



DOĞAYLA BAŞ BAŞA
BİR YOGA DENEYİMİ

HUNZA CAMP

Faaliyetlerine, Kartepe Maşukiye'de 'sağlıklı yaşam' ana temasıyla kurulan devasa tesisinde devam eden Hunza Camp, bedenlen ve ruhen arınmak isteyen herkesi doğayla iç içe bir yoga deneyimine davet ediyor

📸 İSMAİL HAKKI TİMUÇİN

Bundan yaklaşık 6 yıl önce girişimci iş kadını Tuğba Cigerdelen tarafından Kocaeli'nin kişiye özel VIP hizmet veren ilk ve tek sağlıklı yaşam merkezi olarak kurulan Hunza Camp, ocak ayından beri faaliyetlerine Kartepe Maşukiye'de hizmet veren devasa tesisinde devam ediyor. 'Sağlıklı yaşam' ana temasıyla, her detayı inceliklerle düşünülmüş kurulan ve şu anda Türkiye'nin en seçkin sağlıklı yaşam merkezlerinden birisi olarak gösterilen Hunza Camp, 10 dönüm alan üzerine kurulu konaklama-

lı tesisinde bedenlen ve ruhen arınmak isteyen misafirlerini ağırlamaya devam ediyor.

Yemyeşil ortamı, sıra dışı mimarisi, özel olarak tasarlanmış spor ve yoga alanları, sağlıklı beslenmenin kapısını aralayan özel mutfağı ve uzman kadrosuyla ilk günden itibaren farkını ortaya koyan Hunza Camp, verdiği nitelikli yoga dersleriyle de yoga severlerin en sevdiği adreslerin başında geliyor. Yoga eğitimlerinin tecrübeli yoga eğitmeni

Filiz Işık tarafından verildiği tesiste, doğayla iç içe bir deneyim yaşamak isteyen herkes bire bir ya da grup halinde verilen derslere katılabiliyor. Hunza Camp'ta verilen Hatha , Vinyasa, Ashtanga ve Yin yoga dersleriyle ilgili ayrıntılar ile yoganın ruh ve beden sağlığı üzerine etkilerini başarılı yoga eğitmeni Filiz Işık'tan dinledik.

Filiz Hanım, bize kendinizi tanıtır mısınız?

1985, Almanya doğumluyum. İki çocuk

Yoga eğitmeni Filiz Işık



annesiyim. Üniversite eğitimimi iktisat üzerine tamamlamış olmama rağmen ilgilim her zaman yoga ve meditasyon gibi spiritüel alanlar üzerine oldu. Yoganın ilgili ilk eğitimimi Hatha yoga alanında aldım. Ashtanga yoga eğitimimi ise Shivani Yoga'da tamamladım. Halen, Cihangir Yoga'da Chris Chaves'tan eğitimler alıyorum. Ruhumu, bedenimi, nefes aldığım her an geliştirmeye devam edip, ruhsal ve bedensel gelişim alanında çeşitli eğitimlere katılmaya ve bunları sevgiyle aktarmaya devam edeceğim.

Bize yogayı tarif eder misiniz? Yoga nedir ve sağlıklı yaşam üzerinde nasıl bir etkisi vardır?

Yoga, beden, ruh ve zihin sağlığını iyileştiren kapsamlı bir egzersiz sistemidir. Asanalar sayesinde esnekliği artırır. Stresi daha kolay yönetmenize ve kaygılı düşüncelerinizden arınmanıza yardımcı olur. Motivasyonunuzu ve vücudunuzun enerji seviyesini artırır. Duygusal dengenin sağlanmasına destek olur. Depresyon, ağrı ve yorgunluğu azaltabileceği; akciğer kapasitesini arttırabileceği, stres seviyesini azaltabileceği ve yaşam kalitesini arttırabileceği belirtilmektedir.

YOGANIN HANGİ TÜRÜ?

Hatha, Vinyasa, Ashtanga gibi pek çok farklı yoga türü var... Bunların birbirinden farkı nedir?

Hatha yoga, geleneksel yoga türlerinin en bilinenlerindendir. Rahatlatan ve esnekliği artıran pozlarla başlayıp beden gücü kullanılmasını gerektiren daha zorlayıcı pozlarla devam eder. Bu akışla otonom sinir sisteminin empatik ve parasempatik uyarımları arasındaki salınımın dengeye gelmesi amaçlanır. Farkındalığınızı geliştirmek, bedeninizi ve zihninizi rahatlatmak için tercih edebilirsiniz. Vinyasa, sanskritçede 'akış' anlamına gelir. Pozlar arasındaki akışa vurgu yapar. Her bir pozda 3 ila 5 nefes arası kalarak, pozlar arasında hızlı geçişler yapılan bu dinamik yoga stili özellikle harekete ihtiyaç duyanların ve nefesi bir araç olarak kullanmak isteyenlerin en çok tercih ettiği yoga türleri arasında bulunuyor. Ashtanga yoga nefesi, duruşları ve odak noktasını senkronize ederek bedendeki enerjinin hızlanmasını sağlayan dinamik ve akıcı bir yoga türüdür. Diğer yoga tür-



Hunza Camp'ta, yoga dersleri tecrübeli yoga eğitmeni Filiz Işık tarafından veriliyor.

Hunza Camp'ta; Hatha , Vinyasa, Ashtanga ve Yin Yoga derslerinin hepsi mevcut.



lerinden temel farkı, tüm pozların aynı sırada ve akışta uygulanıyor oluşudur. Yin yoga ise eklemleri ve kasları güçlendiren, bağ dokuyu derinden uzatan; böylece eklem hareketliliğini ve genel esnekliği geliştirmeye yardımcı olan duruşları ve esnemeleri içerir. Kişinin, seviyesine uygun şekilde 2 ile 10 dakikalık süreler boyunca, çeşitli pozlarda kalmasını hedefler.

Siz, Hunza Camp'ta hangi yoga türlerini uyguluyorsunuz?

Hunza Camp'ta; Hatha, Vinyasa, Ashtanga ve Yin Yoga derslerinin hepsi mevcut. Ben, kişilik olarak hareketli bir insan olduğum için Ashtanga ve Vinyasa yoganın dinamik ve ateş elementini destekleyici yapısını seviyorum. Bununla beraber bazen daha içe dönük olan Yin yogayı tercih ettiğim de oluyor.

BİRE BİR VE GRUP DERSLERİ

Seanslarınızı nasıl planlıyorsunuz?

Hangi sıklıkla ders yapıyorsunuz?

Hunza Camp'ta hem kişiye özel hem de grup derslerimiz var. Bire bir çalıştığımız danışanlarımızla, derslerimizi karşılıklı belirlediğimiz saatlerde, randevu usulüyle gerçekleştiriyoruz. Hem bireysel hem de grup çalışmalarında, danışanlarımıza haftada 2 gün yoga yapmalarını öneriyoruz.

Filiz Hanım, yoga stres yönetiminde nasıl bir rol oynuyor?

Yoga, bedeni gevşetmek ve rahatlatmak için kullanılan birçok teknik içerir. Bu teknikler kas gerginliğini azaltır ve bedensel rahatlatma sağlar. Yoga duruşları özellikle omurga, boyun ve omuz bölgelerindeki gerginliği azaltmaya yardımcı olur. Bu bölgeler stres ve anksiyete durumlarında en çok etkilenen bölgelerdir. Düzenli yoga pratiği yapmak bu bölgelerdeki gerginliği hafiflettiği gibi stresin fiziksel belirtilerini de azaltır.

Düzenli yapılan yoga ile sağlık sorunlarına karşı koruma sağlanabilir mi?

Evet, hayatınıza düzenli olarak dahil ettiğiniz yoga; omurga sağlığını destekler, kalp ve damar sağlığımızı korumaya yardımcı olur, başta sırt ve el olmak üzere bazı vücut ağrılarını dindirir, kamburluk gibi duruş bozukluklarına iyi gelir, kilo verme ve bedeni şekillendirmede etkilidir.

Peki, yoga bedensel farkındalığı nasıl artırır?

Yoga nefes kontrolü, fiziksel duruşlar ve meditasyon entegre ederek farkındalığı teşvik eder bu da vücut farkındalığını ve odaklanmayı geliştirir.

Yoga eğitimi almak isteyenler için önerileriniz nelerdir?

Yoga eğitimi almak isteyenler için tavsiyem, öncelikle çok iyi bir öğrenci ve uygulayıcı olmaları. Kendilerini yogaya yakın hissetmeleri ve yapmayı en çok sevdikleri ekolde ilerlemelerini özellikle öneririm.

Maşukiye Mah. Türbe Sok. Akgürgeç mevkii No:25 Kartepe/KOCAELİ
Tel: 0532.733 35 41
Instagram: @hunza_camp
Web: www.hunzacamp.com