

Bolečina se običajno pojavi, ko mišica odpove

"Človek potrebuje mišice, da nemoteno funkcionira. Bolečina se navadno pojavi, ko ena mišica odpove. Zato se moramo zavedati, da je bolečina, ki se v telesu pojavi, lahko tudi samo mišičnega izvora, kar pomeni, da za zdravljenje te težave niso potrebna zdravila, ampak gibanje."

ŠPELA JAKŠA je ustanoviteljica studia Peti element. Pred desetimi leti se je kot inštruktorica aerobike, opremljena z novim znanjem o principih pilatesa, podala na samostojno podjetniško pot, ustanovila je društvo, pet let pozneje odprla prvi pilates studio in po petih letih uspešnega poslovanja sklenila razširiti ponudbo in odpreti nov studio v večjih prostorih, da bi do boljšega počutja lahko pomagala še večjemu številu ljudi.

• Napisala **Metka Pravst**
• Fotografije **Goran Antley**

Kako in kdaj ste spoznali pilates, njegove pozitivne učinke na telo?

Špela: Med študijem biokemije sem ugotovila, da mi stvari na mikronivoju niso zanimive. Všeč mi je bilo gibanje in že kot inštruktorica aerobike sem vedela, da sem po duši povezana z učenjem, a v aerobiki se nisem našla, ker je bilo fizično in mentalno prenaporno zdržati tempo več ur na dan. Iskala sem vadbo, ki bi jo lahko vodila in predajala svojo energijo drugim, nisem pa vedela, kje in kako. V tistem obdobju je pilates postajal čedalje bolj popularen, ker pa ga nisem poznala, sem šla na tečaj. Ugotovila sem, da prek teh gibanj in varnih vaj, ki so kontrolirane in počasnejše, lahko vodim več ur na dan in hkrati ponudim svojemu telesu normalno življenje, ne da bi ga izčrpala.

Kaj vas je kot inštruktorico aerobike najbolj prepričalo pri pilatesu?

Špela: Aerobika je super zaradi glasbe in energije, a je pilates bolj varen in miren, in to me je pritegnilo. Sem pa z leti ugotovila, da je lahko tudi ura pilatesa energična. Bolj mi je všeč od drugih vadb, ker lahko delam bolj usmerjeno, predvsem pa so vaje varne – poudarek je na osnovnih bazičnih gibanjih, kot so dihanje, gibanje nog in rok ter vadba za ravno hrbtenico. Pilates je zelo povezan z vsakdanjim življenjem, ni samo vadba, ki jo narediš in greš domov, ampak je vadba, ki ti pomaga v vsakdanjem življenju – uči te telesne drža, dihanja, kako podpirati



Špela Jakša med potovanji obiskuje pilates studije kot stranka in opazuje vse, kar bi ji lahko prišlo prav pri vodenju studia.

"Nepravilen življenjski slog lahko na dolgi rok povzroči zdravstvene težave, ki jih samo z gibanjem ne moremo odpraviti, zato je v takšnih primerih pomembno, da se vadba kombinira s terapijami in masažami, ki smo jih ravno zato vključili v ponudbo."

hrbtenico – to so uporabna znanja za vsak dan.

Kje vse ste se izobraževali, da ste prišli do znanja, ki ga danes predajate drugim?

Špela: Izobraževanje je bilo veliko. Začela sem v Sloveniji, ampak izobraževanja pri nas tudi danes ne ponujajo nadgradnje na napravah, zato sem morala takoj v tujino. Začela sem v Veliki Britaniji, šla sem v London, od tam pa kar v Kanado, kjer v Torontu primarno izvira tehnika Stott Pilates. Tam sem došla, da je pilates to, kar iščem. Od takrat vsako potovanje po svetu izkoristim za obisk kakšne delavnice, vedno se prijavim na individualne ure in običnem

kakšen studio, da vidim, kako ljudje po svetu delajo na tem področju.

In na kaj ste pri opazovanju osredotočeni?

Špela: Glede na to, da imam studio, grem v drug studio in absorbiram vse, kar mi je všeč. Detajlno pa analiziram, kar mi ni všeč, in te napake poskušam odpraviti v svojem studiu.

Niste samo inštruktorica, ampak tudi vodja studia – kako se znajdete v tej vlogi?

Špela: Voditi studio je sestavljeno iz različnih plasti – pomembno nam je zadovoljstvo strank, lepo moramo biti predstavljeni na spletu, aktivno se moramo promovirati na družabnih omrežjih, imeti moramo tudi usmerjen marketing. Eno

večjih poglavij je tudi vodenje ekipe. Delo z ljudmi me je v življenju naučilo marsikaj.

Kako pa vam pri delu pomaga znanje fizioterapije?

Špela: Nisem še certificirana fizioterapevtka, trenutno pišem diplomsko nalogo in načrtujem, da bom marca zaključila študij. To znanje pa mi pride prav pri strankah, ki imajo bolečinska stanja, kronična obolenja, atrofije ... V teh primerih masaža ne pomaga kaj dosti, zato imamo v ponudbi še terapije s fizioterapevtko. In to je naša dodana vrednost, to nas razlikuje od drugih pilates studiev.

Zakaj pa ste se odločili svoje znanje nadgraditi še s študijem fizioterapije?

Špela: Fizioterapija je veda, ki je spoštovana in v ljudeh vzbudi zaupanje. Skozi to znanje tudi rada poudarim svojo strast do izobraževanja. Naj pa poudarim, da me klasične metode fizioterapije ne zanimajo, ker rada gledam širše in znanja z različnih področij povezujem tako, da posamezniku najboljše pomagajo. Ko ti oseba popolnoma zaupa, je uspeh zagotovljen. Zato mi je pomembno, da zaupam svoji ekipi in verjamem v vsakega izmed njih.

S kakšnim namenom ljudje prihajajo k vam – odpravljat zdravstvene težave, zaradi hujšanja ali samo aktivnega druženja?

Špela: Naša ponudba je zastavljena tako celostno, da lahko vsakemu ponudimo točno to, kar si želi – ali izboljšati držo, priti v formo, vzdrževati preventivo. Ekipa ima toliko znanja, da lahko pokrijemo vse segmente in vsem tem omogočimo tudi druženje. Že vsa leta organiziram pohode, druženja na bovlingu in podobna srečanja. Trudimo se, da v studiu nihče ni številka. Vsaka stranka ima svoj karton, na katerem so navedene specifikke, kar je pomembno tudi pri nadomeščanjih, in vsaka inštruktorica, ki nadomešča, je obveščena o posebnostih vadečih. Zelo pomembno je, da ekipa vsakič znova ustvarja pozitivno atmosfero. Že zunaj smo ves čas pod stresom, tukaj pa smo nasmejani in sproščeni.

Vi opravljate delo inštruktorice,

hkrati ste vodja studia in usmerjate tudi ekipo. Kako se vi soočate s stresom, ki ga prinese usklajevanje vseh teh vlog?

Špela: V delu iščem to, kar mi je všeč, tako avtomatično odpade pol stresa. Ko pride do stresnih situacij, pa si rečem, da smo že marsikaj zmogli in bomo tudi to premagali, ker to tako rada delam. V obdobju, ko se je gradil nov studio, je bilo veliko stresa. Sem pa razvila tudi varovalo in ko zaznam, da je vsega preveč, si privoščim krajši dopust, prosim za nadomeščanje ali pa urnik zapolnim z manj urami. Tudi zjutraj redko vodim, ker nisem jutranji človek in si z razporejanjem na poznejše termine tudi pomagam. Zavedam se, da moram na delo priti zadovoljna. To je smisel mojega dela. Z leti sem razvila tudi čut do sebe, no, vsaj trudim se upoštevati tudi svoje želje in potrebe, a vseeno mi je lažje upoštevati potrebe drugih.

Ste kdaj tudi v vlogi psihologa?

Špela: Pogosto! Pravijo mi, da imam dar. Vedno analiziram ljudi in jim poskušam približati, kar jim manjka. Najprej poskušam izvleči iz njih težave, skozi to vzpostavim zaupanje in potem jim vlijem zaupanje v lastno telo, dam jim vedeti, da lahko s pravilnim gibanjem omogočijo zdravje lastnemu telesu. Ljudi je strah gibanja, sploh ko pride do poškodb. V takih primerih morajo gibati, da se težava odpravi. Zelo pomemben pa je tudi počitek.

Komu bi priporočili pilates in komu vadbo na napravah Gyrotonic, kakšne so sploh razlike med tema dvema vadbama?

Špela: Pilates je primarno namenjen krepitvi, naprava za pilates ima namreč vzmeti, ki delajo na upor. Naprava Gyrotonic pa ima uteži, ki se prek vrvic vpenjajo na roke in noge. Ta vadba je zato namenjena razvijanju gibljivosti. Pilates se osredotoča na stabilizacijo, gyrotonic pa na mobilizacijo. Pilates je linearno gibanje – naprej, nazaj, desno levo, zasuk, gyrotonic pa kombinira vse gibe krožno in poudarek je na tonusu v gibanju.

Torej je bolje začeti z vadbo na napravah za pilates?

Špela: Ne! To je odvisno od posameznikovega karakterja. Nekaterim linearno gibanje ne ustreza, jih preveč omeji in ljudje se lahko tudi zakrčijo. V takih primerih jih raje pošljem na gyrotonic in šele potem jih povabim na pilates. Če ima oseba slabo razvite mišice, pa se mora obvezno najprej naučiti okrepiti center.

Pa je kakšna bistvena razlika med klasičnim pilatesom na blazini in pilatesom na napravah?

Špela: Na napravah so rezultati boljši, ker naprava ponuja oporo tam, kjer jo telo potrebuje. Lastna telesna teža je lahko zelo obremenjujoča za hrbet, sklepe, tudi hrbtenico, na napravi pa lahko ta pritisk razbremenimo in telesu omogočimo izvajanje detajlnih gibov in krepitev določenih mišic v globino.

Kako pa je z bolečinami, ki jih posameznik občuti med vadbo?

Špela: Jaz med vadbo vedno sprašujem stranke, ali jih bolijo mišice – ta bolečina je dobrodošla. Če pa gre za bolečino, zaradi katere stranka pride k nam po pomoč, na primer zaradi bolečin v križu, pa to ni v redu. Stranka, ki pride na vadbo zaradi bolečin v križu, mora oditi domov z bolečinami v mišicah.

Kako pa obravnavate stranke s specifičnimi zdravstvenimi težavami?

Špela: S tistimi, ki imajo specifične težave, se pogovorimo, analiziramo težave, najdemo slabe vzorce, naredimo mišične teste – in na osnovi teh ugotovitev poskušamo celostno pomagati pri odpravljanju težav. Imamo tudi postrehabilitacijske skupine, ki jih lahko obiskujejo tisti, ki si ne morejo privoščiti individualne vadbe. Posebno pozornost pa posvečamo tudi preostalim 'zdravim' strankam, saj jih med uvajanjem naučimo osnov varne vadbe in jih šele nato pošljemo na vadbo.