



Constructing Special Posture 2

-Mükemmel Duruş ve Hareket-

Programın hedefi, katılımcıların duruşuna odaklanarak, güvenli ve sağlıklı beden duruşuna, özgüvenli ve iletişime açık beden diline ulaşmayı sağlamaktır.

İkinci adım, hareket becerisi ve akışkanlık ile zarif, akıcı ve sağlıklı vücut kullanımını ve hareket estetiğini kazanmaktır.

PROGRAMIN HEDEFLERİ

1. TEMEL DURUŞ BİLGİSİ / BEDEN DİLİ/ VÜCUT ZEKASI

Beden dili

Sosyal psikologların uzun yıllar süren araştırmalarına göre insanların birbiriyle yüz yüze kurdukları ilişkilerde sözsüz mesajların etkisi % 90 oranındadır. Bu mesajlar, göz ve baş hareketleri, beden duruşu, mesafe ve temas ile ilgilidir.

İfade

Beden ifadesi ile özgüvenli ve kişilikli duruş ve yürüyüş teknikleri.

Duygusal denge

Yaratıcı kombinasyonlar ve etkili sunum teknikleri ile denge ve güven alışverişi.

Vücut zekası

Temel formlar, vücut hafızası ile korunur. Günlük hayata taşınarak, formlarda kalıcılık sağlanır.

Estetik& form duygusu

Çalışmalar ile birlikte mükemmel estetik ve form duygusu kazanılır.

Ritim ve form duygusu, esneme, yürüyüş ve ritim çalışmalarıyla kazanılır.

Amaç, paket programla temel bilgi ve beceri kazanmak ve çalışmayı günlük hayata taşımak için; katılımcıların, fikirlerin temeline ulaşmasını sağlamaktır.

Böylelikle, normal hayata taşınan metotlarla, kazanımların sürekliliği sağlanır.

2. SAĞLIK VE DİKLİK

Vücut çizgisi

Çeşitli tekniklerle vücut çizgisi düzelir, sağlıklı düz sırta ve paralel çizgilere ulaşılır.

Temel Duruş Bilgisi

Duruş sistemleri, yere doğru basmaktan; sırt- boyun- omuz üçgeninin birbirinden bağımsız kullanımına kadar tüm vücut kullanımını kapsar.

Esneme

Esneme çalışmaları ile harekette akışkanlığa ulaşılır. Tutulma, ağrı ve kramplara karşı kalkan oluşturulur.

Uzama

Uzama çalışmaları ile uzun çizgiler korunur, zarafete ve güvenli duruşa ulaşılır.

Nefes

Her nefes dikliği getiren bir uyarı olarak görülür. Havayla hafiflemek ve yükselmek için nefes egzersizleri yapılır.

Rahatlama Teknikleri

Rahatlamak ve stresle başa çıkmak için benzersiz ve kolay uygulanabilir yöntemler kazanılır.

3. KONSANTRASYON VE YARATICILIK

Akıl Vücut Koordinasyonu
(Dans Tekniklerine Giriş)
Uyum çalışmaları
Kontak
Hareket Becerisi
Yürüyüş
Etkili Hareket
Doğaçlamalar

Detaylı Bilgi ve Rezervasyon için:

Simya SANAT

Tel: 0(541)9210588

e-mail: meditatifdans@gmail.com