

**DESET GODINA LJUBAVI PREMA POKRETU: MORENA POGLAJEN CARIĆ O BODY TEHNICI I**

# Vježbe za tijelo... i dušu



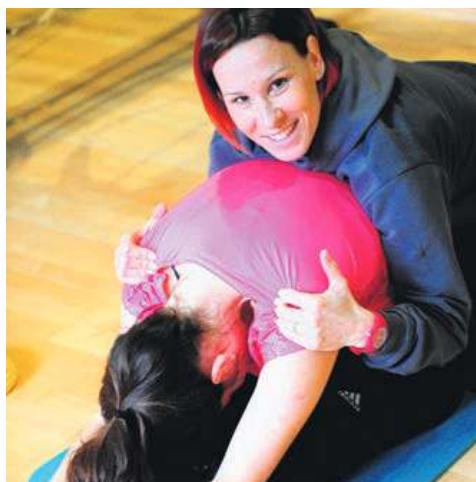
Sve vježbe Body tehnike su terapeutske, a izvorište im je u više poznatih tehnika vježbanja (klasični pilates, gimnastika, ples, jogi), ali opet su potpuno drugačije od svega dosad viđenog. On predstavlja savršen spoj vježbi istezanja, oblikovanja i jačanja mišića cijelog tijela, te program za poboljšanje kardiovaskularnih sposobnosti, kaže Morena Poglajen Carić

Piše **Lara BAGAR**  
Snimio **Milevoj MIJOŠEK**

**S**novim milenijem potpuno se promjenio odnos prema tijelu i zdravlju. Ljudi su shvatili da je zdravlje predmet osobne sreće i odgovornosti koja se postiže kontinuiranim radom. Sjedilački način života, loša prehrana, nepravilne navike počele su uzimati svoj danak, a istovremeno su se na tržištu vrlo stidljivo pojavili sadržaji koji su ponudili rješenje. Sve je te promjene, suptilno, još prije više od desetljeća prepoznala Morena Poglajen Carić, jedna od najdugovjećnjih trenerica i instruktorka brojnih tehnika za tijelo. Zapravo Morena je oduvijek u plesu.

## Terapeutске vježbe

Kao mala djevojčica krenula je na balet kod proslavljenе instrukturice baleta Slavice Šenk. Bila je to ljubav na prvi pogled koja traje i danas. "Cijeli moj život je u pokretu. Prvo je bio ples u djetinjstvu, onda sam se zaljubila u medicinu i krenula put medicinske škole, jer sam na neki način bila zaljubljena i opsjednuta tijelom, zanimalo me što se to dešava u njemu. I onda te život nekako odvede na drugu stranu, pa sam završila u fitnessu i aerobiku, priča Mo-



rena koju taj način tjelovježbe nije zadovoljavao "Bilo je previše trendovski" te nastavila "Super je kada si mladi. Zabavno je, muzika treći, ima puno ljudi, nabrijana atmosfera. No ne možeš tako dočekati starost," objašnjava Morena koja je pronašla tehniku, ili je možda tehnika pronaš-

**To je kineziološka aktivnost koja se sastoji od 2.500 različitih vježbi na spravama, pomagalima i rekvizitim. Svaki je sat, stoga, različito programiran s ciljem kvalitetnog i brzog poboljšanja svih aspekata tijela**

## CENTRU SPORTSKE IZVRSNOSTI



Grupe su male od 8 do 9 polaznika



Body tehnika nudi individualan pristup



Od masaže do vježbe



la nju, s kojom će u pokretu da dočekati starost. Susrela se s body tehnikom čiju je diplomu verificiranog Body instruktora na kinezioološkom učilištu stekla 2007. od kada njezin "Sunset" centar postaje franšizni partner PBS Centra sportske aktivnosti.

Pa dobro u čemu je body teknička toliko drugačija od ostalih, pitamo se. "Sve vježbe Body tehnike su terapeutiske, a izvorište im je u više poznatih tehnika vježbanja (klasični pilates, gimnastika, ples, jogu), ali opet su potpuno drugačije od

sa još četiri instruktora njeguje vrlo individualan pristup. "U body tehnički vodiš cijelu priču. Primjerice, kada vidiš da je netko energetski i emocionalno srozan, treba primarno saslušati potrebe tijela i duše.", priča Morena dok u susjednoj prostoriji od instruktorka vježba s jednom osobom, u drugoj instruktur s tri, a u trećoj mala grupa od 7-8 žena već u devet ujutro odraduje svoj body trening. A sve je u igri - od klasičnih sprava, preko trampolina, hula hoga, bungeeja pa so skatare.

**Za djecu, starce...**

"Radi se u malim grupama u kojima ima maksimalno osam do devet ljudi. Zanimljivo je da ova tehnika od vježbača traži da bude aktivan partner, razmjenjujemo iskustva pa polaznici upoznaju svoje tijelo i svih si u tome pomazešmo. Body tehnika je doradila sve ono što je nedostajalo drugim tehnikama, cijeli koncept je drugačiji. I u svakoj sekundi se maksimalno sve koristi da bi se imalo što više benefita. Prati se cijelo biće. Sve je važno, to je sustavni pristup koji ne zanemaruje ništa - disanje, limfu, vezno tkivo, do stopala. Svaki segment tijela je uključen. Body tehnika se prilagodava svim karakteristikama i stanjima muškaraca, žena i djece, adolescentima, trudnicama, dojiljama, osobama zrele dobi te invalidima. Moram naglasiti da se pokazao izvrsnim kod inkontinencije o kojima se malo priča. Dakle, individualan je pristup, jer je svaki organizam drugačiji. Eto, i profesionalni sportaši dolaze."

"Mislim da smo s PBS-om odskočili u ponudi u gradu i okolicu, te digli na viši nivo priču o fitnessu, pristupu klijentu, te podigli ljestvicu educiranosti kadra. Shvatila sam da ču s body tekničkom dočekati mirovinu", veselo je poručila Morena i najavila skorošnju 10. rođendan Body tehnike u Sunsetu.

svega dosad. On predstavlja svišten spoj vježbi i sticanja, oblikovanja i jačanja mišića cijelog tijela, te program za poboljšanje kardiovaskularnih sposobnosti. To je kinezioološka aktivnost koja se sastoji od 2.500 različitih vježbi na spravama, pomagalima i rekvizitima. Svakoj je sat, stoga, različito programiran s ciljem kvalitetnog i brzog poboljšanja svih aspekata tijela. A teknička je "hrvatski proizvod" jer ju je osmisila inovatorica tehnike, magistrica Ana-Marija Jagodić Rukavina," priča Morena u Sunsetu gdje

## Preventivnim pregledima štitimo zdravlje

**Polovina muškaraca s uvećanom prostatom nema nikakve simptome. Zato je poslije četrdesete godine bitan redovan pregled prostate da bi se na vrijeme otkrili problemi**

Jedan od češćih problema u današnje vrijeme je bolest štitnjače. Štitnjača je mala žlijezda koja je smještena na vratu ispod Adamove jabučice. U promjeru ima oko pet centimetara, a nalazi se tik pod kožom. No putem hormona koje proizvodi tiroidna žlijezda, odnosno štitnjača, utječe na gotovo sve metaboličke procese u tijelu. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, danas u svijetu od bolesti štitnjače boluje ili se liječi oko 250 milijuna ljudi.

**Bolesti štitnjače**

Bolesti štitnjače variraju od bezopasnog povećanja žlijezde do raka. Najčešći poremećaj je prevelika ili nedostatna proizvodnja hormona. Proizvodi li ih previše, doći će do hipertireoze, a ima ih pre malo, izazvati će hipotireozu. Hipertireoza izaziva osjećaj anksioznosti i napetosti, emocionalne nestabil-

nosti, može osjetiti da ima sve manje životne energije te da pamti sve slabije pa se taj poremećaj ne smije zamjeniti s depresijom.

Bolesti štitnjače su u prastaru, jer je sve više ljudi pod svakodnevnim stresom i psihički se napreže. No, osim o bolestima, može se govoriti i o blagoj poremećajima rada, koji, ako se zaustave na vrijeme, neće dovesti do bolesti. Iznimno je važno odlaziti na redovite sistematske preglede i činiti pretrage hormona. Primijetite li simptome bilo kojeg oblika bolesti štitnjače, kao što su kožne bolesti, preterano lupanje srca, naglo ili neuobičajeno mršavljenje ili debeljanje te nadutost i slično, što prije o tome obavijestite svog liječnika.

U slučaju da se ustanovi da imate bilo kakav problem sa štitnjačom, bilo bi dobro odraditi terapiju bioenergijom, jer se na takav prirodan način može puno

Piše Dean Bućić  
Hrvatski centar za bioenergiju



www.bioenergija.biz,  
www.biotherapy-healing.com  
clean@bioenergija.biz  
Centar za bioenergiju 098 500 200

Ukoliko dođe do pojave krvi u urinu ili spermii u kombinaciji s bolovima prilikom mokrenja, bolovima u testisu ili povisrenom temperaturom tijela, moguće je da se radi o upali prostate. Muškarci mogu zdravom ishranom ili terapijom bioenergijom ojačati prostate i tako uticati na sprječavanje nastanka bolesti. Ljekovite biljke poput koprive i sjemenki bundeve sadrže supstance koje sprječavaju pretjeran rast prostate i djeluju preventivno. Polovina muškaraca s uvećanom prostatom nema nikakve simptome. Zato je poslije četrdesete godine bitan redovan pregled prostate da bi se na vrijeme otkrili problemi. Simptomi koji ukazuju na neki poremećaj su:



nosti, nestrpljenja i nervozne. Oni kojima štitnjača radi pojačano, slabije će se moći koncentrirati i često nemaju strpljenje u komunikaciji s drugim ljudima. Zbog toga će možda djelovati kao da im nije stalo do onoga što im se govori, no ubrzani organizam im ponekad ne omogućuje tu vrstu koncentracije. Osjetljivost na sluh, povremena depresija i tuga te problemi sa spavanjem i appetitetom također su simptomi zbog kojih će oboljeli brzo gubititi na težini. Za razliku od "ubrzanog" stanja hipertireoze, neaktivna štitnjača usporava organizam.

Osim debeljanja, hipotireoza karakterizira snažan umor, gubitak interesu i inicijative. Mogu se usporiti misaoni procesi, a bole-

pomoći. Kao i za druge probleme tako i za probleme štitnjače imam vrlo dobra iskustva i jako dobre povratne informacije. Ja uvijek ponavljam da su sve bolesti izlječive, ali nisu svi pacijenti i to je doista tako.

**Problemi sa prostatem**

Problemi sa prostatem su sve češći kod muškaraca.

Dobroćudno uvećanje prostate je normalna pojava koja se dešava muškarima u zrelijim godinama. Sve je češća kako godine oduči i doktori smatraju da će bilo koji muškarac doživjeti uvećanje prostate ako dovoljno dugo pozivi. Naziva se dobroćudno uvećanje prostate zato što uvećanje doprinose normalne celiće prostate, a ne kancerogene.

- kapanje pri završetku mokrenja,
- nemogućnost mokrenja,
- nepotpuno pražnjenje mjehura,
- inkontinencija (gubitak kontrole nad mjehurom),

- prekomjerno noćno uriniranje (ustajanje po 2-3 puta zbog mokrenja),

- bol prilikom mokrenja,
- napinjanje kod mokrenja,

- slab mlaz,

- jaka i iznenadna potreba za mokrenjem.

Mnogi od ovih simptoma ne moraju biti povezani s prostatem već s infekcijama mjehura, kamencem ili drugim bolestima urinarnog trakta. Nadam se da sam vas još malo bolje upoznao sa bioenergijom. Čitamo se u slijedećoj kolumni. Zdravi bili.