Ofis hastalıkları ve Ağrılar yüzünden, her yıl 60 milyar dolar ve 700 milyon iş günü kayıplara neden oluyor. Ülkemizdeki insanların yüzde 60' ının ağrı çektiğini biliniyor. İngiltere'de yapılan bir araştırmada 1.9 milyon pound gibi yüksek rakamın bu yönde harcandığı ortaya çıkmış.
İnsanların yüzde 60'ı kronik ağrılarla savaşıyor
.

Vücut sağlıklı olduğunda onu düşünmeniz gerekmez. (Aslında bu temel bir yanılgıdır.) Halbuki ağrı varsa, tüm dikkat vücuda yönelir. Konsantrasyon sağlamayı, verimli ve yaratıcı olmayı engelleyen ilk factor ağrılar ve benzeri tutulma ve sancılardır.

Yaşam kalitemizi bozan sevimsiz bir duygu olan ağrının tam 147 tipi var. Boyun fıtığı, travma, duruş bozukluğu, bilgisayar ve telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkabilen boyun ağrıları en sık görülen ağrılardandır.

OFİS HASTALIKLARI

BİLGİSAYAR AĞRILARI

Ofislerde, sürekli masa başında oturan insanların büyük bölümü ağrı çekiyor. Bilgisayar çağındayız. Bilgisayarlar, her şeyden daha fazla vaktimizi alıyor. Bilgisayarın karşısında oturan insanların yüzde 99'u yanlış oturuyorlar. Bu konuda eğitim aldıysanız bile, sırt kasları doğru gelişmediği için dengeli bir oturuş sağlamak ve uzun saatler boyunca bedene zarar vermeden hareketsiz pozisyonu sürdürmek imkansız.

Genellikle bilgisayar yanda duruyor, masada süs gibi. Halbuki belli bir oturma sistemi olması lazım. Uçakta uzun süre seyahat edenler için de geçerli olan egzersiz teknikleri var. Bu egzersizler yapılmadığı takdirde bir takım sorunlarla karşılaşıyorsunuz.

Ofisde vücut kullanımını öğrenmek ve uzun süre oturmaya karşı haftada birkaç saat panzehir görevi yapacak çalışmayı sağlamak gerekiyor. Doğru duruş, yürüyüş ve oturuş sistemleri, denge ve ağırlık kontrolü, vücut bilinci kazanmaya başlamakla sağlanıyor. Burada önem ağrıya gerekli ciddiyete göstermekte başlıyor. Bu insandan başlayıp şirketlere ve hükümetlere, toplumlara, kurumlara kadar ulaşması gereken bir süreci oluşturuyor.

Sırttaki yüzlerce kası, hassas omurgayı ve omurgaya saklı sinir sistemimizi, boyun bölgesini doğru öğrenmek, doğru kullanmak, ve güçlendirmek çok önemli. Gücü ve esnekliği sağlamak,

vücut bilgisi ve meditasyonla birleştiğinde harikalar yaratmak mümkün.

Doğru duruş ve sık yapılan hatalar ve ofiste doğru vücut kullanımı hakkında temel bilgileri iki interaktif seminerle edinmek mümkün. Sistematik ve sürekli çalışmaya başlamak, konsantrasyon, verimlilik, yaratıcılık, denge, mantık ve gerginliklerden kurtulmak konusunda büyük kazanımlar getirirken, motivasyon ve açıklık sağlamada hiç olmadığı kadar başarı sağlayacaktır.

AĞRI HAFIZAYA YERLEŞMEDEN...

Ağrı beynin hafızasına yerleşen bir olay. Örneğin kolu bacağı kesik olanlarda kesik bölgede ağrı duyulur. Ya da zona geçer ama ağrısı kalır ve yıllarca sürebilir. İlk iki-üç ay içerisinde o ağrı kontrol altına alınabilirse ağrı bir daha ortaya çıkmıyor. Bu yüzden de hastalık deniyor. Böylelikle ağrı düzenli olarak baskılandığı zaman ağrı hafızaya kolaylıkla yerleşemiyor. Çünkü yerleştikten sonra çıkartmak çok daha zor. Bu nedenle de ne kadar erken dönemde ele alınırsa tedavi o kadar iyi oluyor. Çağdaş tıbbın yaklaşımı da bu.

Toplumun gelişmesi yeni ağrıları da ortaya çıkartıyor. Çünkü toplumun gelişmesiyle beraber beyne olan yük daha fazla artıyor. Ve vücut buna ayak uyduramaz hale geliyor. Beyne sinen fazla yük, boyun kaslarının kasılmasına, bel kaslarının kasılmasına, oradan yola çıkarak gerilim türü başağrıları dediğimiz baş ağrılarını ortaya çıkartıyor. Daha sonra da vücudun başka bölgelerinde kronikleşmiş ağrılarla karşımıza çıkıyor.

Ofis hastalıklarından korunma metotları seminerinde Sinan Temizalp, klasik bale altyapısı, on yıllık vücut eğitmenliği tecrübesi ve araştırıp uyguladığı çok sayıda doğu ve batı kaynaklı tekniği birleştirerek, doğal sağlığı korumanın tüm inceliklerini ve yöntemlerini sunuyor.

SEMİNER

Nefes Teknikleri

Doğru Duruş Bilgisi

Ofiste Doğru Vücut Kullanımı

Ofis Egzersizleri

Ofis hayatınızı beden için kısıtlayıcı ve olumsuz olmaktan kurtarabilirsiniz..

İnsan kaynakları bölümünüze gidin ve bu eğitimden onları haberdar edin!

Detaylı Bilgi ve Rezervasyon için:

Simya SANAT

Tel: 0(212) 233 79 76

e-mail: bilgi@meditativedance.com

Kaynaklar: Dünya Ağrı Enstitüsü Genel Sekreteri Prof. Dr. Serdar Erdine
KRUSEN 'Fizik Tedavi ve rehabilitasyon el kitabı' Çeviri Editörü: Necdet Tuna