



POSTÜR ALGISI

Doğru postür sadece ideal hızda duruş şeklimiz değil, hayata karşı duruşumuzun ifadesidir. Hayatımızda karşılaştığımız durumları algılayışımız ve adapte oluşumuzla bütün bir aktivitedir.



Yeşim MÜNGAN
Kurucu-Eğitmen

Bizim algımızda hayatın kendisi gibi değişkendir. Ne tarafa doğru yöneliceğimiz algısı 2 kategoriye ayırabiliriz.

Birincisi, kendimizi yerçekimine karşı yer ile temas halinde konumlandırırız. Zemini referans alınız.

İkincisi, etrafımızdaki kişi obje ve durumlara göre konumlanınız.

Bu çevre koşullarındaki hissimiz; fiziksel konumlanmamız ve bizi saran kişisel, sosyal ve enerji alanımız ile örtüşür. Ve genel olarak postürümüz; olduğumuz yer ve durumdaki algımıza göre kendimizi konumlayışımızdır.

Yer ve boşluğu algılama pratiği yapmak için çocukluk anılarımıza bir yolculuk yapalım. Salıncakta sallandığımız bir ana gidelim. Bir an için kapatalım gözlerimizi ve o anki hislerimizi hatırlayalım. Çocuk olarak neydi bizi o derece mutlu eden coşturan his. Vücutumuzun yer çekimine karşı salınırkenki hissi... Uçar gibi, bedenimiz boşlukta salınır ağırlıksız, hür... danseder gibi...

Derinden hissedilen bu algı bizim sinir sistemimizi organize

ederek vücudumuzu dik tutan kasları aktive eder ve harekete geçirerek dik duruşu gerçekleştirir.

Vücudumuzun boşlukta olma hissi bedenimizi alarına geçirir, algıları yükseltir.

Boşlukta kendimizi yönlendirmemiz ve konumlandırmamız hislerimiz aracılığı ile olur.

Etrafımızı dokunarak, görerek, duyarak ve koklayarak algılarız. Ve oluşan hissimizdir postür kaslarımızı harekete geçirip pozisyon almasını sağlayan.

Duygularımız ve bedenimiz düşük olabildiği gibi çok yüksek ve coşkulu da olabilir.

Heyecanlı bir fikir yakaladığımızda yada keşfettiğimizde, coşku içinde sonuç beklerken, bu coşku olduğu gibi bedenimizde de hissederiz sakinleşmemiz zorlaşır. Nefesimiz sıkışır, yüzeyselleşir ve hareketlerimiz akışını kaybeder ve bağlantısızlaşır.

Eğerki algı hissimiz ne çok dipte ne de çok yüksek modda değil ise ancak o zaman kas sistemimiz de dengede ve uyumdadır. Ancak o zaman sağlıklı ve etkin nefes alışverişi gerçekleşebilir.