



Barbara Tavčar med izvajanjem vaj programa Body@work.

**Ste vedeli, da je kar 80 % bolečin v ledvenem delu telesa povzročenih zaradi nepravilnega dihanja?**

poslovno učinkovitost. V vseh teh letih razvoja smo uspeli program razviti do te mere, da ga lahko učinkovito uporabljajo zaposleni v različnih podjetjih – od proizvodnih do klasičnih pisarniških. Lahko rečem, da je Body@work koncept, ki zagotovo stimulira k dolgotrajni celostni spremembi. Takojšnji učinek boljšega počutja se s kontinuiranimi vadbami in celostno podporo naše ekipe nadgrajuje z večjim zavedanjem svojega telesa, spremembo navad, ki so pripeljale do bolečin, padca energije, utrujenosti in podobno, ter kontroliranjem stresnih situacij.

### **Kako v praksi izgleda vaš program v podjetjih?**

Bistveno je, da vsako podjetje deluje specifično. Ta specifičnost se kaže v sami organizaciji, naravi dela, reševanju problematike in tudi v težavah, s katerimi se zaposleni soočajo. S pomočjo različnih seminarjev, delavnic, praktičnih nasvetov in seveda kratkih vadbenih enot na delovnem mestu ter izobraževanju notranjih promotorjev, se lotevamo problematike, ki je vsakemu podjetju specifična. Tudi vsaka hrana ne ustreza vsakomur, tako tudi vsaka kretnja ne deluje enako »zdravilno« na osebo, ki sedi v pisarni ali sedi v večjem trgovskem centru na blagajni. Potrebno jo je prilagoditi eni in drugi. Torej ni recepta, ki bi bil enak za vsako podjetje. Bistvo body tehnike je v prilagajanju našega Body@work programa posebnostim vsakega podjetja in vsakemu posamezniku, ki to enoto tvori.

### **Na kaj vse vpliva program Body@work?**

S pomočjo analiz testiranj in individualnih, poglobljenih pogovorov v večih podjetjih, smo pokazali, da program vpliva na:

- boljšo delovno klimo in povezanost zaposlenih
- večjo storilnost
- dvig motivacije zaposlenih
- zmanjšanje bolniškega staleža

- in pomaga pri preprečevanju, zmanjševanju in odpravljanju stresnih reakcij, izgorelosti in kronične utrujenosti ter drugih tegob, ki jih prinaša današnje sedeče življenje.

### **Kaj pa če v podjetju naših bralcev ne izvajajo tega programa?**

Pomislili smo tudi na to možnost. Na osnovi Body tehnike sva s kolegom Žigo Miševičem, prav tako body inštruktorjem, razvila Body@work online program. Gre za 13-tedenski program, ki vključuje več kot 60 video vsebin in napotkov za pravilno gibanje, razbremenitev najbolj stresnih predelov telesa, sproščanje zakrčenih mehkih in vezivnih tkiv in še in še. Seveda nismo pozabili na obvezno začetno in končno testiranje ter na sistem za spreminjanje navad. Človeško telo je namreč ustvarjeno za gibanje, sedeče delo in drugi dolgotrajni statični položaji, ki telo izčrpavajo, spreminjajo biomehaniko gibanja in pripeljejo do mišično-sklepnih bolečin, težav na organskem področju ter dolgoročno vplivajo tudi na slabšo telesno držo. S programom Body@work boste tem težavam kos.

### **Nam zaupate kak napotek iz vašega programa?**

Pravilno dihanje je najhitrejši način do lepšega izgleda. Poleg tega, nepravilno dihanje pripomore k hitrejšemu staranju organizma. Ste vedeli, da je kar 80 % bolečin v ledvenem delu telesa povzročenih zaradi nepravilnega dihanja? Recept za pravilno telesno držo je enostaven: aktivirajte vse mišice trupa tako, da krepite tiste, ki so slabe in raztezate tiste, ki so zakrčene. Idealno razmerje boste našli prav v body tehniki.

**Za dodatne informacije se lahko obrnete na [info@bodytehnika.si](mailto:info@bodytehnika.si), tel. št.: 040 390 141; [www.bodyatwork.si](http://www.bodyatwork.si); [www.bodytehnika.si](http://www.bodytehnika.si).**

FOTO: GULIVERGETTY IMAGES