

Avantura osebne spremembe



Barbara Tavčar priporoča tudi vadbo s posebno piščaljo, s katero s pomočjo zdravstvene frekvence sprostite misli.

Vemo, da je treba za fizično kondicijo skrbeti vse leto, pa vendarle ljudje množično hitijo na različne vadbne predvsem spomladi. Kaj menite o tem? Za telo je treba stalno skrbeti, res pa je, da smo nekako tako naravnani, da želimo konkreten rezultat v krajšem obdobju, običajno tik pred zdajci. Pri programih »body tehnike« so zato v ospredju vadbe s pripomočki, s katerimi lažje vplivamo na podkožno maščevje, napetost kože in se bojujemo proti celulitnim oblogam. Poudarek pa je seveda tudi in predvsem na kondicijski pripravljenosti. Osvojeno med zimskimi meseci spomladi utrdimo z vadbo na prostem. Dejstvo je, da se naše vsakodnevne obveznosti glede na letni čas ne spreminjajo kaj dosti – še vedno moramo vsak dan v službo, kjer telo obremenjujemo enako kot dan prej. Enako velja za vsakodnevna opravila doma. Na daljši rok to pomeni, da določene mišične skupine obremenjujemo napačno ali preveč, zato se lahko pojavijo težave z držo, slabšo funkcionalnostjo in posledično se telo odzove tudi z bolečino.

Obstaja morda skrivni recept, ki učinkuje na dolgi rok?

Skriva se v pristopu. Treninki morajo biti individualni, prilagojeni trenutnemu stanju posameznika. Naš standard je tudi, da se trening nikoli ne ponavlja. Najprej razberemo trenutno psihofizično stanje posameznika, na podlagi tega določimo

intenzivnost in trajanje vadbe. Prav zato je trening tudi nekakšna psihoterapija, saj se telo zabavno, duhovito, pametno, zdravo in funkcionalno razbremeni, pri tem pa se iz njega izloči vse negativno: blokade, stres, strahovi, frustracije. Prepričana sem, da je to recept, ki učinkuje na dolgi rok.

V čem se vaš center razlikuje od preostale ponudbe?

Ne razlikuje se zgolj v ponudbi. Body tehnika je filozofija – telo obravnavamo v več

Ko se je Barbara Tavčar pred desetimi leti seznanila z »body tehniko«, ni vedela, kako zelo ji bo spremenila življenje. Na bolje. Vadba se namreč v vsakem trenutku prilagaja in razvija za potrebe sodobnega človeka. V njenem studiu v Britofu pri Kranju ji sledijo mnogi, ki hrepenijo po antistresnih terapijah, odpravi bolečin ali želijo zgolj izboljšati fizično in psihično počutje. Med njimi je tudi vrhunski skakalec Robert Kranjec.

Piše: **MELITA MERŠOL**

dimenzijah. Poleg tega, da pristopamo k fizičnemu telesu in obravnavamo problematične sklepe ipd., hkrati delujemo na vseh štirih ravneh zdravstvenega fitnesa: mišično-sklepnem sistemu, psihomotoriki, kardiorespiratornem sistemu in seveda tudi na estetiki. Kar pa je najbolj pomembno: ljudem ponujamo znanje,

☞ Kar pa je najbolj pomembno: ljudem ponujamo znanje, dušo in srce. Tega se ne da kupiti.

dušo in srce. Tega se ne da kupiti. Sicer pa so trenutno najbolj zasedeni programi za oblikovanje telesa in treninki na prostem. Vadeči radi vadijo tudi na posebnih »gravity« vrečah, kjer se izvaja inverzni trening, ki na eni strani pomeni pravo terapijo za preobremenjen organizem, na drugi pa za revitalizacijo in regeneracijo na celični ravni. Naj se pohvalim, da smo edini v Sloveniji, ki izvajamo to vadbo.

Za koga je body tehnika primerna, komu bi jo še posebno priporočili?