



İZMİR YOGA

Edward Clark

tripsichore
vinyasa yoga

Bu haftasonu atölyesi farklı çalışma yöntemleri bulmaya ve de kendi pratik çalışmanızı bir yandan daha iddialı diğer yandan da daha eğlenceli kılmaya ithaf olunmuştur. Tripsichore Vinyasa Yoga hem iddialı hem de eğlencelidir. Öğrenciyi kendi bedensel potansiyalinin sınırlarını keşfetmeye cesaretlendirirken aynı zamanda güvenliği sağlayan teknik yaklaşımı da sunmaktadır.

2012
17 • 19 Şubat

workshop

Cumartesi, Pazar toplam 12 saat

Ayrıntılı bilgi için:

www.izmiryoga.com

Edward Clarke

tripsichore
vinyasa yoga

Yoga yapmanın gününüzün en eğlenceli zamanı olabileceğine dair bir inceleme yapmak için neden biraz vakit ayırmayalım? Eğer bir müzik aletini iyi çalmak istiyorsanız, bu belirli bir ölçüde pratik çalışmayı gerektirir. Yoga'da daha iyi olmak istiyorsanız kendinizi eğitmek için vakit ve disipline ihtiyacınız vardır. Bu ters denge duruşlarında olduğu gibi nazik duruşlarda ve konsantrasyonun geliştirilmesinde son derece önemlidir. Eğer bu size eğlenceli gelmiyorsa ya da hoşunuza gitmiyorsa disiplinli bir çalışma için vakit ayırmaya daha az yatkın olacaksınız. Başka bir deyişle alıştırmak kendi istediğiniz bir şey olmalıkça, her fırsatta bunu yapmamak için nedenler bulursunuz.

Bir eğitmen için kendi çalışması özellikle önemlidir. Çünkü bu, kendi öğrencilerine aktarabilecekleri buluşları yapmak için bir kaynak olabilir. Sadece önemli olduğundan -ve de bir sorumluluk olduğundan- bunun eğlenceli olmayacağı anlamı çıkmaz.

Bu haftasonu atölyesi farklı çalışma yöntemleri bulmaya ve kendi pratik çalışmanızı bir yandan daha iddialı, diğer yandan da daha eğlenceli kılmayı hedeflemektedir.

Tripsichore Vinyasa Yoga Nedir?

Tripsichore Vinyasa Yoga, hem iddialı hem de eğlencelidir. Öğrenciyi kendi bedensel potansiyelinin sınırlarını keşfetmeye cesaretlendirirken, aynı zamanda güvenliği sağlayan teknik yaklaşımı da sağlamaktadır.

Edward Clark, Tripsichore Yoga stilini 30 yıl boyunca geliştirdi ve yogayı araştırırken ileri düzey bedensel uygulamayla ruhani arayışı birbiriyle bağdaştırma fikrine emek harcadı.

Tripsichore çok çeşitli ve sıradışı pozisyonlarıyla tanınıyor olsa da bunlar geleneksel yoga tekniklerine dayanarak ortaya çıkmıştır. Sağlam temel pozisyonlardan yola çıkarak, bunlardan türeyebilecek çeşitlerin artırılması için, bu teknikler üzerinde denemeler yapılmıştır. Bu çalışmaların sonucunda, yogada standart asanalardan çok daha fazlası olduğu görülmüştür.

Vinyasa'nın arkasında yatan düşünce ise son derece heyecan vericidir. Önermesi kısaca, nefesi yoga hareketiyle senkronize ederken zihnin derin konsantrasyonunu sağlamaktır.

Atölyenin içeriği nedir?

Tripsichore atölyesinde ters duruşlarda farklı ve ilginç pozisyonların yanısıra sırt eğme pozisyonlarında yeni yollar bulacağınızdan emin olabilirsiniz. Daha fazla esnekliğe nasıl sahip olabileceğinizi ve görünüşte epey güç gerektiren şeylerin nasıl yapıldığını öğreneceksiniz. Buna ek olarak bütün bunları yoga prensipleriyle birleştirerek zerafet ve rahatlıkla başarmayı keşfedeceksiniz.

Tripsichore serileri zihnin, nefes teknikleri yardımıyla beden hareketlerine katıldığını varsayarak, pozisyonlarda bir bütünlük arar. Bu tekniklerin kusursuz biçimde yapılması -aldatıcı bir biçimde basit görünse de- bedenin dikkat çekici güzellikte şekle ulaşmasında araç olur.

Tripsichore Güneşe Selamları:

Bir takım sıra dışı varyasyonlardan oluşan ve çeşitli bhanda prensipleri üzerinde çalışmak üzere tasarlanmış bu seri, "geriye yada öne atlamaya nasıl geçilir", "karga duruşundan kafa duruşuna hatta elüstü duruşuna nasıl geçilir", "omurga döndürme bir vinyasa ile nasıl birleştirilir" gibi uygulamaları içermektedir.

Ters Duruş Çalışması: *Eğer bu bakıştan korkuyorsanız, ters duruşları ne kadar güvenli ve kendine güvenir bir şekilde gerçekleştirebileceğinizi keşfetmek ve korkunuzu yenmek için bu gerçekten kaçırılmaz bir fırsat olacaktır. Eğer ters duruşları seviyorsanız, bu görebileceğiniz en heyecan verici duruşları başarma şansıdır. Herkese ayak uydurma imkanı sağlayacağız.*

Giriş Serisi :*Bu serideki pozisyonlar ve ters hareketler, ortalama eşit sürelerde yapılır ve güneşi selamlamada yapılan enerji bağıni kurma gayretinin devam etmesine çalışılır. Yani, geleneksel temelli serileri andıracak bir formda yapılandırılmış olsalar da, hala güneşi selamlamada olduğu gibi açıkça pranamayayı kullanmaktadır. Fakat göreceli yavaşlık, eğitimci ve uygulayıcıya, daha karmaşık serileri olan güneş selamlarını hatırlarken oluşabilecek dikkat dağınıklığına fırsat vermeden, nefes ve enerjinin ince ayarları için fazla zaman sağlar.*

Sirt Eğilmeleri Acitmaz- (Uç noktada

kolaylığı yakalamak):*Fiziksel uygulamanın görkemlerinden biri de sırt eğilmelerindeki zerafettir. Fakat, bu hareketin uç noktasına günlük hayatta sık rastlanmaz. Bu hareketleri güvenli bir şekilde yapmak bir teknik kusursuzluk gerektirse de, bunu kolay yapabilenlere ve göz korkutucu bulanlara uygulattırılmalıdır. Bu güvenli bir şekilde uç noktada sırt eğilmelerinin nasıl yapılabileceğine bakılan bir çalışmadır.*

Nasıl Başvurabilirim?

Eğer ilgileniyorsanız, hemen İzmir Yoga'yı arayarak ya da e-posta yazarak isminizi ve telefon numaranızı kaydettirin.

Atölye süresi:

Atölye toplam 12 saat çalışmayı içermektedir. Cumartesi günü saat 10:00'da başlayacak, pazar günü 17:00'de sona erecektir. Sabah sekansı 10:00 - 13:00, öğleden sonra sekansı 14:00 - 17:00 olarak planlanmıştır. Sekans başlamadan en az 15 dk. önce İzmir Yoga'da olmanızı öneririz.

Atölye Ücreti: 350 TL.'dir.

Edward Clark atölye öncesi Cuma akşamı İzmir Yoga'da dileyen herkesin izleyebileceği bir gösteri sunuyor.

Tripsichore Yoga Drama (Son Nefes)

❖ Bir kadının hastane yatağındaki son anları ve ölümünden sonra olanların öyküsü:

O, hayatı ofis, otobüs ve gece kulüplerinde geçirdiği akşamlarının arasında akıp giden gamsız bir kadın. Buna rağmen hayatına dair hissettiği boşluk duygusu, bir anlam bulmak için onu ruhani uygulamalara yöneltiyor. Bu nedenle yüzünü bir guruya çeviriyor. Ancak gurunun ruhların ölüm geçitinden geçmesine yardım eden, yer altı dünyasının bir ajanı olduğu ortaya çıkıyor. Diğer yandan yakalandığı hastalık ona keder veriyor ve o rahatsızlığı ile savaşıyor. Ancak sonunda hastalığına boyun eğiyor ve hastaneye kaldırılıyor. Ölüme yaklaşırken kendisinin iyi bir insan olduğunu anımsıyor ve bunun ihtişamlı ödülünü düşünerek avunmaya başlıyor. Ama yer altı dünyasının ajanı onun pırıltılı tacını başından vurup indiriyor. Kadın bu kez kendi eksikliklerini ve kusurlarını anımsıyor ve kendisini sonsuza kadar cehennemlik bir çöplüğe mahkum edilmiş görüyor. Ancak tahmin ettiği şey olmuyor. Yer altı dünyasının ajanı onun bedenini ve ruhunu erdeminin test edildiği bir yolculuğa çıkarıyor.



İZMİR YOGA