



Direct Dynamic Hakkında

Merhaba ben Deniz,
hepimiz hayatı bedenimiz vasıtası ile deneyimleyen varlıklarız, hayatta yaşadıklarımız bedenimize, bedenimizdeki durumlar da hayatımıza etki ediyor, buna psikoloji ve fizyoloji uyumu deniyor. Profesyonel bir sporcu ve sanatçı olarak, bedenimde performans düşürücü sıkıntıları nasıl iyileştirebilirim diyerek çıktığım pilates yolculuğumda, kendi performansımı iyileştirmek güçlendirmek ve arttırmak ile kalmadım, yaşam için belli bir derinlik ve esnekliğe de kavuştuğumu fark ettim.



Amacım, hayatta çok daha sağlıklı bir duruş elde ederek, hayatı duyumsadığımız bedenimizin duruşunu ve sağlığını en iyi seviyeye getirip, çok daha kaliteli ve keyifli bir yaşam sürebilmek.

Zihin-beden bütünlüğü ile bu yolculukta geçirdiğim uzun antrenman saatlerimin bana hissettirdiklerini öğrencilerim ile paylaştığımda, fark ettim ki herkes aynı şekilde hissediyor. Minimum sürede maksimum performans ile omurga sağlanıyor ve beden kuvvetleniyor.

Unutmayınız ki:

**“Çalışmadan
çalıştıramazsınız.
Hissetmeden
hissettiremezsiniz.”**



Merhabalar,

Direct Dynamic öğrencileri ders akışlarımızda Akademik olarak eğitim almaktadırlar.

- 1. Seviye ve ilerleyen seviyelerde
1 Aylık ders programımızda 12 Antrenman ve
2 Anatomi dersimiz bulunmaktadır.
- Derslerimiz 3 ayrı kitaptan yapılmaktadır.
1. kitabımızda hareketlerin hazırlık aşamaları yazılı ve anlatımlıdır, hareketlerin fotoğraflanmış hali bulunmaktadır.
2. kitabımız dijitaldir, hareketlerin videoları bulunmaktadır.
3. kitabımız Anatomi kitabımızdır.
Öğrenciler Yazılı anlatımlı+fotoğraflı ve Anatomi kitaplarını baskı yaptırırlar. üçüncü kitabımız dijitaldir ve içinde hareketlerin videoları mevcuttur.

- Bir haftada üç antrenman dersimiz mevcuttur.
4 haftada toplam 12 Antrenman yapılmaktadır.
- Ayın ikinci haftası Salı günü öğrencilerin dinleyici olarak katıldığı 2 saat süren Anatomi derimiz Fizyoterapist eşliğinde yapılmaktadır.
- Derste öğrenilecek olan hareketler, ders öncesi mesaj olarak öğrencilere iletilmektedir.
- İlk 6 derste öğrenciler 1.Seviye programında bulunan Mat 1 Repertuvarından 28 hareketi öğrenmektedirler.
Ders sırasında konu anlatımları Deniz Demirasal tarafından yapılır ve hareketlerin yapıları canlı olarak gösterilir.
Öğrenciler öğrendikleri bilgiler ile antrenman akışında hareketleri deneyimlerken hizalamaları düzeltilir.
- Derslerimiz canlı akışta yapılmaktadır.
- Her seviyede İlk 6 derste Repertuvar anlatımlı ve hareket akışlı olarak yapılır.
- Ayın 15 i sonrası devam eden 6 derste yalnızca antrenman akışları yapılır.

- Programın ikinci yarısında bulunan 6 derste yalnızca Antrenman akışlarına geçilmektedir. Hareketlerin hizalamaları Deniz Demirasal tarafından düzeltilmelere devam ederken yardımcı aparatlar ile direnç kullanımı antrenman akışında nasıl olmalıdır? Öğretilmektedir.
- Derslerimizde 2 bant, 2 top ,1 çember kullanılmaktadır. Kullanılacak olan malzemelerin görselleri öğrencilerimizle mesaj olarak paylaşılır ve öğrencilerimiz arzu ettikleri yerden bu malzemeleri temin edebilirler.
- Direct Dynamic derslerimizde hedefimiz;
 - *Antrenmanlarımızda, minimum zamanda maximum performansa nasıl ulaşabiliriz?
 - * Hareketler hangi kas gruplarını hedef almaktadır ve yardımcı kas grupları hangi kaslardır?
 - *Hareketlerin ipuçları nelerdir?
 - *Doğru hizalanmalar nasıl olmalıdır?
 - *Nefes ve ritim eşleşmelerinin beraberlik ile hareketlere adapte olma süreci nasıl ilerler?
 - *Antrenman içinde doğru direnç seçimleri nasıl yapılmalıdır?
 - *Bedeni koruyarak antrenman nasıl yapılır?

- Derslerimiz canlı olarak yapılır, hareketlerin yazılı anlatımları, fotoğrafları ve videoları kitaplarımızda mevcuttur. Anlatımlı dersler sonrası öğrenciler kitaplarına aldıkları yazılı notları gruba mesaj olarak paylaşırlar, derse gelememiş öğrenciler alınan notlara gruptan ulaşabilirler.

Direct Dynamic derslerimizde 4 ayrı seviye bulunmaktadır. Öğrenciler 1 ay içerisinde, katıldıkları seviyede öğrendikleri tüm hareketleri kitaplarında bulunan Antrenman programından ve Deniz Demirasal Youtube kanalından takip ederek sürdürebilirlik ile kendi Antrenmanlarında yapabilirler.

Tüm seviye dersler yıl boyunca online olarak devam etmektedir. Bir üst repertuvara geçmek isteyen veya aynı seviye derslere tekrar kayıt olmak isteyen öğrenciler her ayın 15'inde yeni kayıt döneminde bilgi alarak devam edebilirler.

Her yeni seviyede Repertuvar'a ait Digital ve yazılı+fotoğraflı anlatımlı kitap öğrencilere PDF olarak iletilmektedir. Deniz Demirasal'ın Direct Dynamic sistemi üzerine 9 kitabı mevcuttur. Deniz Demirasal Stüdyo'su Alaçatı'dadır ve Haziran, Temmuz ve Ağustos aylarında canlı dersler vermektedir. Yıl içerisinde de yurt içinde ve yurt dışında workshoplar düzenlemektedir.



İletişim:

0533 133 00 23

 direct_dynamic

www.denizdemirasal.com

 youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/35932068