

Hormoni nas določajo bolj kot prstni odtis

»Vsi, ki imamo ljubljenco, smo iskreni, ko rečemo: Nihče te ne more imeti rajši kot tvoj pes. Vedno te je vesel, ne zna drugače kot imeti rad – ne glede na to, kakšen odnos imaš do njega. S telesom je podobno. Le zavedamo se ne,« pravi Barbara Tavčar, vodja PBS centra športne odličnosti, kjer izvajajo celovito in funkcionalno vadbo za rehabilitacijo telesa in duha, imenovano body tehnika.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **TOMI LOMBAR**

Biti v svojem telesu, ker je v njem vsa resnica, ni vedno lahko. Kako vi dojemate svoje?

Na steni v centru imamo napis: »Skrbi za svoje telo, je edino mesto, kjer moraš živeti.« Ne doživljam ga kot nekaj samoumevnega, temveč kot živ sistem, ki se sporazumeva z unikatnim jezikom – jezikom energije. Nedvomno v različnih obdobjih o svojem telesu razmišljam drugače. Zrela ženska mora imeti prav takšen odnos do svojega telesa in v tem biti tudi vzor potomcem. Ne mislim, da mora težiti k idealom – sicer pa, kaj sploh so danes ideali?! – le naučiti se mora imeti rada svoje telo.

Žensko in moško telo sta dva različna sistema. Kako zares drugačna sta?

No, razlike med njima so predmet raziskovanja. Različnostim se ne upremo celo ob čisto običajnem druženju, kar me vedno nasmeji. Toliko kot obstaja razlik med nami, toliko je tudi različnih mnenj. A če gremo malce globlje: beseda *sex* (spol) izhaja iz latinske besede *secare*, kar pomeni rezati, secirati. Se pravi nekaj, kar se deli. Če razumemo pomen, je jasno, da razlike med ženskami in moškimi morajo biti, so tiste, zaradi katerih človeštvo sploh preživi. In najdemo jih povsod. Največje se nanašajo na telesne razsežnosti. Denimo, moški

☞ **Moje pridobivanje telesne teže je bila le obrambna reakcija telesa, ščit, saj sem v tem obdobju življenja popolnoma izgubila sebe. Rešitev sem iskala v kretnji, celostni, obogateni z zvoki zdravilnih frekvenc in pulzatornim dihanjem. Tudi to je body tehnika. Telo se je začelo odzivati in spreminjati – jaz pa sem se s to spremembo ponovno našla.**

so fizično bolj opremljeni za silo, lažje pridobivajo mišično maso, imajo nižji bolečinski prag itn. O razlikah bi lahko govorila v nedogled, a vse so potrebne, da se med dvema ustvari ravnovesje in s tem celota. Moški in ženski princip sta dva sistema, ki se odlično dopolnjujeta. Eden je jin, torej je ustvarjalen, fluiden. Drugi je jang; odločen, trden, analitičen. Makronivo predstavlja ženska in moški, na mikronivoju pa se načeli delovanja združita v enem telesu. Čudovito je opazovati, katero prevlada. Pogosto me prav to ogledovanje vodi do prave slike počutja posameznika.

Razložite, kaj spoznate?

Denimo, že po kretnji vidim, ali je nekdo zakrčen in mu manjka fluidnosti,

ženske energije. Vzrok za večino težav in počutij leži globlje v našem telesu. Verjamem, da se vsaka misel, vsaka izkušnja zapiše v najgloblje sloje telesa. Manifestira se s kretnjo. Kretnja vedno pokaže, ali smo bolj v glavi ali srcu, ali smo odprti ali zaprti in kakšen odnos do telesa imamo. In kretnja lahko težave odpravi.

Ste kdaj čutili, da telo ne komunicira z vami? Namreč, velikokrat slišimo, da mu moramo samo prisluhniti.

Naše telo je veliko bolj inteligenten sistem, kot si lahko predstavljamo. Noben elektronski čip ni tako zmogljiv – začeni s srcem, ki ima specifično fizično obliko, a tudi zavest in vibracijo, s čimer oddaja energijo. S krčenjem in sprošča-