

YOGA 101- FREEDOM VINYASA

Yogayı neden yapıyoruz? Yaptığımız hareketler nereden geliyor? Yogada amacımız nedir? Bunları konuştuktan sonra, her seviyeye uygun keyifli bir yoga dersi yapacağız. Amacımız kesin "doğrular"la bedenimizi belli pozlara sokmak değil, pozu kendi bedenimize uyarlayarak, kendimiz için en keyifli hale getirmek.

Oyunsu Araştırma:

Rahat, yerde yatarak başlayıp içten gelen hareketleri takip ederek, postürel kaslarımızı çalıştırıyor ve beden nasıl hareket etmek isterse ona keşfetmesi için alan açıyoruz.

Aya Selam Vinyasa Akışı

Başlangıçta tek tek öğreneceğimiz yoga duruşlarını birbirine bağlayarak nefesle birleştirip akış halinde arka arkaya yapıyoruz. Amacımız bedeni güçlendirip, esnetmek ve nefes farkındalığını arttırmak.

Denge Araştırması:

Öğrendiğimiz pozlardan ikisini daha derin inceliyor ve tekrar olmadan tekrar yaparak bedene her harekette yeni alternatifler keşfetmesi için alan açıyoruz.

Altın Tohum:

Omurgayı esneten, enerjisi yüksek keyifli bir akışla dersi bitirip derin dinlenme için savasanaya (ceset pozu) geçiyoruz.

