제12강 직장 기체조 Ⅱ

(1교시)

1. 영업직 사람들을 위한 기체조

영업은 용기가 필요한 직업입니다. 보험사나 외판 같은 영업부서에 가보면 소리를 지르고 함께 체조를 하고, 동료애로 뭉치고, 성과를 상기시키고 하는 행동들을 합니다. 여기에 반드시 들어가는 것이 체조입니다. 어떤 결의를 행동으로 전환하도록 암시하는 것입니다. 무예나 단학에서도 그런 상황을 설정하고 이를 돌파하도록 훈련하는 과정 같은 것이 있습니다. 전에 소개한 적이 있는 돌파력 체조입니다. 제가 가본 어떤 회사는 노 젓는 동작에서 함께 구령을 하더군요. 어기여차라는 구령을 전 사원이 합창하는데 그 대목이 인상적이었습니다.

===> 돌파력체조 참조

2. 새로운 기획이나 발상이 필요한 사람들을 위한 기체조

어떤 새로운 생각이나 발상은 알고 나면 쉽고 간단하지만 그렇기 만들기까지는 매우 힘들지요. 새로운 시각을 갖는다는 것이 그렇습니다. 여러분 사진을 자주 찍어보십니까? 요즘 디카라고 디지털 카메라가 나와서 사진의 혁명을 일으키고 있습니다. 옛날에는, 이제는 벌써 옛날이 되었습니다. 필름 넣고 찍는 사진기말이지요. 이것이 필름 값도 그렇고 현상비도 비싸서 마음대로 못 찍지 않았습니까? 그런데 이 디카라는 놈은 그런 것이 없으니 아무 때나 찍고 현상하고 마음에 들지 않으면 지우고 다시 찍을 수 있으니 이거 완전히 혁명입니다. 지금 그것을 말하려는 것이 아니고요, 이 사진기로 사물을 촬영할 때 여러 각도로 찍어서 보라는 것입니다. 가까이서도 찍어보고 평소 보는 방향과 반대로도 찍어보고 위아래를 바꿔서 찍어보고 땅바닥에 붙어서도 찍어보고 그러면 새로운 시각이 생깁니다. 사물을 보는 각도가 달라지면 사물의 새로운 면을 볼 수 있습니다. 사진가들이 이런 재미로 사진을 찍으러 다니는구나, 하는 생각이 들더군요.

무예와 단학의 경우는 창의력체조라고 해서 인체의 삼차원적 자세를 하도록 해서 다양한 시각을 유도하는 체조가 있습니다.

===> 창의력체조 참조

3. 여성 직업인들을 위한 기체조

여성들의 직장생활 중에 필요한 것, 주로 파워를 증강하기 위한 체조를 준비하였습니다. 샘솟는 에너지야말로 직장생활에서 가장 필요한 것 중의 하나이기 때문입니다.
힘은 비위에서 나온다는 말이 있습니다. 소화능력이 왕성하면 그것이 에너지로 전환된다는 것이지요. 단학자세에 비위기능을 높이는 자세가 있습니다. 그것을 중심으로 만든 체조입니다.

www.artnstudy.com

===> 범도 하반장 전행각 법

4. 실업자들을 위한 기체조

청년실업자를 위시해서 우리나라에도 실업자가 넘쳐나는 시대가 되었습니다. 우리 농촌마을에서도 여기저기에서 아들을 취직시켜 달라는 부탁을 받습니다. 제가 서울을 좀 왔다갔다 하니까 어디 잘 아는 데가 있으면 소개해 달라고 부탁하는 거지요. 사실 제가 무슨 재주가 있습니까? 그냥 말이나 들어주고 마는 것이지요. 그런 어려움을 스스로 풀도록 하는 방법이 없을까하고 고민을 해보고 나서 스스로 체조로 풀 수 있는 방법을 찾았습니다. 실업자에게 가장 필요한 덕목은 용기입니다. 좌절하지 않고 도전하는 용기가 필요하지요. 그래서 꾸준히 노력하면서 시도하면 반드시 좋은 결과가 온다는 믿음이 필요합니다. 용기는 어떻게 해서 생겨날까요? 큰 소리를 지르거나 아랫배에 힘을 주는 행동으로도 일시적인 용기가 생기기도 하지요. 하지만 이런 용기는 일시적인 것입니다. 실업자에게는 차분하게 생각하고 지속적으로 힘을 주는 그런 용기가 필요합니다. 그런 용기가 필요한 분들께 이 자세를 권합니다.

무예와 단학에서는 좌절을 통해서 용기를 배우도록 하는 과정이 있습니다. 불과 수초 만에 자신에 대해 좌절을 하게하고 다시 같은 동작을 하게해서 도전하게 합니다. 그런 도전과 좌절을 반복하면서 실패 그 자체가 배움의 과정이라는 생각을 갖게 합니다.

=====> 소도세

5. 늘 긴장하는 업무에 종사하는 사람들을 위한 기체조

사람이 긴장과 이완이 자유로워야 건강한 것인데 너무 긴장이 강하고 오랫동안 지속되면 이완하고 싶어도 이완할 수 없게 되는 경우가 생깁니다. 이런 경우에는 신체의 이곳저곳이 과열현상이 생겨 병이 되기도 합니다. 심신을 이완시키는데 가장 좋은 동작은 절하기입니다.

=====> 단배공

6. 컴퓨터 작업자들을 위한 기체조

현대인의 직장생활에 컴퓨터는 선택이 아니라 필수가 되었습니다. 하루 종일 컴퓨터와 씨름해야 하는 경우도 흔하게 봅니다. 컴퓨터에 빠져 있으면 자세는 경직되고 사용하는 곳만 계속 혹사를 하게 됩니다. 주로 어깨와 손목, 허리 등에 집중적인 문제가 발생하게 되지요. 어깨와 손목과 허리를 동시에 풀어주고 컴퓨터를 하면서도 할 수 있고 쉬면서도 할 수 있는 동작을 소개하지요.

=====> 팔방풍차 / 오른 손 왼손 양손 크게 작게

www.artnstudy.com