

Sasvim posebna vježba za plažu

Način na koji se odnosimo prema svom tijelu nije urođen. On je stečen. Odnos s tijelom je rezultat iskustava, navika i odluka koje nas prate tijekom cijeloga života. Kako bismo mogli uljepšati svoje postojanje u jedinom tijelu koje imamo, potrebno je prisjetiti se prošlosti

Produktivno ljetovanje

Želim vas potaknuti da se sa svojim tijelom, dok se odmarate i ležite na suncu, dodatno zblížite. I to... bez kapi znoja.

Sigurno se sjećate nekih trenutaka u životu kada ste koristili svoje tijelo za rekreaciju, razvijanje kondicije ili postizanje drugih fitness ciljeva. Možda se sjećate satova tjelesnog u školi, plivanja na moru, vježbanja u teretanama ili pak natjecanja u skijanju. Svako od tih iskustava ima svoju priču, svoje emocije i svoj predznak (pozitivno ili negativno). Na primjer, ako se niste osjećali dovoljno spretnima i ako su vas druga djeca zadirkivala za vrijeme tjelesnog, to iskustvo je zapamćeno kao negativno. S druge strane, ako ste uživali u vježbanju nakon rođenja djeteta i bili zadovoljni rezultatima svog truda, predznak je pozitivan. Iako iskustva nisu uvijek isključivo pozitivna ili negativna, um je sklon generalizirati i strpati ih u jednu od ove dvije ladice.

Moja fitness biografija

Predlažem vježbu koja će vas na trenutak vratiti u prošlost i pomoći vam da utvrdite razloge zbog kojih vam se neke fizičke aktivnosti sviđaju više od drugih, zbog čega imate određene stavove prema nekim aktivnostima i na koji način gradite očekivanja od sebe i svog tijela. Kako biste iz ove vježbe izvukli najviše koristi, izdvojite za nju (odnosno, za sebe) oko sat vremena. Uzmite svoju omiljenu olovku i komad papira. Ukoliko možete, smjestite se na ugodno mjesto, zatvorite oči i opustite se. Spremni?

Pokušajte se prisjetiti svih fizičkih aktivnosti kojima ste se bavili do sada, kao i svih načina na koje ste se posvećivali svom tijelu. Zapitajte se zbog čega ste se bavili svakom od tih aktivnosti i zbog čega ste stali. Prisjetite se svog doživljaja sebe u to doba. Završite vašu fitness biografiju s današnjim danom.

Primjer:

1. Volim tjelesni u osnovnoj školi. Sviđa mi se druženje s prijateljicama. Spretna sam i brza. Profesor me hvali. Čak su i dečki zavidni!
2. 12 godina. Roditelji me upisuju na balet. Ne sviđa mi se! Odustajem nakon 5 mjeseci. Boljele su me noge i nisam imala vremena za druženje.
3. S 22 godine, vježbam gimnastiku 2 godine. Treba mi fizička aktivnost. Osjećam se dobro dok vježbam. Ozljeda skočnog zgloba. Odustajem.
4. Neaktivnost do 29-te godine. Nije bilo vremena za vježbanje (obitelj i karijera). Osjećala sam se izmoreno, boljela su me leđa i nisam imala dovoljno energije.
5. U 29-oj sam započela s jogom. Bilo je dobro, ali sam nakon 6 mjeseci odustala. Ne znam zašto.
6. S 30 sam počela ići u teretanu. Cilj: ojačati tijelo i izgubiti masnoću oko struka i bokova. Nakon 3 mjeseca nema značajnih rezultata. Odustajem.

... i tako dalje.

Nakon što ste osvježili svoja sjećanja i prisjetili se većine stvari koje ste sa svojim tijelom prošli, pregledajte vašu listu nekoliko puta i zapitajte se:

1. Zbog čega sam stala s aktivnostima koje sam voljela? Jesam li to napravila radi vlastitih životnih okolnosti ili radi drugih?
2. Kakav doživljaj sebe su mi pružale aktivnosti kojima sam se bavila? Kako sam se pri tome osjećala?
3. Budi li se u meni želja da se ponovo pokrenem i počnem se baviti nekom od aktivnosti koje su mi nekada bile omiljene? Ako da, što me u tome sprječava?

Dragan Šurlan

Psiholog i trener

Fitness Bootcamp

www.ZagrebBootcamp.com