Beden Terapi



Hareket ve dans yaşam kalitesini artırır. Endüstri devriminden itibaren hiç olmadığı kadar artan çağımız hastalıkları hipertansiyon, kalp ve damar tıkanıklıkları, kanser gibi hastalıklara karşı en iyi çözüm ve korunma yoludur. Sağlıklı işleyen bir beden ve zinde, bilinçli bir zihinle hem bedensel hem de ruhsal rahatsızlıklara karşı bir zırh kuşanırız.

Washington Üniversitesinin 1999 yılında yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre bilinçli egzersiz ve nefes çalışmaları kalp ve damar hastalıkları, şeker, yüksek tansiyon, sinir hastalıkları ve hatta kanser hastalıklarına yakalanmamızı ciddi oranda önlemektedir.

Meditatif dansla uzun bir ömür için ihtiyacımız olan sağlıklı bedene ulaşırız. Meditatif dans önce sırta odaklanır; sırtı güçlendirir, omuriliğin akordeonal yapısını korur ve bu bilinçle harekete geçer.

Vücut doğrusunu korumayı öğrenmek, duruşumuzu düzeltmek, kaslarımızı bilinçli bir şekilde uzatıp güçlendirmek ve denge merkezlerimizin bilincine varmak, taban düşüklüğünden menisküse, kireçlenmelerden kas spazmlarına, bel fıtıklarından disk kaymalarına kadar pek çok rahatsızlığın oluşumunu kökten engeller ve varolan rahatsızlıklarımızı gerileterek iyileşmesini sağlar.

Şehir hayatı ve iş hayatının doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan sorunlar, yanlış beslenme alışkanlıklarımızdan ve hareketsizlikten doğan problemler zamanla birikip yoğunlaşır ve çeşitli bedensel ve ruhsal rahatsızlıklar olarak kendilerini gösterir. Zamanında müdahale edilmezse bu bedensel sorunlar giderek kronikleşerek ciddi hastalıklar halini alır; ruhsal sorunlar ise derinleşip süreklileşerek depresyon, panik atak, paranoya gibi rahatsızlıklara yol açar.

SORUNLAR

GÖRÜNTÜ

Stres

Obezite

Yaşamdan zevk alamama

Korku

Sıkıntı

Kaygı

Kararsızlık

Panik

İradesizlik

Hazımsızlık

Konsantrasyon bozukluğu

Tikler

Seçeneksizlik

Hiperaktivite

Öfke

Ağrılar

Tepkileri kontrol edememe

Tutulmalar

Çaresizlik psikolojisi

Disk kaymaları

Karamsarlık

Kireçlenme

Güvensizlik

Kas Spazmı

Kendini ifade edememe

Fıtık Başlangıçları

İletişim kuramama

Çeşitli bedensel ve ruhsal hastalıklar

Meditatif Dans, beden çalışmaları ve terapi tekniği ile günlük hayatımızda omuzlarımızın üstüne bir yük gibi binen iç ve dış kaynaklı sorunların kaynağına inerek bunları tedavi eder. Meditatif Dansın amacı; KONTROL, GÜVEN, CESARET, ÖZGÜVEN, HUZUR ve NEŞE gibi saf duyguları tekrar biraraya getirmektir.