

Majda Končar

PREDGOVOR v prevodu knjige Paula Dennisona Brain Gym for Bussines v hrvaški jezik – Brain Gym u poslu, Ostvarenje, Buševac, 2007

Svet in s tem naše življenje se iz dneva v dan spreminja. Prvič v zgodovini je mogoče skoraj vse. Živimo v dobi potencialnega obilja, v dobi hitre komunikacije in hitrih sprememb. Informacijska družba nam omogoča pridobiti vse svetovne informacije, ki jih potrebujemo, v katerikoli obliki in jih ponuditi komerkoli in kjerkoli na svetu. Življenje in delo v današnji družbi od nas zahteva, da naredimo vsak dan več, hitreje, bolje... In vse to povzroča množico stresnih situacij, ki burijo naše življenje, vplivajo na naše telo in s tem ogrožajo naše zdravje ter nas ovirajo v komunikaciji, razumevanju, organizaciji, ustreznih emocionalnih reakcijah, socialnih interakcijah, v vedenju... Vse to pa se odraža v slabši učinkovitosti na delovnem mestu in v našem osebnem življenju.

Toda v tem svetu moramo živeti in delati, zato moramo biti sposobni zaznati področja našega življenja, ki so neuravnotežena ter s tem ozavestiti nekatere stresne situacije, ki jih povzroča naš način življenja. Na mnogo vzrokov stresa nimamo vpliva, vsekakor pa se nekaterim lahko izognemo, lahko pa tudi spremenimo svoj prag občutljivosti do njih. In kdo si tega ne želi?

Ljudje smo različni in potrebujemo različne metode za obvladovanje stresa. Zato vam bo v tej knjigi predstavljeno še eno izmed številnih orodij za obvladovanje stresa in sicer 26 aktivnosti Brain Gym® s katerimi vzpostavimo ravnotežje (integracijo) v treh dimenzijah telesnega gibanja ter s tem naučimo svoj telesni sistem učinkovitega celostnega funkcioniranja v vsaki življenjski situaciji, v vsakem trenutku, pa naj bo še tako stresen. Brain Gym® je temeljni program v okviru Edukacijske kineziologije, ki nas uči postopkov za učinkovito predvidevanje stresne situacije, kar pa je še bolj pomembno - opremi nas z orodji za uravnoteženje različnih aspektov našega življenja ter nam s tem omogoči izkoristiti naš celotni mentalni potencial saj z aktivnostmi vzpostavimo integracijo duha (spomina, mišljenja, misli, nazora, želja, razuma, razpoloženja...) in telesa.

Številnim ljudem po vsem svetu so te aktivnosti spremenile življenje, kar potrjujejo rezultati aplikativnih in znanstvenih raziskav (Research report, www.braingym.org). V poročilu so predstavljeni rezultati učinkov aktivnosti na različnih področjih življenja: učenje, šport, delo.

Sama že deset let izvajam aktivnosti z učenci s posebnimi potrebami, ki so navdušeni, potem ko ugotovijo, kako jim pomagajo obvladovati težave, da ne omenim razbremenitve, ki jo ob tem čutijo njihovi starši. »Zdaj smo pa rešeni«, je vzkliknila mama enega izmed otrok, ko je po nekaj aktivnostih z vzpostavljeno integracijo obvladal težavo v branju. In kdo je lahko še bolj neposreden, iskren in kritičen od otroka? In življenje je učenje, učenje pa torej vseživljenjski proces. In vsi mi smo učenci. In vsak dan je za vsakega izmed nas nova učna ura. Naj bo brez stresa, naj bo učenje užitek in rezultati ne bodo izostali. Mnogi naši učitelji, ki so aktivnosti dnevno vključevali v poučevanje so poročali tudi o tem, kako se je njihov prag obvladovanja stresnih situacij dvignil. Ko so pomagali učencem, so posredno sami sebe dvigovali na višji in učinkovitejši nivo funkcioniranja.

In kar ni moč verjeti, da je vse tako preprosto – da lahko z nekaj ustrezno izbranimi aktivnostmi opisanimi v tej knjigi, spreminjamo življenje. Ampak verjetno imamo že vsi kakšno izkušnjo o tem, da so najbolj preproste stvari, lahko najbolj učinkovite. Nekateri boste preprosto verjeli, da se sprememba lahko zgodi in boste sledili vodilu v nadaljevanju knjige ter izvajali aktivnosti, ki vam bodo pomagale uravnotežiti

telesni sistem za učinkovito izvajanje vaših delovnih nalog ter tako obvladati stresne situacije na vašem poklicnem področju. Drugi – bolj skeptični si lahko poiščete bolj poglobljeno razlago edukacijsko kineziološkega sistema. Uvodoma smo ugotovili, da informiranost danes ne bi smela biti problem. Nenazadnje je za nekatere zelo pomembno, da poglobljeno razumejo, zakaj nekaj počnejo.

Paul Dennison (avtor knjige, ki je pred vami) svetuje, da si vzamete trenutek časa in si predstavljate, da ste bili ustvarjeni za edinega skrbnika čudovitega telesnega sistema, ki se smeje in giblje, misli in izraža in je sposoben neizmerne kreativnosti. Kritičen del tega presenetljivega sistema so dinamični človekovi možgani, ki niso le anatomski organ ali računalnik, ki ga je še potrebno programirati, ampak so živa kronika življenjskih izkušenj posameznika. Zmožnost razmišljanja in predstavljanja v katerega ste se popeljali, je vaš dar, ki ste ga prejeli že ob rojstvu. In presenetljivo je, da se ta proces delovanja in igre v življenju nadaljuje v neskončnost.

Bodite dobri s seboj in poskrbite, da bo vaš dar zaživel v popolnosti in naj vam pri tem pomaga tudi ta knjiga. Dopustite, da življenje postane igra in uspeh bo zagotovljen. Naj zaključim z mislijo Gordona Drydna (The Learning Revolution, Jalmar Press, 1994), ki pravi, da so posamezniki postali geniji, ker se niso prenehali igrati.

Igrajte se na delu, v življenju. Tako boste lahko sproščeni, pozorni, organizirani, sposobni razumevanja ter komunikacije, obvladovanja svojih čustev, imeli uspešne osebne in poslovne odnose... skratka postali boste geniji v obvladovanju svojih življenjskih in delovnih izzivov. Velja poizkusiti!

Dr. Majda Končar, Brain Gym inštruktorica in svetovalka