

Biz kimiz? Ya da daha doğrusu, biz neyiz?



Sistemimiz (zihin-beden, fiziksel/biyolojik ve eterik bedenlerimizin tümü) bütüncüldür. Bedenin, görünen ve görünmeyen yapılarının ortak noktada buluştuğu tek bir kavram var: ENERJİ.

Soyut kavramları ya da suni kişisel gelişim saçmalıklarını bir yana bırakırsak, ENERJİ ve BİLİNÇ nedir?

Hayatımızda bize kimse bu kavramların ne olduklarını ya da bu “araçları” nasıl kullanabileceğimizi göstermedi.

Bu iki kavramın akışkanlığını kaybetmemesi ya da olduğumuz Dinamik Alan'ın Dinamiklerini keşfetmemize, kullanmamıza ve faydalanmamıza izin vermeyen en önemli bulgu ise: YARGI & BAKIŞ AÇILARIM.

Yani, kendi kendime, bilinçli ya da bilinçsizde yarattığım REALİTEM.

Beden-zihin ve diğer bedenlerimizi göz önüne alırsak; sürekli hareket ve Hayat ile etkileşimde olan dinamik bir bilinç alanı mıyız yoksa sadece isim, duygu ya da kimi etiketle çok kolay tanımlayabileceğimiz bir yapı mıyız?

Dynamics of Dynamic Space nedir?

İnsanın ruh-beden-zihin bütünlüğünde “dinamik ve kendisi ve çevresiyle etkileşimli” bir alan olduğunu, bu dinamik alanı kullanmayı, genişletmeyi ve keşfetmeyi amaçlar.

Bu seminer; Yin Yoga, Art Therapy, Psikoloji, Felsefe ve Access Consciousness baz alınarak tasarlanmış bir kişisel gelişim semineridir. Seminer, bir terapi yerini tutmaz fakat katılımcıya, herkesin çok kolay anlayabileceği şekilde beden-zihin içeriğinde şekillenen birçok konuya dair anahtar cevaplar, kendimize ve başkalarına dair bakış açılarımızı sorgulayarak dönüştürme imkanı sunar.

Realiteniz, bakış açınızı oluşturmaz. Bakış açınız realitenizi oluşturur.

Ve bir şeylerin gidiş hatından şikayetçiyse, O zaman bazı şeyleri yapmamak ya da yeni bir şeyleri yapmak da bizim irademizde.

Eylem olmadan ne bilgi kazanılır, ne de realite değişebilir.

Seminer toplam 8 farklı konu/dersten oluşur.

1. GİRİŞ ve MERKEZ KAVRAMI:

Bakış açıları, tanımlama ve yargının nasıl realitemizi yarattığını konuşacağız. *Sabit bir bakış açısı mı yoksa alternatif ve imkanların sunulduğu bir alan mı olmak istiyorsunuz?* Seçim sizin.

Etiketlemek, ayrıştırmak, kelimelerle bir şeyleri ifade etmek ya da analiz etmek, bize hep yardımcı olur mu? Olmuşsa, neden sürekli farklı pratik ve öğretilerini deneyimlemeye devam ediyoruz? Gözümüzden kaçırdığımız bir şey olabilir mi?

Enerjetik yapı ya da duyumdan ne haber? Bunlar ne demek?

Kelimeyle ayrıştırmak mı yoksa duyumla hissetmek ve onu olduğu haliyle tanımlayabilmek mi daha iyi ya da geniş hissettiriyor?

Sürekli duyduğumuz “merkezine gel, merkezlen, merkezine dön!” cümlelerinden ne anlıyoruz? Ya da ne anlamı bekliyoruz? Merkez ulaşılması gereken hem kolay hem de sabit bir alan mı?

Önce Merkez denilen şeyi tüm hatlarıyla tanımamız, anlayabilmemiz lazım. Merkez, Öz, Gerçek, Kalp... benzer kavram fakat soyut kalan kavramlar.

Bu ders merkez kavramını başka bakış açılarından ele alıp, kendi merkezinizle olan ilişkinizi ve bilinçli ya da bilinçsizce merkezinizle nasıl bir bağ kurduğunuzu göstermeyi hedefler.

2. Ders: Beklentiler (“Yaratmak için başka biri ya da bir şeye ihtiyacım var çünkü!”)

Hayatınızda kimi ya da neyi bekliyorsunuz? Beklentileriniz karşılanıyor mu?

Peki beklentiye girdiğimde bilinç ve sahip olduğum alanda ne oluyor?

Potansiyelimi başka birine, birilerine ya da başka bir şeye mi teslim etmeliyim yoksa ***kendi potansiyelim kullanarak bir alan yaratabilir miyim?***

3. Ders: Varlık Alanım (Biomimetrik kopyalama, denkleştirme ve eşleştirme çabalarım)

Genişlemek ne demek? Sınırları olan bir yapı -beden- içerisinde olsak dahi, bilincimiz de bedenimiz kadar sınırlı mı yoksa tam tersi mi? *Bir şey imkan dahilindeyse onu düşünebilir, imgeleyebilir ya da hayalini kurabilirim.* Peki, ben ne yapıyorum ve nasıl yapıyorum ki sahip olduğum varlık alanını daraltıp kendimi daha küçülmüş ya da kapasitesi elinden alınmış hissediyorum?

4. Ders: Ben, Ben'ler ve Benlik (Tüm varlık alanımı kapsayacak kadar nazik olabilseydim?)

Bu ders Jung psikolojisindeki Arketip kavramlarına ayrılmıştır. Bunun dışında *Persona*, *Animus* kavramları da işlenecektir. Kaç benim var? Bunlar kaç benlik oluşturuyor? Hepsiyle iyi anlaşabiliyor muyum? *Sorun* acaba “hoşlanmadığım” bir benlik parçam mı yoksa onunla nasıl ilgilenebileceğimi bilmediğimden ötürü bunu bir “sorun” haline getirmem mi?

5. Ders: İlişkiler I (“İlişki denilen şey ikili değil, teklidir yahuuuuu!” Gerçek?)

“Hayatta ...’ten yorgunum”. Boşlukları kaç kez, kaç farklı maddeyle doldurabilirsiniz? İlişki ne demek ya da ilişiklik? Bir ilişkiyi hayatıma çekmektense, o ilişkiyi yaratmak mümkün olsaydı peki? Hayatımda birincil olarak ilişki yaşadığım insanlar ile beklentilerim arasında nasıl bir bağ var? Peki hangi ilişki olabilirim ki, alanıma ve yaratıcılığıma sahip çıkabilirim?

6. Ders: İlişkiler II

Eski ilişkilerdeki bazı yaralar neden hep tekrarlanır? İlişki bitmiş olsa bile “yara neden hep kendini göstermeye devam eder?” Hangi ilişki türlerini ben kendi sistemimde uyguluyorum? Emin miyim? Bunlar gerçek mi? Kendimle olan ilişkim bu derste mercek altına alınacaktır.

7. Ders: Ben ve Beden(im) (Kaç beden yaratıyorum, kimlerin bedenini yaratıyorum, satın aldığım hangi bakış açılarının realitelerini yaratıyorum bedenimde? Tüh ya! Burada bir eksik var: ben ne istediğimi hiç hesaba katmadım ki!”)

Bedeninize hiç sordunuz mu? Hakikaten sordunuz mu, nasıl görünmek istediğini, hangi hareketleri yapmak istediğini, kiminle beraber olmak istediğini? İşin komik tarafı, beden her zaman anlaşılması kolay bir cevap verir! Eğer ki kendinizi aslında “zihinden cevap” vermediğinizi fark ederseniz. Hayatınızda bedeninizle ilgili beklentileriniz birer gelecek projesi ve *check* edilmesi bazı kutucuklarsa... hiç şu soruyu sordunuz mu: neye ihtiyacım var?

8. Ders: Tanrı ya da Kozmos Kavramı

Tanrı nedir? Genel olarak sormuyorum, sizin için Tanrı nedir? Peki tanımsız bir şeyi tanımlamak, onunla kurduğum ilişkiyi nasıl değiştirir? Hayatınızın “her döneminde” Tanrı’ya atfettiğiniz özellikler hep stabil mi yoksa değişkenlik gösteriyor mu? :) Tanrı bazen tatlı, bazen kötü, bazen acımasız ya da hayat bazen cömert

ya cimri oluyor mu? Jung psikolojisinde Tanrı kavramı nedir? Kendimle kurduğum ilişki ile bir ilgisi olabilir mi?

Seminer içeriğinde ayrıca bilgi sahibi olacağınız ve deneyimleyeceğiniz diğer alanlar:

- **Yin Yoga Pratiği**
- **Yin Yoga Pratiği'nin nerede, nasıl, kaç seviyede işlediği**
- **Zen meditasyonu**
- **Somatik Deneyimleme - Dinamik Genişleme Meditasyonları (Yoga Nidra türleri ve Derin Gevşeme ve mikro-makro Çakra deneyimi)**
- **Çakraların psikolojik açılımları - Psikoloji dalına dair önemli referanslar**
- **Art terapi teknikleri - Bazı “eğlenceli” ödevler - Yaratıcı enerjinizde bir genişleme :)**
- **Access Consciousness soruları**

*****Seminer boyunca bir WhatsApp grubunda beraber bağlantıda olacağız. Bu sürecinizi desteklemek, deneyimlerinizdeki soruları sormak ve konuyla ilgili bazı paylaşımları beraber görmemiz içindir. Aynı zamanda Zoom davetleri ve ödevler de bu platform üstünden belirtilecektir.*****

*****Geçireceğimiz iki hafta içinde mail yoluyla sürekli temasta bulunacağız. Çalıştırdığınız proseslerin ve deneyimlediğiniz her şey için benimle bire bir iletişimde bulunabilirsiniz.*****

*****Ders kayıtları 1 ay boyunca online erişime açık olacak.*****

Bu seminer nasıl işler?

Giriş: Her seminerin başında o dersin konusu hakkında bir giriş/ söyleşi yapılır. Bu söyleşi kimi zaman interaktif olarak da gerçekleşebilir. Bu tanıtımda, konu sadece yoga felsefesi ya da yoga pratiği kapsamında değil; psikoloji, edebiyat, güzel sanatlar ve hayata dair örneklerle desteklenerek anlatılır. Dersin giriş kısmında ise katılımcılara bazı kilit sorular sorulur ve ders devamında bu sorular araştırılarak devam edilir.

“Önemli olan cevabı bulmak değil, soruyla beraber kalmaktır,” der şaman hocam.

Yoga Pratiği: Dersin giriş kısmından sonra Yin Yoga pozları ve meditasyon aracılığı ile işlenen konu ve sorulan sorular katılımcının açtığı alanda deneyimlenir, araştırılır. Farkındalık kimi zaman karşılıklı konuşmalarda ya da/ve pratik boyunca da kendini gösterebilir.

Meditasyon: Dersin sonu işlenen konunun daha geniş bir alana yayılması için meditasyonla mühürlenir.

Soru-Cevap: Meditasyon sonrasında ise, ders hakkında geri bildirim ve soru-cevap kısmına geçilerek, o ders sonlanır. Meditasyonlar kimi zaman “rehberli” olarak genişlemeye yönelik yapılır. Bunu “dinamik bir genişleme” olarak hep zihin hem bedeninizde tamamen hissedeceksiniz. Ya da sorulan birkaç sorunun pekişmesi için sessizce “soruyla kalmak” için meditasyona oturuyor olacağız.

Yoga ya da Yin Yoga hakkında bir bilgim yok, yine de katılabilir miyim?

Yin Yoga yapması gayet basit bir yoga türü olup, her türlü katılımcıya açıktır. Ders boyunca zaten bir yin pozuna nasıl gireceğinizi, girerken nelere dikkat edeceğinizi her zaman açıklıyor olacağım. Derse başlarken yanınızda bir minder ve bir battaniye bulundurmanız önemlidir.

Seminer saat ve tarihleri:

5 Kasım Perşembe'den itibaren her perşembe
Toplam 8 seminer, 2 ay.

5 / 12 / 19 / 26 Kasım
3 / 10 / 17 / 24 Aralık

Saat 20.00-22.00

Katılım Bedeli

Erken ödeme - 22 Ekim Perşembeye kadar:
700 TL

22 Ekim sonrası:
900 TL

***Can'dan herhangi bir eğitim almışsanız, normal fiyat üzerinden %20 indirim uygulanır! :)**

*Para iadesi yapılmaz.

*Katılımcı eğer o günkü dersi kaçırmışsa, ders 1 ay boyunca sitede online olarak kalacaktır. Diğer derse kadar bu dersin izlenilmesi ve deneyimlenmesi gereklidir.

*Ödevler mecburi değil fakat "eğlencelidir" ve bu minik ödevler, farkındalığınızın bir kas gelişmesi için en sade ve basit yöntemlerden birisidir!

*Süreç elbette ki hepimizi dönüştürecek. Lakin, sabırlı olun! Kullandığımız rasyonel zihnin zaman kavramı ile bilinçaltı ve de "bilinçdışının" zaman süreci farklı ilerler. Farkındalığınızın etkisi 10 saniyede ya da 10 günde ya da 1 haftada da kendisini gösterebilir. Önemli olan, katılımcının kendini deneyime bırakması ve uyanan farkındalığıyla "önüne serilen seçimleri" görmesidir. Ondan sonrası sizde, sizin iradenizde, sizin seçiminizde çünkü :)

Can Bora kimdir?



İnsanın potansiyelini yoga, sanat, psikoloji ve ritüeller aracılığıyla keşfetmeye kendini adanmış biri! 1986 İstanbul doğumlu, Özel Saint Joseph Fransız Lisesi mezunu. Sorbonne Üniversitesi'nde Tiyatro Bilimi, Paris Belediye Konservatuarı'nda ise Oyunculuk okuduktan sonra, Çağdaş Sahne Sanatları ve Dijital Sanatlar üzerine iki adet master yapmıştır. Daha sonra Barselona'ya taşınmış, önce

çağdaş dans sonra ise yoğun bir şekilde psikosomatik hareket teknikleriyle ilgilenmiştir. Kundalini Yoga ile başlayan yoga deneyimi onu daha sonra Ashtanga ile tanıştırdı. Fakat lisedeyken Merkez Bilgi Alanı'nda deneyimlediği Reiki 1-2-3, Quan Yin Enerjisi ve Kristallerle Kapsamlı Şifa Çalışmaları'nda aradığını tam da yogada bulamadı. İstanbul'a geri dönünce Cihangir Yoga'da Yin Yoga derslerine katılmaya başladı ve o zamanki hocası Berivan Aslan'ın teşvikiyle burslu olarak Yin Yoga Uzmanlaşma Programı'nı tamamladı, daha sonra Berivan'ın üç sene boyunca asistanlığını yaptı. Bu dönemde Cihangir ve Nefess Yoga'da dersler vermeye başladı. Cihangir Yoga 500 Saat Yaşam Dönüştürücü eğitimini tamamlamıştır. 2016'dan beri Somatik Deneyimleme ve Tao Vinyasa ve Mikro Asanalar üzerine uzmanlaşma programları vermektedir. 2019'da ise Cihangir Yoga ve şehir dışında Yin Yoga Uzmanlaşma Programları vermektedir.

Can'ın genellikle dersleri her ne kadar eğlenceli, teatral de olsa; çaktırmadan da katılımcıyı o kadar derine güvenlikle yolculuk ettirir. 8 senedir aldığı art terapi seansları, farklı beden teknikleri, katıldığı performatif atölyeler sayesinde beden ve beden potansiyeli üzerine uzun deneyimler yaşamasına olanak vermiş ve tüm bu ilgi alanları Can'ın yoga derslerini güncellemiştir.

Ocak ayında Access Consciousness ile tanışarak, kendi hayatında sonunda aradığı bilgilere erişebilmiştir. Can aynı zamanda, Access Bars Kolaylaştırıcısı olarak seanslar da vermektedir. 2020 Nisan'da, 4 senedir beraber çalıştığı metafizik katalizörü olan Vernon Frost'la yoğun bir eğitime başlayarak psişik ve metafizik güçler konusunda çalışmalarını derinleştirmiştir. Yin Yoga aracılığıyla, "**Yin ve Ötesi**" atölyeleri düzenlemekte, katılımcıları Yin Yoga ve bedenin kas ve fasyasını bu sayede daha süptil alanlara açabildiği bu atölyelerde, katılımcı enerjetik bedenlerini daha da genişletmeyi, psişik yeteneklerini canlandırmayı güvenli bir alanda öğrenir.

Can aynı zamanda *berika* ismini verdiği disiplinlerarası sanat kolektifinin kurucusudur. Topluluk, 2011'den bu yana İstanbul, Eskişehir, Fransa, Hollanda ve İtalya'da gösterim, atölye ve projelerine devam etmektedir.

Şu anda ise pratik ve teorik araştırması 2 sene süreceği olan, "*Ritüeller, Transantal Deneyim, Bilinç ve Beden Pratikleri*" üzerine Performans Sanatları Yüksek Lisansı'nı Hollanda'da yapmaktadır.

Detaylı bilgi: can-bora.com