

TEMEL DURUŞLAR

Yoga pratiğinin temel poz gruplarını anatomik ve teknik açıdan anlamaya yönelik eğitici rehber.

Temel Duruşlar Neden Önemlidir?

Yoga pratiğinde pozun dış görünüşünden önce bedenin nasıl organize olduğunu anlamak önemlidir. Temel duruşlar; hizalanma, ağırlık dağılımı, destek, nefes ve hareket kontrolünü öğrenmek için güçlü bir başlangıç noktasıdır.

Bu rehberde ayakta, oturarak, uzanarak ve diz üstü duruşların yanı sıra geriye bükülmelerin temel mekaniklerini inceleyeceksiniz.

Güvenli pratik: Keskin ağrı, uyuşma veya kontrol kaybı olduğunda pozdan çıkın. Özellikle yoğun geriye bükülmelerde deneyimli bir eğitmenin yönlendirmesi faydalıdır.

Ayakta Duruşlar

Ayakta yapılan temel yoga pozlarını anatomik ve teknik açıdan inceleyin. Hizalanma, ağırlık dağılımı ve bedenin yere temasını anlayarak pozları daha bilinçli uygulayın.

Görsel okuma • temel duruş



Ayaklar • ağırlık dağılımı • hizalanma

Temel prensipler

- Ayak tabanının üç temel temasını fark edin: topuk, başparmak kökü ve küçük parmak kökü.
- Ağırlığı iki ayağa eşit dağıtmak her zaman gerekli değildir; pozun amacına göre bilinçli dağılım önemlidir.
- Dizleri kilitlemek yerine kontrollü ve canlı tutun.
- Omurgayı uzatırken kaburgaların ve pelvisin konumunu birlikte gözlemleyin.

Uygulama merceği: Ayak tabanınız zemine nasıl temas ediyor? Ağırlık hangi noktalarda toplanıyor?

Oturarak Duruşlar

Oturma pozlarının beden üzerindeki etkilerini ve doğru yerleşimlerini keşfedin. Kalça, pelvis ve omurga arasındaki ilişkiyi anlayarak daha dengeli bir pratik oluşturun.

Görsel okuma • temel duruş



Oturma kemikleri • pelvis • omurga

Temel prensipler

- Oturma kemiklerinin zemine temasını hissedin.
- Pelvisin öne veya arkaya devrilmesinin omurgayı nasıl etkilediğini gözlemleyin.
- Gerekirse yükselti kullanarak omurganın daha doğal bir pozisyonda kalmasına yardımcı olun.
- Pozun derinliğinden önce rahat ve sürdürülebilir bir yerleşim oluşturun.

Uygulama merceği: Pelvisinizin konumu omurganızın doğal uzunluğunu nasıl etkiliyor?

Uzanarak Duruşlar

Sırt üstü yapılan temel pozların bedenle çalışma biçimini keşfedin. Yerçekiminin desteğinden yararlanarak hareket, gevşeme ve farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyin.

Görsel okuma • temel duruş



Temel prensipler

- Zemin, sırtın ve pelvisin desteklenmesini kolaylaştırır.
- Nefesin göğüs kafesi ve karın bölgesindeki hareketini gözlemleyin.
- Aktif hareket ile gevşeme arasındaki farkı fark edin.
- Boyun ve bel bölgesinde gereksiz gerilim oluşmadığından emin olun.

Uygulama merceği: Yerçekiminin desteğini kullanarak hangi bölgelerde gereksiz gerilimi bırakabilirsiniz?

Diz Üstü Duruşlar

Diz üstü pozlarda pelvis, kalça, diz ve omurganın nasıl organize olduğunu öğrenin. Pozların güvenli ve fonksiyonel uygulanması için temel hizalanma prensiplerini keşfedin.

Görsel okuma • temel duruş



Temel prensipler

- Dizlerin altına yeterli destek sağlayın.
- Kalça, diz ve ayak bileğinin birbirleriyle ilişkisini gözlemleyin.
- Pelvisin konumunu korurken omurganın doğal hareketine izin verin.
- Dizde keskin veya rahatsız edici bir baskı oluşuyorsa pozisyonu değiştirin.

Uygulama merceği: Dizleriniz ve kalçanız pozun yükünü nasıl paylaşıyor?

Geriye Bükülmeler

Geriye bükülmelerde yalnızca bel bölgesine yüklenmek yerine tüm bedenin birlikte çalışmasını öğrenin. Hazırlık, destek ve hareketin dağılımını teknik açıdan inceleyin.

Görsel okuma • temel duruş



Temel prensipler

- Hareketi yalnızca bel bölgesinde toplamamaya çalışın.
- Kalça ve omuzların hareket kapasitesini hazırlayın.
- Karın ve pelvis kontrolünü koruyarak omurgaya destek sağlayın.
- Derinlikten önce nefes, kontrol ve dengeli hareket dağılımını önemseyin.

Uygulama merceği: Geriye açılmayı belde sıkıştırmak yerine tüm bedene nasıl dağıtabilirsiniz?

Temel Duruřlardan Bilinçli Pratięe

Bir pozu daha iyi öğrenmenin yolu yalnızca daha derine gitmek değildir. Önce bedenın destek noktalarını, eklem ilişkilerini ve nefesini fark edin; ardından hareket açıklığını ve pozun süresini kademeli olarak geliştirin.

1 • Destek

Zeminle temas eden bölgeleri fark edin. Destek ne kadar anlaşılırsa hareketi kontrol etmek o kadar kolaylaşır.

2 • Hizalanma

Eklem ve gövde ilişkilerini gözlemleyin. Mükemmel bir şekil yerine bedeniniz için sürdürülebilir bir düzen arayın.

3 • Nefes

Nefesin rahatlığını bir geri bildirim aracı olarak kullanın. Nefes kesiliyor veya belirgin biçimde zorlaşıyorsa yoğunluğu azaltın.

4 • Farkındalık

Pozun içinde ne kadar derine gittiğinizden çok, bedende neler olduğunu ne kadar net fark ettiğinize odaklanın.

Işıltılı Yoga

Temel duruşlar • anatomi • hizalanma • bilinçli pratik