

A COACHING mint a MENTÁLIS REKREÁCIÓ legújabb ÉPÍTŐKÖVE

*Minden
a jelenben születik.
Soha nem a múltban,
és főként nem a jövőben.
Bármit akarsz tenni,
tedd meg most!*



MOST! Mi emberek túlzottan a múltban vagy a jövőben élünk. Ragaszkodunk szokásainkhoz, beidegződéseinkhez, a mindennapi rutinhoz, régi tárgyakhoz, a múlt történéseihez. Ismétljük a múltat, mintha minduntalan ugyanazon az ösvényen lépdelnénk, és mint egy CIRCULUS VITIOSUS (ördögi kör) visszavezet bennünket ugyanoda, ahonnan elindultunk.

A JELEN lehetőséget ad a változásra, és ha ezt felismerjük, már nem egy helyben járunk, hanem CSELEKSZÜNK. Ekkor megszűnik a jövőtől való félelmünk, mert a jövő azzá válik, amit MA megteszünk. Ezzel a felismeréssel megváltoztathatjuk az életünk, izgalmas belső utazásokat tehetünk önmagunk felé, és felfedezhetünk a minket körülvevő szűkebb és tágabb világban olyan dolgokat, amiket eddig nem vettünk észre.

Aki pedig a múlton mereng, vagy a jövő aggodásában él, egy helyben topog, vagy körbe-körbe jár, de nem jut sehova. Így múlhat el az életünk anélkül, hogy bárhova eljutnánk. Akinek jó így, annak jó, aki mást akar, annak MOST kell cselekednie, MOST kell lépnie. MOST! TEGYÉL ÉRTE! VÁLTOZTASD MEG! HAGYD ABBA! KEZDD EL! FORDÍTS RAJTA! TEDD LE! INDULJ EL! MOST!

„Nem mehetsz végig az úton mindaddig, amíg Te magad nem válsz az úttá.”

/BUDDHA/

Az ÉLET maga a NAGY ÚT. Az utazás folyton problémák (helyzetek) megoldása.

Tegyük ezt:

BIZTONSÁGBAN

önismeret, önbizalom megléte.

NYITOTTAN

szorongás nélkül, kíváncsian, kreatívan, motiváltan.

BELSŐ FEJLŐDÉSSEL

múlt, komfortzóna elhagyása, változás. A változást MAGADON kezd, tudatos jelenlét, (MINDFULNESS), elköteleződés, felelősségvállalás, cselekvés, az új begyakorlása, rögzítése, fixálása.

CÉLJAINKAT ELÉRVE!



Ezen életfilozófia maga a COACHING „eszenciája” is. E szemlélet elsajátításához a COACHING egy kiváló lehetőség ügyfeleim számára.



DE MIT IS ÉRTÜNK COACHING ALATT?

„A coach azt mondja ki, amit nem akarsz hallani, azt látja, amit nem akarsz látni, hogy az legyél, akiről mindig is sejtetted, hogy lehetnél.”
(Tom Landry, amerikai futbalvezető)

A COACHING az egyéni és a csoportos teljesítmény növelésének hatékony eszköze. A „coach” pontos fordításban „edzőt” jelent. Hasonlóképpen, mint a sportban a sportedző, a coachingban a coach is a legtöbbet és a legjobbat próbálja kihozni coaching-partneréből.

A coachingot kb. az 1980-as években Amerikában kezdték el először alkalmazni, és mára már a világ nagy részében tudják, mi is az a coaching-szemlélet, mit jelentenek a coaching-kompetenciák. Meggyőződésem, hogy a coaching stílus, a coaching stílusú kommunikáció mindenkinek javára válhat, legyen szó akár munkahelyi célok megvalósításáról, akár magánéleti vágyak eléréséről.

A coaching egy irányított interjú, jól strukturált kérdések sorozata. Ezek a beszélgetések minden esetben MEGOLDÁSKÖZPONTÚAK, és nem a problémára fókuszálnak. A coaching-ülések alapja a kölcsönös tisztelet, egymás elfogadása, a BIZALOM kiépítése, a tudatos jelenlét (MINDFULNESS), vagyis az értő figyelem és a koncentrált hallgatás.

A minőségi coaching mindig VÁLTOZÁST generál a coaching-partnerben, és EREDMÉNYORIENTÁLT!



A VÁLTOZÁS a fejlődés alapköve!
Az EGYÉN pedig a változás LEGFONTOSABB ELEME!
„Mindig választhatod a változást!”

(Kínai mondás)

Kezdd ÖNMAGADON!

A változás a komfortzónából való kilépéssel kezdődik. Nagyon sokszor megtapasztaltam már az ülések során, milyen nehéz átlépni saját korlátainkat. A komfortzóna elhagyása mindig lelki trauma. Hol kisebb, hol nagyobb gondot okoz, de soha nem problémamentes. A problémamentesség a komfortzónán belül van, hiszen ott érezzük magunkat biztonságban. Határon kívül bizonytalanság, félelem, ismeretlen dolgok várnak ránk. Maga a határ pedig lehet könnyen átléphető kerítés, máskor nehezen átmászható fal, néha átjárhatatlannak tűnő sziklafal.

A változás során új ajtók nyílnak ki előttünk, és vannak, amelyek a régiak közül becsukódnak. Ez így van rendjén.



Régi
kulccsal
nem
nyílnak új
ajtók.

Viszont régi kulccsal nem nyílnak új ajtók.
Új kulcs kell hozzá! Ennek elkészítésében
SEGÍT partnereinek a COACH.



Kedves Olvasó!

Cikkemben sokat foglalkoztam a változással, mint a coaching egyik legfontosabb elemével.

Az idei év VÁLTOZÁST hozott már az elején a magam és a KERT magazin életében is. Egy kedves felkérést kaptam a lap Főszerkesztőjétől, dr. Fritz Pétertől, miszerint a Szerkesztőség szeretné, ha egy új, hasznos, de sokak számára még kevésbé ismert rövattal bővílné az újság.

Ez pedig nem más, mint a COACHING ROVAT. A lap negyedévenkénti megjelenését követve, szeretném írásaimmal közelebb hozni a coachingot a magazint megvásárlókhöz, megismertetni az olvasókkal a coaching különböző szakterületeit, specialitásait, rendkívül színes eszköztárát, coaching-technikákat, apró kis „trükköket”, amelyek birtokában könnyebben tudunk „közlekedni” a világban.

Jó olvasást kívánok!

Legyen
szerencsénk
egymáshoz!



Dr. Szűcs Zsuzsa,
rovatvezető,
orvos, coachtréner,
ICF Magyar Tagozat tagja,
Tel.: +36 20 460 3166,
szucs.zsuzsa.med@gmail.com.



Getting back into exercise: the neck and shoulders



Figure 1. Dreamstime photo

Abstract

The physical inactivity combined with the body being subject to repetitive work tasks and non-ergonomic seating postures results in today's human being becoming less conditioned and equipped to take part in sports. This then presents challenges to personal trainers and coaches – when the

body is expected to perform pushes, pulls and overhead movements a musculoskeletally imbalanced shoulder girdle, thoracic and cervical spine, also presented in the Upper Crossed Syndrome, can lead to muscle, tendon, bursa and joint irritations (Griegel-Morris et al. 1992; Grimsby – Gray, 1997; Jull et al, 2002; Ketola et al. 2002; Marcus et al. 2002; Rempel et al, 2006; Bernaards et al, 2011) that could be aggravated by exercise.

One approach to counter such ailments is the application of the NASM static and movement tests in conjunction with the Corrective Exercise Continuum (CEX), which latter can be incorporated into a warm-up. Comprised of four stages – Self-Myofascial Release (SMR), stretches, isolated activation and muscle integration – it promotes the activation and deactivation of muscles, fascia and the nervous system. My aim is to discuss the importance of maintaining a good posture and therefore a healthy musculoskeletal system, with particular

reference to the neck and shoulders. Specifically, improved muscle strength and flexibility around the shoulder blades and neck with NASM CEx can lead to a reduction of impingement processes, irritations, tendonitis and lessen the pain symptoms (Griegel-Morris et al, 1992; Grimsby and Gray, 1997; Jull et al, 2002; Lewis and Valentine, 2007).

Keywords: upper crossed syndrome, the NASM Corrective Exercise Continuum, physical inactivity, workplace ergonomics, forward head posture

Questions

How do work-induced musculoskeletal changes (such as an increased forward head posture and excessive kyphotic curve) affect the recreational and professional athlete?

Would implementing the NASM movement screens be enough to identify major musculoskeletal problems? If not, what other assessments could be undertaken?