

TESTIMONY

Nama : Tonny Hidayat
Tempat / Tanggal Lahir : 21 Agustus 1961 (46 tahun)
Alamat : Jakarta Selatan
Profesi : Praktisi Teknologi Informasi

Tentang metoda Step Universe:

1. Asumsi saya tentang Step Universe sebelum memulai adalah bahwa Step Universe merupakan sebuah olah raga yang memfokuskan diri pada pengolahan nafas dengan kombinasi gerak/jurus; yang mana dasarnya adalah pencak silat.
2. Seusai melaksanakan program sebanyak 12 kali latihan, pendapat saya mengenai step universe berubah. Step Universe ternyata adalah sebuah metoda pengolahan rasa yang dikemas kedalam rangkaian gerak dan nafas.
3. Setelah melakukan latihan secara periodik, ternyata step universe merupakan suatu metoda pengolahan rasa yang dapat mempertajam naluri/instink/ rasa dan membentuk pola tindakan berdasarkan niat dan pikiran, sehingga menghasilkan suatu proses dan wujud tindakan yang utuh.

Mengenai diri Sendiri:

1. Gejala/perubahan yang terjadi selama 12 sesi yang pertama adalah :
 - a. Setelah berlatih pada malam hari, saya tidak dapat tidur dengan cepat, badan terasa segar dan rasa kantuk hilang ... setelah beberapa jam (larut malam) baru bisa tertidur dengan pulas, bahkan bangun kesiangan sebuah tidur yang utuh, fisik tidur – pikiran tidur - hati tidur tanpa beban rasa ... pulas dan bangun dengan lebih segar.
 - b. Rasa pusing yang sebelumnya sering menyerang disaat bangun tidur, hampir tidak pernah terasa lagi ...
 - c. Secara bertahap emosi menjadi semakin terkendali ... tidak mudah panik, lebih tenang secara bertahap terlatih dalam bertindak yang diselaraskan dengan rasa dan pikiran berlatih bertindak secara utuh....
2. Perubahan yang dirasakan setelah melalui periode 12 sesi dan menjalani latihan sendiri kurang lebih 2 bulan, antara lain adalah :
 - a. Istirahat/tidur lebih utuh, tidak gelisah, lebih lelap, badan menjadi lebih fit
 - b. Pengendalian diri meningkat, lebih sabar, dan dalam bertindak sudah dapat lebih menggunakan rasa dan pikiran, melatih instink dalam memilih.
 - c. Sudah dapat mengaplikasikan manfaat penggunaan rasa, pikiran dan tindakan didalam menyelesaikan/mengatasi berbagai urusan pekerjaan.

3. Saya tidak memiliki penyakit yang berat atau yang spesifik, baik sebelum maupun setelah mengikuti latihan Step Universe.
4. Saya belum pernah mengikuti kegiatan yang sejenis sebelumnya.

Saran2:

Step Universe agar dapat dikembangkan menjadi Wholistic Fitness Center dengan program-program pendukung disamping program latihan olah rasa yang rutin, seperti :

- Forum diskusi, berbagi pengalaman diantara para peserta, mantan peserta maupun instruktur, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas, lebih pas dan mendasar.
- Upaya penyelenggaraan latihan (inhouse) untuk komunitas yang membutuhkan manfaat dari olah rasa ini, seperti komunitas professional, komunitas para ibu rumah tangga, komunitas korban narkoba, dll.
- Program Franchise.
- Program menyelenggarakan seminar/diskusi kelompok tentang manfaat pengolahan rasa, keterkaitan rasa, pikiran dan tindakan dalam implikasi kehidupan nyata.
- Program-program pengenalan dalam bentuk lain yang bisa dibahas bersama-sama.