Meditatif dansın temeli esneklik ve konsantrasyon çalışmalarıdır.

Sistematik hareketler dizini fiziksel ve zihinsel enerjiyi aynı noktada toplar: Bedende. Odaklanmış meditasyonlar zihni dinlendirir ve yatıştırır. Hareket dizini vücutta arınma etkisi yaparak performansı yükseltir.

Zihin, bedenin hareketsiz haldeyken yönlendirdiği dikkati bedene ileterek, deşarj olur. Yalnızca özel hareketlerle çalışabilen gövde, fonksiyonlarını kusursuz bir şekilde gerçekleştirme olanağı bulur. Vücut, kas temelinde fiziksel güç ve hücre temelinde yenilenme kazanır. Nefes her noktaya taşınır. Hareketle birleşen nefes sayesinde iç organlar sağlıklı bir şekilde çalışır. Nefes alan, hareket beden konsantrasyonunun ve hücre temelindeki sağlığın taşıyıcısıdır. Sistematik duruşlar ile yapısal değişim sağlanır; duruştaki deformasyonlar tespit edilerek iyileştirilir. Karakteristik duruş, mükemmel duruşla yeni bir çizgide özdeşleşir. Mükemmel duruş, tüm organ ve uzuvları en yetkin biçimde kullanabilmenizi sağlayan, ağırlık denetimini ve merkez dengeyi kuran duruştur. Yer çekiminin gövdenin tüm parçalarına etkileri göz önüne alınarak yapılandırılan duruş sayesinde, vücut yer çekimini doğru olarak kullanmayı ve ondan olumlu etkilenmeyi başarır.

Aşırı ruhsal durumlar, veya fiziksel zorlamalar denge hedefi için ideal bir ortam sunmaz. Meditatif dansta denge, zeka, istek, duygu ve ruh üzerinden yol alır. Beynimizin zincirleme çalışan yarısıyla sezgisel olarak çalışan yarısını birlikte harekete geçiren durumlara yoğunlaşır. Bu durumları tekrar tekrar yaratarak kendi potantiyelimizi ve insan potansiyelini yükseltebiliriz. Zamanımızın bize sunduğu bütünsel akılla korkmadan buluşabilecek özgüven ve tutarlılık sağlarız.

Denge ideali istikrara önem verir. İstikrarlı bir çalışma, yenilenmeyi ve güçlenmeyi sürekli hale getirir. Meditatif dansta denge ideali, gelişimin taşıyıcısıdır.

Derslere Devam !

Vücut için beklenen gelişimlerin sağlanması için derslerde süreklilik gerekiyor. Hemen ilk dersten itibaren vücudunuz kalıplarından sıyrılmaya başlayarak, yeni duruşuna alışmaya başlayacak. Değişimi korumanız için harekete devam etmek şart. Çünkü yer çekimi ve zaman faktörü işini yapmaya devam edecek, onların etkisini tersine çevirmek için hareket ve nefes egzersizlerini sürekli hale getirmek gerekiyor.

Programlarımız yoğunlaştırılmıştır. Şehir ve ofiste yaşayan insanın ihtiyaçları gözönüne alınarak tasarlanmıştır. Bu yüzden öncelik sırt bölgesi olsa da (arkamızda kaldığı için dışsallaştırdığımız sırt aslında sinir sistemimizin evidir. Yoga kültürüne göre uyanışın enerjisi kuyruk sokumundadır.) tüm bölgelerimizin birbirine bağlı olarak çalıştığı bilgisiyle harekete geçmeliyiz. Bölgesel yağ toplanmaları ya da bölgesel sorunların iyileştirilmesi için sadece o bölgenin hedef alındığı hareketler yapmak doğru değildir. Kaslar birbirine bağlı çalışır. Zayıflamak ya da kas yapılandırmak için aynı hareketleri yinelemek fayda getirmez, bu yüzden Meditatif dans programlarında insan hareketinin karmaşık yapısını sistematize edebilecek çok çeşitli hareket sistemleri yelpazesiyle çalışırız.

Programlarımız yoğunlaştırıldığı için haftada iki günlük süre (ayda 12 saat) takip edildiğinde sağlık, form ve güç vermek için yeterlidir. Programlarımız uzun yaşam ideali ile geliştirilen pozları, dolaşımı rahatlatacak, sinir sistemini güçlendirecek hareketleri, kalbi rahatlatacak egzersiz sistemini içerir. Ancak 'bu hareket şu işe yarayacak' şeklinde bir açıklama yapılmayacaktır. Çünkü derslerde zihinden önce beden dilinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Zihin için yapabileceğimiz en iyi şey onu rahat bırakmaktır. Fazla mesaiden yorulan zihnimiz, vücut harekete ve konsantrasyona geçtiğinde dinlebileceği vakti bulur. Hareketler içsel enerjinin keşfi, akıcılık ve konsantrasyon sağlar. Surekli değişen konumunuz sizi olasılıklarla buluşturur. Hareket ve nefes egzersizlerinde algı değişimleri yaşar ve hareketin ışıltısını hissedersiniz.

Başlangıç gruplar akışkan ve sistemli hareket serilerinden, nefes egzersizlerinden ve imgelemelerden oluşur. Sırtı her konumda düz kullanmayı öğrenerek, tüm kasları çalışan güçlü bir üst beden ve güvenli bir duruş yaratılır. Güçlü bir üst beden birbirinden ayrı olarak çalışabilen fonksiyonlar demektir. Kas gerilimleri, tutulmalar, kireçlenmeler ortadan kalktığında beden hareket alanını keşfetmeye başlar.

İleri Gruplara Geçmeli miyim?

İleri gruplarda ilerleyen hareket yetenekleri, vücut ifadesi, duyguların hareketle dışavurumu, sanatsal tatmin ve yaratıcılık sizi beklemektedir. Başlangıç seviyesini geçen katılımcılar için ileri seviyede, daha az zorlayıcı hareketler, fakat daha çeşitli duruşlar, amut, parende, mum duruşları ve çeşitli hareket kombinasyonları yer alır. Daha sonra akışkan hareket dansa döner ve ilk dersten itibaren öğrendiğiniz hareketlerin dansın altyapısını oluşturduğunu görürsünüz. Çağdaş dans teknikleri 'ayakta durarak' yapılan danslardan farklıdır. Burada vücudunuz yerde, orta seviyede ve havada hareketlenir ve tüm vücut kullanılır. Bu gerçek bir tatmin ve varoluş duygusudur. Yer ve hava ile (gezegen) kurabileceğiniz en özel ilişkidir. Çağdaş dans teknikleri koreografi ve sahne amaçlı olsa da, kendini diğer meslek gruplarına da açarak gelişim ve sanatsal tatmin vaat eder.

Niçin Zorlanıyorum?

Hareketleri ilk kez yaparken vücut ilk gördüğü hareket karşısında doğal bir tepki verir. Kendini korumak ve sakınmak için geliştirdiği bir refleks olarak direnç gösterebilir. Çekilen bölgeler aslında siz sıkmakta olduğunuz için esneyememektedir. Hareketleri tanımaya başladıkça vücut bu hareketleri gerçekleştirmek için gereken hazırlığı yapar. Bu da vücudun değişmeye başlaması demektir. İlk zamanlarda zorlanmanın bir nedeni de bazı bölgelerin kaslarının çalışmamış olmasıdır. Yaptığınız spor ya da fiziksel aktivitelerde üst bacak kaslarını kullanmayı gerektirecek bir hareketle tanışmamış olabilirsiniz. Güçsüz bacak kasları diz kapaklarında sorun oluşturmaya başlayacaktır. Bu kasları güçlendirmek için baleden gelen ideal hareketler bulunur. Bu kasların çok kısa zamanda güçleneceğini ve zorlanma hissinin birkaç hareketten sonra geçtiğini görürsünüz. Sinan hocanin ‘Helen oturusu’ ismini verdiği hareket aynı anda sırtın birçok bölgesini dengeli olarak çalıştırır. Sırtı canlandırmak ve kasları güçlendirmek için hızlı ve keyifli bir metottur. İlk kez oturuşu gerçekleştirdiğinizde ‘sırt kaslarınızın ne kadar güçsüz olduğunu’ görürken, birkaç ders sonra yer çekimine karşı her boyutta direnç gösterebildiğinizi, kaslarınızın güç ve his kazandığını, zarif bir şekilde yapılanmaya başladığınızı görerek, güçlenen iç kaslarınızla gerçek bir güven duygusu yaşarsınız..

Tedavi Amaçlı Programlar

Bu yeni duruşu korumanız sizi günümüzde iki kişiden birinde görülen sırt ağrıları, kireçlenmeler, tutulma, fıtık ve disk kayması gibi hastalıklardan uzak tutacaktır. Ancak bu rahatsızlıklar

başladıysa ve tedavi amacıyla programlara katıldıysanız, altı ay sürekliliğinizi korumalısınız. Bu sürede, kullanılması gereken kasları güçlendirmeye başlayacak, en çağdaş metotların vücuda adapte edilmesiyle sizi rahatsızlığınızın olumsuz etkilerinden kurtaracaktır. Hareketsiz kalan vücut zamana karşı korumasız kalır.

Programa en azından haftada tek gün devam ederek, vücudunuz üzerinde başardığınız değişimleri koruyabilirsiniz.

Programımızın en etkili olduğu hastalıklar omurgaya ilişkin olanlarıdır. Omurga hastalıkları olanlar kendileri için özel grup açılmasını talep edebilirler. Kendi durumu ve benzer özellikteki katılımcılar özel grupta özel çalışmaya katılabilirler. Ancak başlangıç seviyedeki hareketler de omurgayı esneten, güçlendiren ve uzatan özelliktedir. Size hareketler yabancı gelse de vücudunuza sadece faydalı olacaklardır. Rahatsızlık olan bölgeyi kullanmama gayreti, doğru kullanımı bilmemekten kaynaklanır. Hareket yaparak, bölgeyi zorlayacağınızı sanabilirsiniz. Fakat aslında hareket bölgeye oksijen ve kan iletilmesini sağlayacak, sıkışan eklemleri açacak, ve kasları güçlendirerek ağırlık kontrolü ile dengesiz yük binmesini engelleyecektir. Bu yüzden hareketleri vücudunuzun tanıması için yavaşça yapın. Derse ısınarak girmeniz (Derste ayrıca ısınma bölümü olsa da!!) hareketlerden daha çok verim almanız için çok önemlidir. Isınmış ve kondisyonlu, esnek bir vücut kendini dusmelerden, sakatlanmalardan korumayı bilen bir vücut olarak eğitecektir. Gunluk hayattaki hareketleri de avantaja çevirecek, enerjisini taze kılacaktır.