

# Ljudem želim pomagati razumeti, kako telo deluje kot celota

Ne ponujam končnih rešitev; ljudi vodim v raziskovanje in jih spodbujam, da prevzamejo odgovornost za svoje zdravje. Pomagam jim razumeti, kako telo deluje kot celota in kako ga pri tem čim bolj naravno podpreti, pravi kineziologinja Vanja Rogač.

”

Verjamem, da je prvi korak k zdravju prevzem odgovornosti. Ko to sprejmemo, je smiselno poiskati zunanjo pomoč, ki podpira ta proces.



ATELJE SPOMINOV

**V**anja Rogač je, odkar je odkrila metodo spiralne stabilizacije hrbtenice (SPS), njena zvesta privrženka. V zadnjih letih je z nenehnim izobraževanjem in iskanjem znanja na različnih področjih občutno nadgradila svoj pristop, zato k ljudem, ki pri njej poiščejo pomoč, pristopi celostno. »Pomembno je, da razumejo, da so rezultati odvisni od njihove zavzetosti in dolgoročnih sprememb,« pravi in dodaja, da cilj ne sme biti le odprava bolečin, ampak trajno izboljšanje kakovosti življenja ter obvladovanje telesnih in psihičnih izzivov.

## ■ Kaj vas je pritegnilo v svet kineziologije in kakšna je bila vaša pot?

Po končani ekonomski fakulteti sem hitro ugotovila, da me tovrstno delo ne izpolnjuje. Moj prvi korak v svet naravne podpore telesu je bil tečaj klasične masaže. Začela sem dojemati, kako pomembna je skrb za lastno počutje in zdravje, zato sem si želela še globlje razumeti delovanje telesa. Vpisala sem se na študij kineziologije v Kopru. Prav v tistem času sem si izpahnila koleno. Zaradi nepravilne hoje sem si pridelala obrabljen hrustanec na pogačici, od zdravnikov in ortopeda pa

nisem dobila nobenih navodil za sanacijo, zato sem v prvem letu študija težje izvajala praktični del. S pomočjo mentorja in z vajami sem sčasoma izboljševala stabilnost kolena in se vračala v sproščeno gibanje. Hkrati sem začela pridobivati prakso tudi na področju vadbe za hrbtenico in se poleg študija dodatno izobraževala. Znanje, ki sem ga pridobivala, sem prenašala v svojo skupino in začela razvijati svoj sistem vadbe. Že od začetka dajem največji poudarek kakovostni izvedbi vaj in po potrebi prilagoditvam vaj posameznikom.

### **■ Posvečate se tudi samozdravljenju s prehrano in raziskovanjem drugih metod, s katerimi lahko vplivamo na zdravje, kajne?**

Res je. Po rojstvu hčerke sem se soočila z novimi izzivi, predvsem na področju odpornosti. Z intenzivnim izobraževanjem na področju samozdravljenja s prehrano mi je uspelo obvladati ponavljajoče se izbruhe laringitisa ter se izogniti terapijam z antibiotiki. To znanje mi je razširilo pogled na delovanje človeškega telesa in procese samozdravljenja.

Pozneje sem začela raziskovati tudi svet energij, kar skupaj s prehrano proučujem predvsem za osebno rast in zdravje, občasno pa uporabim kot dodatno podporo pri strankah, ko tako začutim.

V zadnjem obdobju posvečam več časa raziskovanju metod, s katerimi lahko samostojno vplivamo na uravnavanje živčnega in izboljšanje limfnega sistema. Tako lahko še bolj celostno pristopim k zdravju in podprem posameznika ter najdem zanj pravo pot.

Moj cilj je, da sebi, svoji družini in ljudem, ki se obrnejo name, pomagam razumeti, kako telo deluje kot celota in kako lahko z naravnimi pristopi izboljšamo kakovost življenja in zdravja.

### **■ Katere večje izzive ste morali doslej premagati?**

Eden največjih je bil, kako novo znanje prenesti v prakso, najprej pri sebi, nato pa razumljivo in učinkovito predstaviti drugim. Pomembno se mi zdi, da ljudje razumejo temeljni koncept, saj je verjetnost, da bodo vadbo redno izvajali, večja, če vedo, zakaj nekaj delajo in kakšen učinek lahko pričakujejo. Vsak posameznik ima specifične telesne kompenzacije, zato sem potrebovala veliko prakse, da sem isto vajo znala prilagoditi različnim telesnim potrebam in tako zagotoviti želeni učinek.



ATELJE SPOMINOV

### **■ Ljudje smo pogosto nagnjeni k iskanju zunanjih rešitev – torej nekoga, ki nam bo pomagal, nas pozdravil, odpravil naše težave. Vi menite, da smo za svoje zdravje odgovorni sami in da lahko do njega pridemo le sami – s pripravljenostjo na reševanje težav in spreminjanjem navad. Kako ljudje (vaše stranke) sprejemajo takšen pogled?**

Verjamem, da je prvi korak k zdravju prevzem odgovornosti. Ko to sprejmemo, je smiselno poiskati zunanjo pomoč, ki podpira ta proces. Pri svojem delu z zdravljenjem hrbtenice ljudem pogosto pomagam ozavestiti, da njihove težave niso vezane le na posamezne dele telesa, kot je hrbtenica ali kolk, ampak na celotno telesno ravnovesje. Razbremenilna masaža, ki zajema celo telo, jim omogoči, da začutijo različna boleča mesta, kjer zastaja energija, kar vpliva na mesto bolečine.

Stranke so različne – nekaterim zadostuje trenutno olajšanje, drugi pa se bolj zavzeto lotijo dolgotrajnih sprememb. Vse ob svojem času, a vsak korak k osebni odgovornosti pripomore k dolgoročnemu zdravju.

### **■ Kako ste se seznanili z metodo SPS in zakaj je pritegnila vašo pozornost?**

Med študijem sem vodila vadbo za hrbtenico pri zasebni fizioterapevtki, ki me je povabila na predstavitev SPS. Avtor metode, dr. Smíšek, je sko-

”

Celostna obravnava zahteva fleksibilnost in v idealnem primeru pripravljenost na sodelovanje med različnimi terapevti, saj lahko vsak od nas ponudi nekaj specifičnega, vendar le skupaj lahko zagotovimo optimalno podporo za posameznika.

>

**Sistem vadbe SPS postopno vrača funkcijo spiralnim mišičnim verigam in jim vrača moč.**

**S tem razbremenimo sklepe in omogočimo njihovo regeneracijo. Sočasno pa razbremenimo, sprostim in raztegnemo vertikalne mišice, ki nam zaradi kronične zakrčenosti povzročajo težave. Vse to zelo hitro začutimo kot olajšanje.**



SHUTTERSTOCK

zi klinične primere in lastne raziskave pojasnil, kako sodobni življenjski slog povzroča težave in obrabo hrbtenice. V celoto je povezal segmente telesa, ki jih tradicionalno pri rehabilitaciji obravnavamo ločeno. Razvil je edinstven pristop, ki mišični sistem deli na vertikalne in spiralne verige. Vertikalne oziroma statične verige stisnejo sklepe in so povezane s položaji mirovanja, spiralne pa sklepe razmaknejo in tako omogočajo varno in učinkovito gibanje. Zaradi sedečega načina življenja in monotonih vzorcev gibanja se mišično ravnoesje poruši – spremeni se lega medenice in ramenskega obroča, kar prepreči delovanje spiralnih verig. Tako prevzamejo vlogo gibanja vertikalne verige, ki sklepe stiskajo. Stisnjeni sklepi v gibanju dolgoročno vodijo v obrabo in bolečine.

Sistem vadbe SPS postopno vrača funkcijo spiralnim mišičnim verigam in jim vrača moč. S tem razbremenimo sklepe in omogočimo njihovo regeneracijo. Sočasno pa razbremenimo, sprostim in raztegnemo vertikalne mišice, ki nam zaradi kronične zakrčenosti povzročajo težave. Vse to zelo hitro začutimo kot olajšanje.

Osnova metode so vaje s posebno elastiko, ki doda nežen upor iz različnih smeri. Z vajami se postopoma učimo pravilnega vzorca hoje in hkrati zanj tudi pripravimo mišični sistem. (Več o metodi SPS lahko preberete v članku *Možgani najdejo pot*,

da telo opravi nalogo. Do trenutka, ko stranskih poti zmanjka, objavljenem na spletni strani [www.viva.si](http://www.viva.si), op. a.)

### **Kdo so vaše stranke oziroma za koga vse je primeren vaš način dela?**

Moje stranke so tiste, ki so nekje na poti bolečin dojele, da je čas, da vzamejo zdravje v svoje roke. Razumejo, da ni hitrih in enostavnih rešitev. Pripravljene so se učiti in velikokrat stopiti tudi korak nazaj do osnov. Ker se delno preusmerjam na spletno delo, je moj način dela primeren za tiste, ki so pripravljeni narediti domačo nalogo in si upajo na pot raziskovanja. Ne ponujam končnih rešitev, vodim jih v raziskovanje.

### **Lahko bi rekli, da je vaš pristop celosten – zakaj se vam zdi taka obravnava človeka pomembna?**

Poskušam biti celostna pri svojem delu, vendar se zavedam, da ne morem zaobjeti vsega, kar bi mogoče nekdo potreboval. Zato se mi zdi pomembno, da vsak človek nase gleda celostno – ne zgolj v smislu telesa, temveč tudi duha, psihe in energije. Pomembno je, da si vsak poišče primerno podporo na vseh teh ravneh. Celostna obravnava zahteva fleksibilnost in v idealnem primeru pripravljenost na sodelovanje med različnimi terapevti, saj lahko vsak od nas ponudi nekaj specifičnega, vendar le skupaj lahko zagotovimo optimalno podporo za posameznika.

### **Kakšen je odziv vaših strank? Kako hitro ponavadi občutijo izboljšanje, napredek, spremembe?**

Stranke pogosto občutijo izboljšanje že po prvem srečanju, kar jim daje občutek upanja in motivacije. To začetno olajšanje se lahko pojavi zaradi razbremenilne masaže ali pravilnega položaja telesa, ki razbremenijo sklepe. Ta hitri odziv pogosto pomaga, da se stranke zavejo, kako lahko že z manjšimi prilagoditvami vplivajo na svoje počutje.

Dolgoročno pa mi stranke poročajo o trajnejših spremembah, kot so zmanjšane bolečine, povečana gibljivost, stabilnost in boljše zaznavanje lastnega telesa. Tovrstno dolgoročno izboljšanje jih motivira, da redno izvajajo vaje in skrbijo za svoje zdravje tudi po koncu osnovne terapije.

*Objavljen je le del intervjuja z Vanjo Rogač. Celoga si preberite na spletni strani [www.viva.si](http://www.viva.si).*

**Nives Rudolf**  
info@viva.si