

Ves čas v razvijanju

Korenine body tehnike segajo na Hrvaško, slovenski javnosti pa je prvič postala znana po zaslugi Barbare Tavčar, ustanoviteljice prvega franšiznega PBS centra športne odličnosti na slovenskih tleh. Specifičen način vadbe je približala Slovincem, ki so v hipu vzljubili celostno zasnovano gibanja, primerno za vse starosti, saj se ne poglobi le v oblikovanje telesa, temveč v samo bistvo človeškega delovanja.

► **Pred dvema desetletjema je bila body tehnika na naših tleh popolna neznanica, po vaši zaslugi pa postaja vse bolj priljubljena. Kako ste sami prišli v stik s to tehniko?**

Moj prvi stik s to tehniko se je zgodil pred približno 15 leti, ko sem kot inštruktorica aerobike iskala nove načine gibanja. Že od nekdaj me privlačita tako glasba kot tudi gibanje, kot otrok sem trenirala tek na smučeh, potem pa sem zaplavala v plesne vode. Dokler mi seveda plesalec ni ušel! (smeh) Rada se šalim na ta račun, čeprav se je fant le preselil v drug kraj. Proti koncu osnovne šole me je zaneslo v aerobiko, pozneje v pilates in pri iskanju kakovostnega usposabljanja sem našla body tehniko. Naključje ali ne, našla sem stran Ane-Marije Jagodić Rukavina, inovatorice, sicer magistre kinezologije. Udeležila sem se prvega izobraževanja, nisem pa se zavedala, kako mi bo to spremenilo življenje. Povsem me je navdušila, tako da sem odprla svoj franšizni studio. To je pomembno, saj se prav zaradi tega ves čas izobražujemo in nadaljujemo usposabljanje. Prav to je lepota body tehnike, da se ves čas razvija in nadgrajuje. Pogosto

se odpravimo na Hrvaško in širimo svoje znanje.

► **Kaj je cilj tovrstnega gibanja?**

Želje se običajno začnejo z lepšim videzom, večjo funkcionalnostjo telesa, pravilnim gibanjem. Funkcionalen trening je namreč tisti, ki človeka nauči pravilno se gibati znotraj nekega vsakodnevnega delovanja. Cilj sta predvsem zdravje in dobro počutje. Body tehnika torej ni le oblika vadbe, temveč način življenja, filozofija, higiena, ki ji določeni sledijo, drugi ne.

“Mi smo inštruktorji, ki razumemo delovanje energij okoli nas, vpliv čustev na naše telo in hkrati imamo tudi vsa potrebna znanja o fizičnem delovanju telesa.”

► **Komu je vadba namenjena?**

Z vidika, da smo popolnoma prilagodljivi, je tehnika primerna za vse. Zabavali se bodo tako najmlajši, ki jim je to svojevrstna gibalna zabava, kot tudi mladostniki. Primerna je tako za ženske kot moške vseh

Body tehnika je primerna za vsako starost, ne glede na starost in spol.



starostnih skupin, pa tudi vrhunske športnike. Tem bo podpora vsemu tistemu, kar na svojih specifičnih treningih že počnejo. Body tehnika poskrbi, da se športnik ne poškoduje, prenatrenira ali prenasiti. Skrbi torej za ravnovesje, vendar ne ruši sposobnosti, ki jih vrhunski šport mora imeti. Ljudje z bolečinami bodo s pomočjo body tehnike ugotovili pravi izvor tegob. Če nas boli križ, lahko težave izvirajo iz napačnih gibov, nepravilnega dihanja, čustvenega bremena ... kot inštruktorji moramo sprva ugotoviti izvor bolečine. Nepoznavanje vzroka bolečine je največja težava, saj se zaradi tega lahko stanje le še poslabša. Velikokrat smo prvi, ki ljudem z znanjem pokažemo drugačno pot.

► **Kaj pa je vas na samem začetku privlačilo v body tehniki?**

Sama o tem niti nisem razmišljala, saj sem body tehniko preprosto srečala in jo v hipu

Vadbe so trenutno mogoče v Kranju, za vse druge so na voljo vadbe prek Skypa.



Body tehnika ni le oblika vadbe, temveč način življenja

vzela za svojo. Morda bi omenila raznolikost tehnike. Marsikdo se je začel ukvarjati z body tehniko kot tečajnik, pozneje pa ga je povsem zasvojila, zaradi česar je sprejel odločitev in postal inštruktor. Sama sem prepoznala predvsem dodano vrednost in orodje, s katerim lahko spreminjamo nas same, pa tudi druge, ki nam sledijo.

► **Kako sami gledate na razširjenost body tehnike v Sloveniji?**

Sama skozi leta opažam veliko razliko. Na začetku smo bili zanimivi, ker smo bili edini. Predvsem smo privlačili lokalno okolje, sčasoma so nas prek javnih tribun in preostalih dogodkov spoznali tudi preostali. Z leti so ljudje postali bolj odprti, saj lažje

spregovorijo o svojih težavah, zaradi česar smo postali bolj znani, saj učinkovito poiščemo težave in jih rešimo. Zato se ljudje s tegobami in željami obrnejo na nas. Odkrito spregovorimo o inkontinenci, hormonskem (ne)ravnovesju ... Prav zato nas ljudje počejajo ne glede na to, od kod prihajajo.

Nika Arsovski

Body tehnika na človeka gleda kot na celoto, upošteva pa tudi njegovo počutje, zmognosti, razumevanje vsakdana, delovanje ...

