

njem procesira informacije, proizvede približno 60-krat več električne energije kot možgani. V oddaljenosti enega metra okoli našega telesa pa je njegovo elektromagnetno polje 5000-krat močnejše od polja možganov. In prav srce je najprej povezano z našim dihom. Ta pa pove veliko o tem, kako živimo, se odzivamo, kako se počutimo, s kakšnimi težavami se spopadamo itn. Če bi znali že zgolj opazovati svoj dih, ne bi mogli prezreti toliko sporočil telesa, kot jih sicer.

In kaj če zaradi vsega, kar mu počnemo, obmolne?

Svojim vadečim na posvetu vsakič zastavim vprašanje, kako se počutijo. »Dobro,« je najpogostejši odgovor. Pa se velikokrat izkaže, da jih v resnici mučijo glavoboli, imajo boleče menstruacije, se ponoči zbudijo, jim niha krvni tlak, imajo leno prebavo, celo inkontinenco. Žalostno, da se nam vse to zdi povsem običajno. Ampak ni. Vse to so sporočila našega telesa, ki se vselej trudi ostati v ravnovesju. Telo vedno komunicira z nami, včasih tako tiho, da to težko prepoznamo. Glede na tempo življenja, ki ga živimo, mu moramo včasih priti naproti. To zahteva umirjenost, čutenje, pozornost itn.

Na naše zdravstveno stanje vplivajo hormoni oziroma procesi, ki jih uravnavajo, kajne?

Endokrini sistem poteka po centralni liniji telesa. Ne brez razloga. Tu so vsi glavni energijski centri in esencialni organi. Žlezni organi so kot dirigenti določene mu lokalnemu predelu, ki s svojo melodijo vplivajo na nevrološki sistem, ta pa na organe in mehka tkiva. Naši hormoni so edinstveni in nas določajo bolj kot prstni odtis. Skrbijo, da se celotni sistem odziva s prilagoditvami našemu notranjemu doživljanju in zunanjim vplivom.

Drži, da na delovanje hormonov precej deluje gibanje?

Že Freud je dejal, da je anatomija naša usoda. Telo opisuje kot izjemno organiziran anatomski proces, ki misli, čuti in razmišlja znotraj organizma. Drža, polo-

žaj telesa in način gibanja ne definirajo le fizičnega stanja, temveč tudi naše psihično in čustveno stanje. Zato ni pomembno odstopanje v ščitnici ali adrenalnih žlezah. Pomemben je vzrok neuravnoteženosti. V praksi se pokaže, da imajo neuravnotežena stanja skupni imenovalec – toksičnost. Na toksičnost v vseh oblikah pa lahko bistveno delujemo z gibanjem. Največ toksinov iz organizma se da



☞ Če bi znali že zgolj opazovati svoj dih, ne bi mogli prezreti toliko sporočil telesa, kot jih sicer.

izločiti z učinkovitim dihanjem; več kot 70 odstotkov. Z blatom in uriniranjem okoli 10 odstotkov. Učinkovit dihalni sistem je tudi pogoj, da bo vloga pri izločanju toksinov dobro opravil limfni sistem. Ta nima srca, ki poganja krvni sistem. Limfno srce so mišice. Predvsem mišice nog, ki se morajo krčiti v vertikalni poziciji (kjer je sila gravitacije nanje največja) ali pa v inverzni. Torej je gibanje bistveno za vzpostavitev sozvočja celotnega organizma na vseh ravneh – tudi hormonski. Je pa treba upoštevati svoje zmožnosti in trenutno počutje. S tem spet pridemo

do vprašanja, ali znamo poslušati signale svojega telesa. Glede na hiter in stresen življenjski slog in preveliko mentalno angažiranost se stresni hormoni odzivajo s čezmernim izločanjem. Z gibalnega vidika bi morali izbirati bolj umirjeno in celostno fizično aktivnost.

Koncept je najbrž kratek, a pomenljiv: kaj je bistvo body tehnike?

Je mnogo več kot samo telovadba – je inteligenten sistem, ki ozavešča, uči in postavlja kakovostne temelje zdravega delovanja organizma. Na telo gleda kot celoto, v vseh njegovih dimenzijah, nivojih in strukturah. Body tehnika smiselno uči ljudi pravilnega gibanja, obenem pa trenutno stanje organizma izkorišča za to, da prek kretne odkrije prave vzroke njihovega počutja. Njeno bistvo je brez dvoma v prilagajanju in obenem vplivanju na vse ravni našega obstoja.

Ko ste šli na svoje, petnajst let je od tega, na kaj ste se ozirali?

Ravno sem končala študij in kakšnih drugih obveznosti, razen ljubezni do športa, nisem imela. Želja po samostojnosti je v meni rasla vrsto let in ko se je pokazala priložnost, nisem omahovala, predvsem zato, ker je bila povezana s športom. Odločitev, da odprem franšizni studio body tehnike, sem sprejela impulzivno. Preprosto sem vedela, da je to tisto, kar želim početi. In če je to vseh meni in so moji nameni pomagati drugim iskreni, potem mi mora uspeti. To je bilo moje gonilo. Malenkost je k odločitvi prispeval tudi moj tedanji partner, s katerim naju zdaj družijo le prekrasna enajstletna hči Anina.

Mejniki v rasti morajo biti trdni. Kako ste upravljali viharje, tudi čustvene, da ste sebe razvili tako, kot ste?

Spopasti sem se morala z marsikaterim strahom. Velik del življenja se nisem znala postaviti zase, tlačila sem občutke, negirala svojo intuicijo, se preobremenjevala in živela življenje, ki so ga narekovali drugi okrog mene. Zakaj? Da bi njim ustrezala. Telesna teža mi je nihala, obli-