır. Hareketten uzak kalmış bir vücut için kalbe aşırı yüklenen aktiviteler zarar vericidir. Buna karşın; metodik, tüm vücut kaslarını çalıştıran, hem esneklik, hem kondisyon hem de kas kontrolü kazandıran, her hareketi nefes ile birleştiren hareket sistemi vücut için sağlık ve yaşam pınarı demektir.

Vücut eğitmeni Sinan Temizalp, konservatuar klasik bale altyapısı, nefes ustalığı, esnek vücudu, on yıllık eğitmenlik tecrübesi ile doğunun birikimini ve batının tekniğini kendi vücudunda ve eğitim stilinde birleştirerek, derslerinde çok amaçlı bir gelişim izler. Nefesin ve bedenin insanı çıkardığı sihirli yolculukta zihinsel telaşlar unutulur, kaygı yerini güvene, stres ise yerini güce bırakır. Bütünsel çalışma sonucunda iç kaslar çalışmış, tüm vücut yapılanmış, uzama ve esneme ile beden rahatlamış ve ifade alanını birçok boyutta genişletmiştir.

Bu çalışma ile yanlış duruş ve hareketten kaynaklanan kireçlenme, fıtık,disk kaymaları ve spazm gibi rahatsızlıklar temelden engellenir. Bilek kireçlenmeleri, ağrı ve tutulmalar gibi sorunlar ve ofis hastalıkları iyileşir. Odaklanma çalışması sayesinde konsantrasyon yetenekleri belirgin şekilde yükselir. Esneklik, güç ve form duygusu ile birlikte yaşam enerjisi artar.

Nefesle birleşen hareket, iç organların çalışmasına, sindirime yardımcı olur. Bilinçli nefes tansiyonu düzenler, kondisyonu artırır. Vücut ve hareket farkındalığı ve disiplini sakatlanmaların önüne geçer. Özel teknikler ile vücutta yenilenme sağlanır, sürekli gençlik enerjisi ile zamana ve yer çekiminin beden üzerindeki etkisine karşı konarak, gerginlik ve diklik korunur.

Sinan Temizalp'in dersleri; ısınma, nefes ve akışkan hareket dizini, rahatlama ve gevşeme bölümlerinden oluşur. Bazı dersler kondisyon ağırlıklı bazı dersler ise esneme çalışmaları odaklıdır. Çeşitli odaklanma metotları, çalışmadan olabildiğince faydalanmayı ve dersin teesirinin derinliğini artırmayı sağlar. Akışkan hareket serileri çok sayıda teknik ve metot içerir, her bölüm ayrı disiplinlerden beslenerek vücut için bütünsel bir çalışma oluşturur. Sinan Temizalp güçlü altyapısı, eğitimi ve farklı bedenlerle çalışma tecrübesi ile benzersiz bir eğitim programı sunmaktadır. Katılımcılar, günlük hayatlarında ve iş hayatında, bedenlerini nasıl kullanacakları konusunda bilinçlendirilerek çalışmayı dışarıya da taşırlar.

Kullanılan Tekniklerden Bazıları

Yoga hakimiyet, birlik ve bütünlük anlamına gelir. Beden üzerinde hakimiyet kazanmak için asırlardan bu yana geliştirilen yöntemlerdir. Bu çalışma, doğa izlenerek deneme yanılma yöntemiyle biraraya getirilen hareketleri içerir. Doğa ile bütünlük sağlayarak, onun mükemmel işleyişini ve saflığını kazanmak için duruş ve nefes çalışmaları yapılır. Bu çalışmanın, cilt güzelliğinden esnekliğe, güçlenen dolaşımdan duruşa kadar birçok pozitif etkisi bulunmaktadır.

Pilates metodu, çekirdek kas gücü, kas kontrolü, duruş, esneklik, koordinasyon, güç ve bedensel dayanıklılığı geliştiren bir kondisyon programıdır. Hareket kolaylığı için dengeli kas yapısını ön plana çıkarır. Zihinsel farkındalığı, fiziksel hareket ve egzersizle birleştirerek bedeni "içten dışa" çalıştırır. Pilates, bedendeki güçsüz bölgeleri güçlendirerek ve yanlış alışkanlıkları düzelterek kas dengesi sağlar ve bedeni yeniden yapılandırır. Sağlam eklemler ve güçlü bir sırtta sahip olmak ve esnekliğin artması, programın pek çok yararından yalnızca birkaçıdır.

Klasik Bale temel kalıpları, baş ve boyun kullanımı için eşsiz bir disiplin sunar. Güçlü boyun diklik için vazgeçilmezdir. Klasik bale kol pozisyonları, koldaki iç kasları güçlendirerek, hiçbir aletli çalışmanın ve ağırlığın veremeyeceği gücü kazandırır. Beden dilini geliştiren klasik bale pozisyonları çok çeşitlidir ve aklın vücut üzerindeki hakimiyetini sembolize ederek iradeyi ve disiplini geliştirir.

Alexander Tekniği, 1900'lerde geliştirilen ve yanlış duruşa bağlı hastalıkların tedavisinde kullanılan bir metottur. Uzama ve esneme ile sıkışan bölgeler rahatlar, omurga yapılandırılır ve hücreler yenilenir. Üst beden tekrar şekillenerek, güçlü ve dik sırt oluşturulur. Kafa, omuz ve kol gibi bölgeler birbirinden bağımsız kullanılarak özgürleşir. Düzelen postür ile özgüven artar, ifade güçlenir, beden dili gelişir ve sunum yetenekleri çeşitlenir.