



### **Constructing Special Posture -Mükemmel Duruş ve Hareket-**

Hareket sisteminde 650 kas, bunun iki misli kas kiriş, 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.

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.

**İnsan gövdesi ve omurgası hareketli bir yapıdır.** Her duruş ve harekete özel olarak konumlanır. Omurga kasları, omurga ve sinirlerin sağlığını korurken, gövdenin dik tutulmasında ve dengenin sağlanmasında görev alırlar. Omurga, uzayıp kıalmaya ve değişik pozisyonlara adapte olmaya hazır bir yapıdır.

**İnsan, hareket sistemini doğru kullanmazsa, uykusuz ve hareketsiz kalmaya başlarsa, omurganın yapısında bozulmalar oluşur.** Hareketsizlikten kireçlenerek, kıalmaya başlayan omurga; diskleri sıkıştırarak sinirleri tahrip etmeye başlar ve tüm sinir sistemini olumsuz yönde etkiler. Stres, yoğun çalışma temposu ve oturarak geçen uzun saatler vücudu ve sinir sistemini hırpaladıkça stres yükü de artacak, sırt bölgesinde gerginlikler ve sıkışmalar çoğalacaktır. Sonunda fıtık ve disk kaymalarına kadar ulaşan duruş bozuklukları, oksijenin ve kan dolaşımının düzenini de bozarak iç organları dahi tehlikeye atar.

Ağırlıkla çalışmak, koşu, fitness gibi vücuda ağır baskı uygulayan ve nefes ve hareketi

birleştirmeye yaramayan sporlar omurgaya fayda sağlamayacaktır. Omurganın sağlığını korumak için doğru hareket, doğru nefes ve doğru duruş gereklidir.

### Uzun Vadeli Program (CSP)

- **Doğru Duruş ve Hareket Bilgisi**
- **izgi**
- **Motivasyon (Zihinsel Odaklanma Teknikleri)**
- **Beden İfadesi ( Prezentasyonda Vücut Dili)**

**Toplam: 18 saat**

**Eđitmen: Sinan Temizalp**

**Detaylı Bilgi ve Rezervasyon için:**

**Simya SANAT**

**Tel: 0(541)9210588**

**e-mail: [meditatifdans@gmail.com](mailto:meditatifdans@gmail.com)**