

Anže Spreizer – intervju z doktorskim študentom kineziologije

# »POUDARITI MORAMO LASTNO SPREJEMANJE«

Anžeta je nenaklonjenost fizičnega zdravja v otroštvu peljala v raziskovanje delovanja moderne medicine, kjer je lahko skozi procese rehabilitacije spoznaval delovanje človeškega telesa. Na kratko vam ga predstavljamo v intervjuju, v živo ga lahko spoznate na Dnevu miganja Zame, ki bo 16. 9. 2023 v Arboretumu Volčji potok.

**S**te doktorski študent kineziologije. Kaj vas je pripeljalo do tega? Zakaj takšna odločitev?

Zavedam se, da je treba tako za osebno rast kot tudi za srečno življenje nenehno iskati nove interese, odkrivati nove stvari in izkusiti nepredvidljive, včasih težke trenutke, v katerih dobimo nove vpoglede v sebe in svojo okolico. Zakaj in kako kaj doživljamo, kako se vedemo in kako komuniciramo, in ker je telo prvo komunikacijsko orodje, prek katerega se vse to dogaja, je bila kineziologija nekakšna naravna odločitev zame. Zavedam se, da bi lahko vse to počel, ne da bi se vpisal na doktorski študij, vendar vem, da ljudje potrebujemo nekakšno javno zavezo in okvirje, ki

nas 'spodbujajo' oziroma silijo v smer razvoja, ki ga želimo. Tako sem našel smer raziskovanja in tudi obvezo, ki zagotavlja večjo predanost samemu raziskovanju.

**Kot otrok ste imeli precej gibalnih težav. Kaj vas je gnalo, kje ste našli moč oziroma od kod želja, da ste uspeli premagati vse ovire?**

Na travmo se lahko odzovemo različno, jaz sem odločil, da se želim spoprijeti s težavami, ki sem jih imel oziroma jih še imam. Ne vem, ali lahko govorim o neki odločitvi, vsekakor sta na to spoprijemanje vplivala tako moja osebnost kot okolje, v katerem sem odrasčal. Nekako mi je skozi obnašanje moje mame vtisnjeno v glavo, da se je treba s težavami spoprijeti, a ne samo to, potrebni sta moč in

## KAJ LAHKO PRIČAKUJEMO NA DNEVU MIGANJA ZAME?

Na Dnevu miganja ZAME bom predstavil celoten koncept vadbe, torej večplastnost zdravega življenjskega sloga. Dotaknili se bomo treh stebrov Own flowa, zaznavali lastne potrebe in pogledali lastne gibalne vzorce, naredili raziskovalne gibalne naloge in postavili neke usmeritve glede na psihofizično stanje. Ker gre za daljši proces, se bom trudil, da iz delavnice in predavanja odnesete čim več praktičnih informacij in novih izkušenj.

odločnost. V prvi vrsti zgodnje okolje, pozneje pa zagotovo zanimanje za raziskovanje novih stvari in zornih kotov. Predvsem takrat, ko se preveč držiš enega načina spoprijemanja in ne najdeš rešitve ali odgovora, ti radevrednost močno pomaga. Poudariti je treba tudi lastno sprejemanje, saj na koncu nekih težav ni mogoče rešiti, lahko pa jih sprejmemo in z njimi živimo.

**Kakšna je vaša ocena večine ljudi? Menite, da se gibljemo dovolj ali smo preveč vpeti v rutinsko delo in gibanju posvečamo premalo pozornosti?**

Načelno se globalno gledano gibljemo premalo, še posebno če pogledamo zgodovino in evolucijo človeka. Vedeti moramo, da je gibanje prva in glavna dejavnost, ki nam omogoča fizično zdravje, ustrezno spoprijemanje s čustvi, lažje se spoprijemamo s stresom, ko imamo visoko raven gibalnih sposobnosti, gibanje je pravzaprav življenje. Več kot se gibljemo, v večjem obsegu živimo življenje, bolj polno in celostno se počutimo. Nekako je treba na tej točki nasloviti tudi današnji

kontekst, ki ga ima beseda gibanje, saj danes za večino ljudi gibanje pomeni telesno pripravo in dejavnost, s katero dosežemo specifični cilj, kot je na primer izgubiti kilograme, odpraviti poškodbe. Gibanje celo enačimo s športom, kjer sta pomembna rezultat in dokazovanje. V tem delu smo skozi generacije izgubili pravi pomen besede gibanje in je to postalo samo še eno orodje za doseg različnih ciljev. Gibanje ima mesto in vlogo za doseganje vseh specifičnih ciljev, vendar moramo vlogo gibanja pogledati splošno. Gre za komunikacijsko orodje med dvema okoljema: med našim notranjim okoljem (občutki, čustvi, mislimi) in zunanjim okoljem (fizika, socialnosti). Kako uspešna bo naša komunikacija, je odvisno od naših izkušenj, ki gradijo našo psihično počutje, bolj smo pripravljeni na nepredvidljive in predvidljive situacije, počutimo se kompetentne in varne in na koncu bolj razumemo vedenje drugih ljudi. Vemo, da je znanstveno potrjeno, da ima naša fiziologija neposredni vpliv na naše doživljanje



in vedenje. Menim, da moramo ljudje spremeniti odnos do gibanja. To mora postati glavna vrednota ljudi, saj prek gibanja odkrivamo nove stvari o sebi in okolici, omogoča nam psihično in fizično varnost, povezovanje in življenje. Na žalost je to danes težko, saj nam družba narekuje pravila in okvire, ki se jih je treba držati ne glede na vse. S tem pogosto ubijamo lastno raziskovalno in avtentičnost. Treba je več pozornosti nameniti ti samemu sebi in svojemu doživljanju.

**V enem od pogovorov ste dejali, da vas zanimajo holistični vplivi gibanja. Kaj to pravzaprav pomeni? Kako je to vpeto v vadbo?**

Holistični vpliv bi lahko poimenoval kot nekakšen celostni bio-psihosociološki pristop do gibanja. Primarni namen ni doseganje fizičnih ali estetskih ciljev, temveč doživeti nove izkušnje prek gibanja, ki nam dajo nov vpogled vase. To pomeni veliko samoopazovanja in zaznavanja lastnih meja, občutkov, misli in

navsezadnje čustev. Drugi del je postavljanje vrednot in ciljev z namenom oblike same vadbe, saj iz tega izvira, kakšne naloge in vaje bomo izvajali in uporabili, da bomo dosegli želeni cilj.

**Kaj je vadba Own flow?**

Vadba Own flow pomeni odkrivanje lastne avtentičnosti. Lahko pomeni moje lastno življenje/doživljanje, ki je edinstveno in ga nihče drug v polnosti ne more izkusiti, se pravi ga ne more razumeti. Sem edini, ki lahko sproži spremembo, in sem hkrati odgovoren za to življenje, ki ga živim. Vadba Own flow nam daje vpogled v naše gibanje, bivanje oziroma v našo avtentičnost.

**Po čem se vadba razlikuje od vseh drugih?**

Gre za proces, kjer ne-

nehno gradimo samoopazovanje, na podlagi katerega dobivamo informacije, na katere se potem odzivamo. Vadečim tako pomagamo do raziskovanja različnih gibanj, do ugotovitev pa morajo priti sami. Imajo odprt dostop do moje strokovnosti in izkušenj na področju gibanja in psihologije, ko to potrebujejo, kljub vsemu pa morajo priti do lastnih ugotovitev.

**Kje vas lahko bodoči člani najdejo?**

Imam spletno stran own-flow.com, kjer si vsak lahko prebere filozofijo in razmišljanja o sistemu own flow. Tam najdete tudi vse druge informacije, se pravi o mentorstvu, delavnicah, samostojnih urah ... Spremljate me lahko tudi na mojem profilu na Instagramu @own.flow ali pa @restless-swombat.

**Glede na to, da z nami na Dnevu miganja ZAME sodelujete že več let, kakšni so vaši občutki, vtisi?**

Dan miganja ZAME je eden od dogodkov, ki združuje in navdušuje. Vsako leto se dodajajo nove vsebine, prek katerih ljudem ponudimo tako nove izkušnje kot tudi informacije o različnih vadbah in metodah.

