

Οδηγίες για τη βέλτιστη συμμετοχή σας στα διαδικτυακά μαθήματα

Τα διαδικτυακά μαθήματά μας και οι ζωντανές αναμεταδόσεις πραγματοποιούνται μέσω της πλατφόρμας του Zoom, στο οποίο μπορείτε να έχετε πρόσβαση κατεβάζοντας και ανοίγοντας δωρεάν την εφαρμογή του. Αν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή, βεβαιωθείτε ότι την έχετε εγκαταστήσει στη συσκευή από την οποία πρόκειται να παρακολουθήσετε το μάθημα.

Ο χώρος και το περιβάλλον της πρακτικής διαμορφώνουν το πλαίσιο, μέσα στο οποίο αφήνουμε να ξεδιπλωθεί η προσωπική μας διαδικασία. Η πρακτική ξεκινά πολύ πριν την πρώτη στάση και η διαμόρφωση του χώρου και των συνθηκών αποτελούν μέρος της τελετουργίας. Για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη συμμετοχή σας στο μάθημα, παρακάτω σας προτείνουμε μερικές οδηγίες που στόχο έχουν τη βέλτιστη διαμόρφωση των συνθηκών αυτών, ώστε η πρακτική σας να παραμείνει συγκεντρωμένη και ανεμπόδιστη από εξωτερικούς παράγοντες και δυσκολίες.

1. Προτιμήστε να ξεκινήσετε την προετοιμασία της πρακτικής σας 15-20 λεπτά πριν την έναρξη του μαθήματος, ώστε να βρίσκεστε στο στρωματάκι σας 5 λεπτά πριν την έναρξη του μαθήματος, (άνοιγμα link, ηχεία, κάμερα, τουβλάκια, ζώνη, κτλ) Όπως και στο φυσικό στούντιο, έτσι και στο διαδικτυακό, πάρτε το χρόνο να προετοιμάσετε εσάς και το περιβάλλον της πρακτικής σας, ως μέρος του τελετουργικού σας.
2. Για καλύτερη απόδοση του ήχου, προσπαθήστε να έχετε κάποιο ηχείο εξωτερικό, συνδεδεμένο με τη συσκευή που χρησιμοποιείτε.
3. Η διαδικτυακή διδασκαλία παραμένει διδασκαλία και για αυτό η χρήση κάμερας είναι απαραίτητη, ώστε ο δάσκαλος να μπορεί να σας βλέπει και να σας καθοδηγεί.
4. Η διάταξη του στρώματος είναι μέρος της ευθυγράμμισης και η ευθυγράμμιση είναι ένα ακόμα εργαλείο τόσο του δασκάλου όσο και του μαθητή. Τοποθετήστε το στρώμα σας, αν ο χώρος σας το επιτρέπει, πλάι και δεξιά από την κάμερα, ώστε ο δάσκαλος να μπορεί να βλέπει τη μεγάλη του πλευρά και όχι την κορυφή. Διατηρήστε αυτή τη διάταξη σταθερή σε όλα τα μαθήματα που παρακολουθείτε.

Διαμορφώνοντας και ευθυγραμμίζοντας τον εαυτό μας στη ροή των συνθηκών, επιτρέπουμε στην πρακτική να λειτουργήσει, να εισχωρήσει, να αποκαλύψει και να μας διδάξει τη γνώση του Εαυτού.

Δύναμη και διαύγεια,

Evergreen yoga team

