

ka telesa se je znala spreminjati iz meseca v mesec, težave s popuščanjem medeničnih mišic so se najprej kazale v trenutkih, ko sem bila najmanj v stiku sama s sabo, ko sem bila globoko v sebi najbolj nezadovoljna. Šele kasneje, po porodu, so se pojavile v klasični obliki popuščanja ob kihanju, smehu in podobno.

Telo vam je jasno kazalo, da ste v prevelikem psihofizičnem stresu?

Tako je. Vsaka faza pridobivanja teže ni bila posledica napačne prehrane niti ne napačnega gibanja. Telo je čudovit sistem, ki nas v vsakem trenutku želi zaščititi. Tudi moje pridobivanje teže je bila njegova obrambna reakcija, ščit, saj sem v tem obdobju življenja popolnoma izgubila sebe. Rešitev sem iskala v kretnji, celostni, obogateni z zvoki zdravnih 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. Imela sem tudi težave s koleni in jih uspešno popravila z body tehniko. Danes lahko rečem, da so bile vse te izkušnje in preizkušnje le priprava na to, da znake opazim na drugih in jim pomagam pri reševanju težav. Sem bolj praktičarka, ne teoretičarka. Zdravniški izvid je le eden od kazalnikov stanja, v katerem smo. Telesna drža, dihanje, način, kako izvedemo kretnjo, pa so tisti, ki pokažejo, kako delujemo čez dan in (ni)smo odmaknjeni od sebe.

Kaj tare sodobno žensko, kaj zaznava te pri svojem delu?

Dva obroča, ki sta zaradi biomehaničnih predispozicij in načina življenja najbolj toksična, sta prsni in medenični. Posledično je v teh predelih največ boleznih in težav. Med obema mišicama – pljučno in medenično – je treba vzbuditi pretok, izboljšati medsebojno komunikacijo in postaviti nove, zdrave temelje. Nikoli prej ni do mene prišlo toliko žensk in moških, ki bi kazali znake utrujenosti, izčrpanosti, primanjkljaj energije, vitalnosti kot zadnja leta. Boj za dosežki, dokazovanje, stres, sedeče delo itn. puščajo davek na telesu: najprej na energijski, nato organski in ne nazadnje na fizični ravni.

Lahko to razložite?

Energija je infrastruktura našega telesa. V organizmu vstopa prek energijskih



☞ **Težave s popuščanjem medeničnih mišic so se najprej kazale v trenutkih, ko sem bila najmanj v stiku sama s sabo, ko sem bila globoko v sebi najbolj nezadovoljna. Šele kasneje, po porodu, so se pojavile v klasični obliki popuščanja ob kihanju, smehu in podobno.**

centrov (čaker) in se kaže v obliki notranje pulzacije. Na vse spremembe odražajo hormoni. Primer: drugi energijski center, ki je v liniji maternice in prostate, vpliva na delovanje živcev, ki oživčujejo organe v medenici, in na nadledvično žlezo. Sedenje, stres, slaba prebava izrazito slabo vplivajo na prekrvitev in energijsko pretočnost v tem predelu, kar lahko vodi do neplodnosti, depresivnih stanj, težav z uriniranjem, zmanjšane spolne sle itn. Ta predel je prav nad korensko čakro, torej je njuna soodvisnost zelo pomembna. Zato se je pomembno znati prizemljiti in v polnosti uporabljati pravilno funkcijo stopal. Rada rečem, da avtocesta potuje v obe smeri – energijska zaprtost in nepretočnost se bosta izrazili na našem počutju, dojetanju sebe in okolice. Vse to se kaže na telesni držji, največkrat v sključnosti. Ta bo vplivala na nepravilno delo notranjih organov, začenši z dihalno mišico. Samo vprašanje časa je, kdaj se bodo pokazale težave na fizični ravni.

Inkontinenca, slaba prebava, nekovosten spanec, težave z želodcem,

zdrs maternice, slaba erektilna sposobnost, stalni prehladi – takšno je dejansko stanje sodobne ženske in moškega, poudarjate. Na katerih področjih, povezanih z zdravstvenim stanjem, je body tehnika učinkovita?

Pri vračanju v ravnovesje body tehnika izkoristi kretnjo kot začetni impulz. Posebno učinkovita se kaže pri reševanju težav s slabo držjo, spuščeni stopali in medeničnim popuščanjem. Razumeti je treba, da je denimo uhajanje urina povečini tudi le simptom, in ne sam po sebi vzrok. Nanj lahko vplivajo tudi nepravilna telesna drža, spuščena stopala, neravnovesje med absorpcijo in eliminacijo stresa in podobno. Napačno je prepričanje, da se inkontinenca pojavi s staranjem, kot je napačno prepričanje, da so keglove vaje primerna rešitev za vsako inkontinenčno stanje. Cilj in lepota body tehnike sta v razumevanju problematike posameznika. Ni težave, ki se je ne bi dalo vsaj izboljšati s pristopom, ki ga imamo, a mora biti tudi oseba ob inštruktorju pripravljena na korak. To je najbolj pomembno.