POZ GRUPLARI
VE HAREKET MANTIĞI

Yoga pozlarını ezberlemek yerine, bedendeki hareket prensiplerini anlamaya yönelik eğitici rehber.

Bu rehberde ne öğreneceksiniz?

Pozların isimlerinden bağımsız olarak; eklem hareketlerini, omurganın yönlerini, dengeyi, hizalanmayı ve güvenli uygulamanın temel mantığını okuyabilmeyi hedefleriz.

- Hareket paternini tanıma
- Beden bölgelerinin birlikte çalışmasını anlama
- Pozu daha bilinçli ve kontrollü uygulama

ıltılı Yoga

Not: Bu içerik eğitim amaçlıdır. Özellikle ters duruşlar ve yoğun geri eğilmeler için deneyimli bir yoga eğitmeninin yönlendirmesi önemlidir.

Poz Grupları ve Mantığı

Yoga pozlarını tek tek ezberlemek yerine, onları oluşturan hareket prensiplerini ve poz gruplarının mantığını öğrenin. Böylece pratiğe daha bilinçli ve sistematik yaklaşabilirsiniz.

Görsel okuma • hareket paterni

Hareketi bir bütün olarak okumak

Temel prensipler

- Hareketi yalnızca pozun isminden bağımsız düşünün.
- Eklemin hangi yönde hareket ettiğini fark edin.
- Nefes, hizalanma, kuvvet ve hareket açıklığını birlikte değerlendirin.

Uygulama merceği: Bu pozda hangi eklem hangi yönde hareket ediyor?

Işıltılı Yoga

Kalça Açıcılar

Kalça ekleminin hareket kapasitesini ve kalça açıcı pozların temel mekaniklerini inceleyin. Hangi hareketin hangi bölgeyi hedeflediğini anlayarak daha bilinçli pratik yapın.

Görsel okuma • hareket paterni

Kalça eklemi • fleksiyon • rotasyon

Temel prensipler

- Kalça fleksiyonu: uyluğun gövdeye yaklaşması.
- Dış ve iç rotasyonda hareketin kalça ekleminden gelmesini takip edin.
- Pelvisin konumunu izleyin; hareketi zorlamak yerine kontrollü alan yaratın.

Uygulama merceği: Kalçada hareket artarken pelvis ve dizin kontrolünü koruyabiliyor musunuz?

Işıltılı Yoga

Omurga

Omurganın yoga pratiğindeki rolünü ve farklı hareket yönlerini keşfedin. Omurgayı güvenli ve fonksiyonel şekilde hareket ettirmenin temel prensiplerini öğrenin.

Görsel okuma • hareket paterni

Omurga • fleksiyon • ekstansiyon • yana eğilme

Temel prensipler

- Fleksiyon: omurganın öne doğru kapanması.
- Ekstansiyon: omurganın geriye doğru açılması.
- Yana eğilme ve rotasyon, omurganın farklı hareket yönlerini oluşturur.
- Hareketi tek bir noktaya yüklemek yerine omurgaya dengeli dağıtmayı hedefleyin.

Uygulama merceği: Hareketi tek bir omurga bölgesine yığmak yerine dağıtabiliyor musunuz?

Işıltılı Yoga

Dengeler

Denge pozlarının yalnızca fiziksel stabiliteyle ilgili olmadığını keşfedin. Kuvvet, koordinasyon, propriosepsiyon ve odaklanmanın dengedeki rolünü anlayın.

Görsel okuma • hareket paterni

Destek yüzeyi • merkez • propriosepsiyon

Temel prensipler

- Destek yüzeyini hissedin ve ağırlığı bilinçli dağıtın.
- Sabit bir bakış noktası odağı destekleyebilir.
- Kalça, diz ve ayak bileğinin birlikte çalışmasına izin verin.
- Denge kaybolduğunda pozdan çıkmak başarısızlık değil, geri bildirimdir.

Uygulama merceği: Dengeyi kaybettiğiniz anda bedeniniz size ne söylüyor?

Işıltılı Yoga

Bükülmeler

Öne ve yana bükülme hareketlerinin bedendeki etkilerini ve doğru mekaniklerini inceleyin. Hareket açıklığını artırırken omurgayı korumanın temel prensiplerini öğrenin.

Görsel okuma • hareket paterni

Kalça katlanması • omurga kontrolü

Temel prensipler

- Öne bükülmede hareketi yalnızca belden başlatmayın; kalça ekleminin katkısını düşünün.
- Yana bükülmede gövdenin iki yanını dengeli uzatmayı hedefleyin.
- Hareket açıklığı uğruna nefesi veya kontrolü kaybetmeyin.

Uygulama merceği: Derinlik yerine nefes ve kontrolü koruyabiliyor musunuz?

Işıltılı Yoga

Ters Duruşlar

Bedeni alışılmış yöneliminin dışına taşıyan ters duruşların temel prensiplerini keşfedin. Hazırlık, hizalanma, kuvvet ve güvenlik açısından nelere dikkat edilmesi gerektiğini öğrenin.

Görsel okuma • hareket paterni

Omuz kuşağı • merkez • hizalanma

Temel prensipler

- Önce omuz kuşağı, merkez bölge ve el/kol desteğini hazırlayın.
- Hizalanmayı pozun dış şeklinden daha önemli kabul edin.
- Duvar veya öğretmen desteği, öğrenme sürecinin doğal bir parçasıdır.
- Boyun ve baş bölgesine gereksiz yük bindirmeyin.

Uygulama merceği: Önce destek ve hizalanmayı kurup sonra pozun yüksekliğini mi artırıyorsunuz?

Işıltılı Yoga

Geri Eğilmeler

Geriye eğilmeyi yalnızca esneklik gerektiren bir hareket olarak değil, omurga, kalça ve omuzların birlikte çalıştığı bir hareket paterni olarak ele alın. Daha güvenli ve bilinçli geriye eğilmelerin temelini öğrenin.

Görsel okuma • hareket paterni

Kalça • omuz • omurga birlikte

Temel prensipler

- Hareketi yalnızca bel bölgesinde sıkıştırmaya çalışmayın.
- Kalçanın ekstansiyonu ve omuzların açılması gövdeye alan kazandırabilir.
- Kaburgaları kontrol ederek nefesi rahat tutun.
- Kontrolsüz derinlik yerine dengeli dağılımı hedefleyin.

Uygulama merceği: Hareketi belde sıkıştırmak yerine tüm beden boyunca dağıtabiliyor musunuz?

Işıltılı Yoga

Twistler

Rotasyon hareketinin omurga ve çevre dokularla ilişkisini anlayın. Twister pozlarında hareketin nereden gelmesi gerektiğini ve güvenli uygulamanın temel prensiplerini keşfedin.

Görsel okuma • hareket paterni

Omurga rotasyonu • pelvis ilişkisi

Temel prensipler

- Rotasyonu omurganın farklı bölgelerine mümkün olduğunca dengeli dağıtın.
- Pelvisin sabit veya hareketli olması pozun amacına göre değişebilir.
- Daha fazla dönmek için nefesi tutmak veya zorlamak yerine nefesle alan yaratın.
- Ağrı ile normal gerilme hissini birbirinden ayırmayı öğrenin.

Uygulama merceği: Rotasyonu zorlamak yerine nefesle alan yaratabiliyor musunuz?

Işıltılı Yoga

Pozu ezberlemekten hareketi anlamaya

İyi bir yoga pratiğinde amaç yalnızca pozun dış şeklini oluşturmak değildir. Pozun arkasındaki hareketi fark etmek; hangi eklemin çalıştığını, hangi bölgenin destek verdiğini ve nefesin hareketle nasıl ilişkilendiğini gözlemlemektir.

1 • Hareketi adlandır

Fleksiyon, ekstansiyon, rotasyon ve yana eğilme gibi temel hareket yönünü belirle.

2 • Destek noktalarını bul

Ayak, el, diz veya gövdenin hangi noktalarının zeminden bilgi aldığını fark et.

3 • Hareketi dağıt

Tek bir bölgeyi zorlamak yerine ilgili eklemlerin birlikte çalışmasına izin ver.

4 • Nefesi kontrol et

Rahat nefes, çoğu pozda gereksiz eforu fark etmenin güçlü bir aracıdır.

5 • Derinlikten önce kalite

Daha ileri görünmek yerine daha kontrollü, dengeli ve bilinçli hareket etmeyi hedefle.

Işıltılı Yoga

Işıltılı Yoga

Poz grupları • hareket prensipleri • bilinçli pratik