

ŠPELA JAKŠA

# Pomaga drugim in s tem osrečuje sebe

*Če bi jo srečali na ulici, bi zagotovo opazili njeno pozitivno energijo. Špela Jakša je namreč vedno nasmejana še ne 30-letnica, ki je končala študij biokemije, svoje poslanstvo pa je našla v pilatesu.*

Špela Jakša je inštruktorica pilatesa s certifikatom metode Stott pilates, ki v svoje bistvo vnaša koncept rehabilitacije. Špela je namreč prepričana, da obdobje okrevanja po poškodbah ni samo domena fizioterapevtov, ampak je smotrno poiskati vadbo, ki bo prilagojena poškodbni posameznika in bo s specifičnim programom v telesu spet vzpostavila ravnovesje. "Stott metodo po svetu podpira 30 tisoč inštruktorjev. Za nami stoji velika korporacija in vrhunski inštruktorji iz Toronta so nam vedno na voljo, če potrebujemo kakšen nasvet."

## Ona ima orodje

Na izobraževanju v Torontu se je Špela zaljubila v pilates naprave, ki jih je sklenila pripeljati v Slovenijo. Odprla je svoj studio Peti element in vanj postavila štiri naprave, na katerih med vadbo pilatesa ljudem pomaga poiskati notranjo moč, ki so jo ob poškodbni izgubili. "K meni po pomoč hodijo ljudje s konkretnimi težavami, nekateri ne morejo normalno hoditi," nam je

zaupala Špela, ki se ob določenih težavah svojih strank poglubi tudi v strokovne knjige. "Trenutno sem se zakopala v knjige, da bi se naučila čim več novega o herniji diskusa. Ker vidim, kako stranka trpi, bi ji rada pomagala. Ampak ljudem lahko pomagam samo s podporo. Jaz jim dam orodje, oni pa ga morajo v vsakdanjem življenju le še uporabljati. Kako sediš, kako stojiš, kakšna je drža med sedenjem ... Vse te malenkosti so zelo pomembne! In tisti, ki upoštevajo moje nasvete, opazijo rezultate."

## Zahtevna, a razumevajoča šefica

Špela večino svojega časa posveti delu s strankami, preostanek časa pa porabi za vodenje studia, kovanje novih idej in usklajevanje ekipe. "Svojim puncam v ekipi popolnoma zaupam in verjamem, da smo enako dobre. To dokazuje dejstvo, da smo na avdiciji med 65 inštruktorji izbrali samo eno primerno, ker iščem ljudi z znanjem, izkušnjami, močno motivacijo in s pravim značajem, kajti ni vsak

primeren za inštruktorja, ker je treba znati z ljudmi. Za Peti element sem postavila visoke kriterije, ker hočemo biti korak pred konkurenco. Zato smo trenutno edini v Sloveniji, ki imamo vse štiri pilates naprave, pa tudi edini, ki v pilates vpeljujemo koncept rehabilitacije. Seveda je težava, ker pilates propagirajo vsi, ampak mi smo drugačni, imamo drugačen koncept, na katerega se morajo ljudje navaditi. Tisti, ki poznajo pilates na blazini, pridejo k nam s kančkom nezaupanja, ko vidijo naprave, a vedno poudarjam, da

si morajo vzeti čas in si dovoliti spoznati drugačno metodo pilatesa, ki je zasvojila svet." In točno tako je pilates skozi čas omrežil Špelo. "Moje življenje je trenutno podrejeno delu, na dan imam tri ure časa, da pojem in naredim kakšen trening za svoje telo. A kaj, ko včasih začnem čistiti naprave, namesto da bi trenirala," pove v smehu in doda, da je letos njena naloga, da najde ravnovesje v lastnem telesu, si privoščiti kakšen trenutek prostega časa, ob tem pa še vedno ostane vpeta v Peti element.

## NAČIN ŽIVLJENJA

Špela Jakša pravi, da pilates ni samo vadba, ampak postane način življenja, saj osnove pilates tehnike lahko koristno uporabljamo tudi v vsakdanjem življenju.



## DOSLEDNA

Špela Jakša je stroga do svoje ekipe inštruktoric, ker želi iz vsakega posameznika iztisniti kar najboljše.