

Małgorzata Stępień

Tańczący z... laptopami czyli odstresuj się, wyluzuj i dobrze baw!

Istnieje ścisła korelacja pomiędzy zdrowiem pracowników a zyskami firmy. Amerykańskie przedsiębiorstwa corocznie wydają aż 30% zysków na opiekę zdrowotną chorej załogi: 1200-6000 dolarów na osobę. Zaś straty spowodowane przedwczesną śmiercią menadżera w dużej korporacji szacuje się na 1,5 miliona dolarów! Tymczasem receptą na zdrowie może być... ruch!

I to ruch w pracy, bo nie każdy z nas ma czas i siłę na poranny jogging czy zajęcia na siłowni. Dlatego Agnieszka Czubak – specjalistka od zarządzania i dietetyk sportu, opracowała autorskie warsztaty dla zagonionych pracowników, które realizuje m.in. dzięki dotacji unijnej. Pokazowe zajęcia prezentowała w firmach Pelion i Fujitsu oraz tych z Łódzkiego Forum HR Biznesu pod hasłem *Kluczowe wartości wpływające na rozwój Firmy – kultura zdrowia i ruchu w Twojej pracy*.

Warsztaty, które nazwała **MODA NA RUCH~TANIEC~RELAKS w firmie** polegają na pracy z ciałem i samoświadomości. Pomagają przywrócić naturalny rytm życia poprzez odczucie jego pulsu w tańcu i relaksie. Lepiej wówczas radzimy sobie z emocjami i stresem, tworzymy też zdrowsze relacje zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. A skoro mowa o rytmie – Agnieszka zaprosiła do współpracy peruwiańskiego muzyka Mirko Fernandez Sanchez, który go wybija na orientalnych instrumentach perkusyjnych. Teoria brzmi zachęcająco, a jak wygląda praktyka? Sprawdzam!

Warsztat gromadzi kilkanaście osób: siadamy w kręgu, każdy wypowiada swoje imię i zdradza, w jakim miejscu ciała odczuwa ból lub napięcie. Agnieszka objaśnia, że chodzi o wyrażenie własnych emocji – ruchem ciała, krzykiem, śmiechem, płaczem. Każda ekspresja jest pożądana, bo prowadzi do oczyszczenia: tu nikt nikogo nie ocenia, wszyscy też zobowiązują się do zachowania dyskrecji, by mogła powstać pełna akceptacji i bezpieczeństwa przestrzeń. Pomagają nam w tym opaski na oczy, dzięki czemu każdy skupia się na własnych doznaniach.

Mirko wybija powolny rytm na bębnie. Agnieszka jako moderator wiedzie nas kolejno przez świat czterech żywiołów: Ziemi, Ognia, Powietrza i Wody. Każdy z nich ma inną energię, doskonale ilustrowaną przez muzykę. Szaleńczy rytm bębnów pobudza i dodaje energii, maracasy – grzechotki z tykwy i zaklinacze deszczu uspokajają i wyciszają, fletnie wprowadzają nastrój nostalgii a dzwonki wietrzne koją zmysły. Podglądam przez moją opaskę: uśmiechnięta blondynka w barwnej spódnicy wiruje na środku sali, inna leży na podłodze i przeciąga mięśnie, mężczyzna z brodą skacze jak dziecko i radośnie pokrzykuje, a jego kolega kołysze się na boki, poddając rytmowi. Ja sama czuję się jak dziecko, bawiące się w berka: mam ochotę beztrudnie śmiać się i śpiewać! Jako dorośli zatraciliśmy tę radość życia, ale tu znowu możemy ją odzyskać. Wyrzucamy problemy, troski i stresy, ładujemy akumulatory pozytywną energią. Mózg zalewa fala endorfin.

Na koniec, zmęczeni ale szczęśliwi, prowadzeni głosem Agnieszki, kładziemy się na matach i relaksujemy. Mirko dyskretnie obchodzi wszystkich, wyciszając kojącym dźwiękiem dzwonek. Zamykamy proces, ponownie siadając w kręgu: to już nie te same, spięte twarze! Ze swobodą i błyszczącymi oczami dzielimy się wrażeniami. Wysoka brunetka odkryła, że nadmiernie się kontroluje, co utrudniało jej spontaniczne wyrażanie emocji, drobna blondynka uświadomiła sobie, że z trudem nawiązuje relacje i postanawia nad tym popracować a mężczyzna z brodą zapragnął wrócić do dawnego hobby, które dawało mu wiele radości. Agnieszka i Mirko dzielą się z nami celnymi refleksjami i radami. Wszyscy mamy coś do przemyślenia, ale już wiemy, że czasem warto odłączyć

głowę od ciała: wyłączyć wewnętrznego krytyka, perfekcjonistę i kontrolera, wyrazić emocje, zrealizować potrzeby i marzenia. A wtedy i praca będzie przyjemniejsza i bardziej kreatywna, a my zdrowsi i tak zwyczajnie szczęśliwi.

Agnieszka Czubak – z wykształcenia magister zarządzania i dietetyk sportu, absolwentka licznych kursów rozwojowych, m.in. rocznego kursu Ruchu Autentycznego (certyfikat Institute for Integrative Bodywork and Movement Therapy, Wielka Brytania), asystentka warsztatu tantry Zosi i Dawida Rzepeckich.

Mirko Fernandez Sanchez – peruwiański artysta, z wykształcenia inżynier włókiennik, z pasji muzyk, malarz, podróżnik. Współpracuje z Filharmonią Łódzką i tamtejszym Polskim Stowarzyszeniem Jazzowym, uczestnik m.in. Pikniku Country, JAPY, FAMY oraz Fundacji Edukacji i Rozwoju Obywatelskiego. Jego muzyka ma właściwości terapeutyczne

Więcej o projekcie: <http://rytmzyzycia.pl/projekt-moda-na-ruch-w-pracy/>