



GLOBAL
WELLNESS
DAY®

10 HAZİRAN 2023

HOŞ GELDİN 2023!

Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için bizimle birlikte emek veren tüm Global Wellness Day elçileri ve gönüllülerine iyi seneler.

Zamanda bir atlama yapalım, geçen yıl bu dönemde kaleme aldığımız satırları hatırlayalım...

"Global Wellness Day gönüllüleri olarak bundan sonra her yıl, dünyanın en büyük sorununu merkeze alıp senenin her günü aktif olacağız.

2022'nin henüz ilk günlerini yaşarken, insanların düşünce şeklini değiştirmek için karşıdayız. Oldukça basit ancak derin bir söylemle... #MagentaDüşün"

Global Wellness Day'in 2022 yılı teması olarak ilan ettiğimiz ve merkezine bizi temsil eden Magenta rengini koyduğumuz eylemlerle, dünya genelinde pek çok kişiye ulaştık. Global Wellness Day'in tek bir gün olmadığını, yılın bütününe yarılan bir felsefeyi temsil ettiğini hatırlattık.

Yıl tamamlanırken, evren sanki bizim çağrımıza kulak verdi. Dünya renk otoritesi olan Pantone, 2023'ün rengini Magenta olarak ilan etti.

Bizim için Magenta, renk yelpazesindeki en güzel renklerden biri. Magenta aynı zamanda dokunduğu her kelimeyi ya da fiili, Global Wellness Day ruhu ile bütünleştiren bir bağlaç. İyi yaşamı temsil eden bir vurgu.

Global Wellness Day'in 2023 temasını oluştururken, sahip olduğumuz bu değeri koruyalım ve geleceğe taşıyalım istedik. Bu yıl düşünce şeklimizi pekiştiriyor ve Magenta'ya ritim ekliyoruz.

İşte karşınızda...
#DanceMagenta

Belgin Aksoy
Global Wellness Day
Kurucusu



#DANCEMAGENTA NEDİR?



#**DanceMagenta**, Global Wellness Day'in 2023 temasıdır. Uluslararası wellness dünyası içerisinde değeri her geçen artan dansı merkeze alan bir eylemler bütünüdür.

Bize göre dans, evrenin senin içinde hareket etmesidir. Dans etmek kendinden çıkmak, dünyayla bir olmaktır. Dans etmek stresten uzaklaşmak, bedenini çalıştırmak aynı zamanda mutluluk saçmaktır.

Global Wellness Day'e göre dans etmek sadece fiziksel bir eylem değildir. #**DanceMagenta** aynı zamanda dans eder gibi yaşamayı ifade eder. Yaşama doğru açıdan bakmayı bilersen, gündelik hayatı tıpkı dans eder gibi yaşayabilirsin. Zihinle dans edebilirsin.

Bu yıl Global Wellness Day elçileri ve gönüllüleri olarak, her yaştan insanı dans etmeye ve dans eder gibi yaşamaya davet edeceğiz.

Şimdi size soralım...
Bizimle dans eder misin?



AMACIMIZ NE?



2023 hepimiz için yeni umutlarla dolu bir yıl. Ancak dünya hala bizi olumsuz düşünmeye iten haber ve gelişmelerle dolu.

Pandemi sona erse de Covid 19, toplumları etkilemeye devam ediyor. Dünya genelinde ekonomik durgunluk ve hayat pahalılığı konuşuluyor. Yeryüzünün farklı yerlerinde savaşlar sürüyor.

Dünyanın gidişatını değiştirmemiz olanaksız. Ancak yaşamımızı değiştirmek tamamen bizim elimizde.



Global Wellness Day olarak 2023'te...

- Bu özel günü #DanceMagenta alt başlığı ile kutlayacağız.
- İnsanları dans etmeye davet edeceğiz.
- Hayatı dans eder gibi yaşayabileceklerini anlatacağız.
- Fiziksel sorunları nedeniyle dans edemeyenleri unutmayacağız.
- Düşüncelerle dans etmenin mümkün olduğunu hatırlatacağız.
- Dans etmenin iyileştirici etkisini göstereceğiz.
- Etki alanımızdaki herkese #DanceMagenta diyeceğiz.

#DANCEMAGENTA MANIFESTOSU





Farkında mısın... Evren dans ediyor.
Yıldızlar uzayla, gezegenler yıldızlarla, dünya güneşle,
denizler karayla, doğa rüzgarla...

Dans, evrenin senin içinde hareket etmesidir.
Dans etmek kendinden çıkmak, dünyayla bir olmaktır.

Dans et. Daha özgür ve sağlıklı hisset. Dans et.
Çünkü mutluluğun kısa yolları var ve dans bunlardan biri.

Dans et ve dans eder gibi yaşa.
Fiziksel engellerin seni dans etmekten alıkoymasına izin verme.
Düşüncelerin ve hayallerinle dans et.
Müziğin dünyan, ritmin gündelik yaşamın, düşüncelerin hareketlerin olsun.

İşte o zaman, dansın magenta olur.
İşte o zaman, ruhun ve bedenine...
Sen "tam" olursun.

#DanceMagenta

#DANCEMAGENTA ANLAYIŐI



Sözü bilirsin... Müziğin sesini duymayanlar, dans edenleri deli sanırlar.

Biz Global Wellness Day olarak şunu iyi biliriz: Asıl delilik, iyi yaşamayı seçmemektir. İyi yaşamak zor değildir. Wellness, sadece belli bir gruba ait bir yaşam biçimi değildir. İyi yaşamak, her insanın doğal hakkıdır.

Yaşam seçimlerden ibaret. Global Wellness Day, seni bedeninin, ruhun ve zihninin için iyi olanı seçmeye davet ediyor. Ufak ancak istikrarlı adımlarla, yaşamında büyük mesafeler kat edebileceğini anlatıyor.



#DANCEMAGENTA bu anlayışın bir parçasıdır.

Dans etmek için...

- Profesyonel bir dansçı olman gerekmez.
- Dans etmeyi bilmene de gerek yoktur.
- Yer ve zaman fark etmez.
- Fiziksel sorunlar ya da engeller seni zincirleyemez.

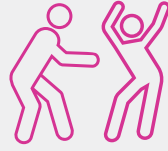
Bakmayı bilirsen... Yaşamın kendisinin bir dans olduğunu görürsün. İşte o zaman hayata bakışın değişir. Ve sen, dans eder gibi yaşamaya başlarsın.



#DANCEMAGENTA ADIMLARI

2023'te dünya genelindeki herkesi dans etmeye davet edeceğiz.
Şöyle de diyebiliriz... Yeni yılda dünyayı dansa kaldıracacağız.

Elbette temayı uygulamaya geçirirken belli bir eylem planı kullanacağız.
Dans etmenin somut ve soyut yanlarını, 3 temel öneriyle bir araya getireceğiz.



01

Gerçekten dans et

Seçtiğin tarz ne olursa olsun, dans benzersiz bir egzersiz biçimidir.
Dans etmek bedenine iyi gelir.



02

Düşüncelerini dans ettir

Rahatlamak için uyguladığın meditasyona dansı ekle.
Zihninde dans et. Hayallerini özgür bırak.



03

Yaşamla dans et

Hayatına müzik kat. Bırak müzik sana mutluluk getirsin.
Güne müzikle başla, uykuya müzikle dal.
Yaşamının ritmini kontrol altına al.

#DANCEMAGENTA MESAJLARI VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

1

Gerçekten Dans Et!

MESAJLAR

- Egzersiz denildiğinde akla çoğunlukla yürümek, koşmak, bisiklete binmek, yüzmek, ağırlık çalışmak gibi aktiviteler gelir. Oysa insanlık kültürünün yazılı kayıtlarından çok daha eski olan dans, fiziksel olarak seni formda tutacak, alternatif bir sağlıklı yaşam yöntemidir.
- Dans etmek için profesyonel olman gerekmez. Dans etmeyi bilmene bile gerek yoktur. Aslolan kendini müziğin ritmine bırakmak ve özgür olmaktır.
- Dansın yeri ve zamanı yoktur. Dileyen herkes, istediği her yerde, ister tek başına isterse bir grupla beraber dans edebilir.
- Egzersiz yapmak ya da bir spor salonuna gitmek sana zor geliyorsa dans etmeyi dene. Haftada bir, günde 10 dakika dans etmeye başla. Müziğini sen seç, tarzını sen belirle. Yavaşça dans süreni ve dans ettiğin gün sayısını artır.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- Bireysel ya da grup egzersizlerine dans kategorisinin eklenmesi.
- Düzenli egzersiz faaliyetlerinde müzik baskınlığının artırılması.
- Profesyonel dansçıların içerik kontrolünde #DanceMagenta seanslarının yapılması.
- Mekan dışında, dans merkezli flashmob etkinlikleri.
- Daha profesyonel seviyede dans yarışmaları.
- TikTok, Instagram ve Youtube mecraları üzerinden dijital dans yarışmaları ve challenge aktiviteleri.

Düşüncelerini Dans Ettir!

MESAJLAR

- Dans etmek herkesi eğlendiren ve mutlu eden bir aktivitedir. Dans eden birilerini izlediğinde, yüzlerinde kocaman bir gülümseme görebilirsin. Dans ederken gülümsemek ve kahkaha atmak çok doğaldır.
- Dans etmek hafif-orta dereceli depresyonu önlemeye yardımcı olur.
- Uluslararası Nörobilim Dergisi'ndeki bir çalışmaya göre, danslı hareket terapisi sadece depresyona iyi gelmekle kalmıyor, bir yandan da serotonin ve dopamin seviyelerini dengeleyerek strese de iyi geliyor.
- Dans etmek sosyal bir aktivite olduğu için, depresyon sırasında hissedilen yalnızlık hissine iyi gelir. Ayrıca yalnız yaşayan yaşlı kişiler için de çok yararlıdır.
- New England Tıp Dergisindeki bir çalışmaya göre, dans etmek hafızanı güçlendirir ve yaşın ilerledikçe demans oluşmasını da önlemeye yardımcı olur.
- Yaşlı katılımcılarla yapılan bir çalışma, sık sık dans etmenin Alzheimer hastalığının ve diğer demans türlerinin etkilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olduğunu gösteriyor.
- Fiziksel olarak dans edememek bir engel değil. Yavaş hareketlerle, ayağa kalkmadan hatta vücudunu bile kıpırdatmadan dans edebilirsin.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Dans gösterileri:** Temel amaç dans edemeyen kişilerin dans edenleri izlerken mutlu olmaları ve onlara zihinleriyle eşlik etmeleridir.
- Yaşlılara yönelik, hafif tonda dans etkinlikleri.
- Çocuklara yönelik dans programları, sınıfları, egzersizleri.
- **Meditatif Dans:** Kişi bulunduğu yerde gözlerini kapar. Magenta duvarlarla kaplı bir odada olduğunu hayal eder. Zihninde sevdiği bir müziği çalmaya başlar. Bedeninin dışına çıkar ve kendini uzaktan izlemeye başlar. Tercihine göre yalnız ya da sevdiği biriyle karşı karşıyadır. Kendini müziğin ritmine bırakır. 3 dakika boyunca dans eder. Böylece günün stresinden uzaklaşır.

Yaşamlarla Dans Et!

MESAJLAR

- Yaşam aslında dansın kendisidir.
- Herkes evden çıkarırken dans ayakkabılarını giyer. Kendini hayatın ritmine bırakır. Bazıları bunun farkındadır, dansın hakkını verir. Bazıları ise müziği duymaz bile. Sen müziği fark edenlerden ol.
- Dans etmek tüm şartlardan bağımsızdır. Dileyen herkes, istediği zaman, istediği yerde dans edebilir. İşte tam da burada dans etmek, mutlu olmaya benzer. İnsanın mutlu olabilmesi için büyük şeylere ihtiyacı yoktur. Tek ihtiyacı olan kendisidir.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- Yaşam Dansı, konuşma serileri, sohbetleri, oturumları.
- Mesleğini keyifle ve mutlulukla icra eden kancaat önderlerinin ilham verici anlatımları
- 70 yaş ve üzeri dansçıların gençlerle buluşmaları
- Yaşamlarla dans edenler, mikro-dijital projeler, mutluluk videoları ve fotoğrafları
- #DanceMagenta hashtagli, anı kucaklayan postlar ve yayılımlar
- #DanceMagenta yazılı müzikli Instagram köşeleri, fotoğraf ve video alanları



SON SÖZ

Global Wellness Day'in bu yılki teması dans.
Biz buna **#DanceMagenta** adını verdik.

Çünkü bize göre, yaşamak dans etmektir.
Evrenin müziği hiç susmaz. Bu müzikle bir olmayı
başarabilenler, mutlu insanlardır.

Dans sadece fiziksel bir aktivite değildir.
Dans aynı zamanda bir düşünce biçimidir.
İyi yaşamayı seçenler, bunun farkına varanlardır.

O halde... Bunca söylem ve öneriden sonra...

#DANCEMAGENTA



