

## YİN VE ÖTESİ

### Yin Yoga Aracılığıyla Psişik Gelişim ve İmaj Yoluyla Algı ve Algılamada Derinleşme

Yin Yoga'nın etkilerini anlatırken üç ana prensipten bahsederiz.  
Yin Asanalar; Fiziksel, Astral (duygu ve düşünceler) ve Nedensel (inanç kalıpları, patternler) Bedenler üzerinde çalışır.

Bu 30 Saatlik Programın ilk amacı, Yin Yoga'nın meditatif yönünü Nedensel Bedenin de üzerine taşıyarak, katılımcılara kendi yoga pratiklerinde -özellikle algılarında ve algılama mekanizmalarında- daha da derinleşmek ve Psişik Gelişimleri için güvenli bir zemin hazırlamaktır.

*"Hayatlarımızda genelde bir zorluk olduğunda bir duraksama, içeri çekilme ya da tam tersi endişe ya da korku sebebiyle daha çok iteleme evresine gireriz.  
Hiç sordunuz mu peki? Bunun da ötesinde ne var?"*

Can'ın her programında olduğu gibi bu programda da belirlenen konular psikoloji, Yoga Felsefesi ve Anatomisi ile ilişkilendirilip katılımcının hayat kalitesini yükseltmeyi ve kimi zihinsel bakış açıları ve patternleri sorgulamayı hedefler.

Programın pratik bölümünde, rehberli şifa meditasyonlar ve bunların bireysel ve kolektif kullanımları ve algılamada derinleşmeye ön ayak olan İmajlar öğretilenektir.

#### Konu Başlıkları:

##### **BIRAKMAK (teori ve pratik):**

- Bırakma Eylemi: DOING ve NON-DOING kavramları
- Bırakmanın psikosomatik etkileri ve Bilinç Dalgaları
- Bırakma Eyleminin derece ve seviyeleri
- Bırakmak ve Tutunmak
- Tutmanın ve Tutunmanın Psikolojisi
- Yoga Nidra'ya analitik bir bakış ve Yoga Nidra pratiğinin çalışmak istediğiniz konulara adaptasyonları

##### **EKLEM AÇICILAR VE ÖTESİ (pratik):**

- Pawanmuktasanalar ve Prana: Eklem açıcıların özellikle "sübtıl" bedende hissedilmesi ve bu pratiğin tüm beden-zihin-ruh sistemine etkileri : Prana kavramına çok yönlü bakış

- *Life Force* Meditasyonu : Nefes, Eklem Bölgeleri, Pawanmuktasanalar

### **BİREYSEL ŞİFA MEDİTASYONLARI (pratik):**

- Enerji Anatomisinde Bedenin Elektronik ve Magnetik Alanları ve Bireysel Şifa Meditasyonu
- Topraklanma kavramı ve Topraklanma Pratiği
- Dinamik Genişleme : Ruh/ Yüksek Bilince erişim

### **ALGI FENOMENOLOJİSİ (teori ve pratik):**

- Algıların ve Algılamanın: Beden, Hayat, Yoga Pratiği ve Mesleğimdeki Kullanımı ve Etkileri
- Beynin Ön ve Arka Loblarının aktif kullanımı

### **İMAJ KAVRAMIYLA DERİNLEŞME VE YÜKSEK BİLİNCE ERİŞİM (pratik):**

İmaj kullanımı günümüzde bir sürü psikosomatik terapi ve çeşitli hareket tekniklerinde artık yaygın olarak kullanılan bir tekniktir. Bilinçaltı, imajlar aracılığıyla aktive olduğu için; doğru imajların Yin Asanalar'da nasıl kullanıldığını ve nasıl etkiler yarattığını deneyimleyeceğiz.

### **BİREYSEL HAYATIMDA VE YOGA UZMANLIĞINDA ALAN KAVRAMI (teorik):**

Alan Açılımı ve Kapanması

Alan Tutmak

Alan Kilitlemek

Kendimize, ilişkide olduğumuz kişi ya da kişilere ve öğrencilerimize doğru alanı açmak, alan bilincini kullanmak - *Atman* ve *Brahman* kavramları.

### **Bu program kimler için?**

- Yin Yoga katılımcıları
- Algı ve Beden pratiğinde derinleşmek isteyenler
- Yoga uzmanları

### **Tarih ve Saatler:**

23 Ekim Cuma: 19.00-22.00

23 Ekim Cumartesi: 12.00-17.00

24 Ekim Pazar: 12.00-17.00

6 Kasım Cuma: 19.00-22.00

7 Kasım Cumartesi: 12.00-17.00

8 Kasım Pazar: 12.00-17.00

**\*Arzu edenler bu programı 30 Saat YACEP'e yazdırabilir.**

### **Katılım Bedeli:**

**17 Eylül'e kadar erken ödeme: 700 TL + KDV**

**18 Eylül - 30 Eylül arası erken ödeme: 800 TL + KDV**

**1 Ekim itibariyle: 950 TL + KDV**

**\*Fatura isteyip istemediğinizi lütfen belirtin.**

Herhangi bir sorunuz için [can-bora.com](http://can-bora.com) İLETİŞİM bölümünden bana yazabilirsiniz.