

„Benitos Cantieni sukurta mankštų sistema, kurią atradau patyrusi avariją, padėjo man susigrąžinti judėjimo džiaugsmą ir gyvenimą be skausmo“, – sako sertifikuota *Cantienica* metodo trenerė ir mokytoja **Nadia Sydorenko**.



Kalbėjosi
LINA GRINKEVIČIENĖ

ESATE VIENINTELĖ PLATINUM LYGIO SERTIFIKUOTA CANTIENICA METODO TRENERĖ IR MOKYTOJA LIETUVOJE?

Cantienica sistema susidomėjau prieš aštuonerius metus, o jau šešerius pati vedu treniruotes ir mokymus.

Taip, aš esu vienintelė tokio aukšto lygio (iš viso yra 5 lygiai) ne tik Lietuvoje, bet ir Baltijos šalyse. Taip pat – vienintelė rusakalbė vyriausioji mokytoja visame pasaulyje. Tai reiškia, kad perėjau *platinum* lygio mokymus ir baigusi juos dirbau asistente pas keletą *Cantienica*

nugaros bei sąnarių skausmus. Didžiausias dėmesys tenka kūno formoms ir laikysenai. Šio metodo kūrėja B. Cantieni, kuri pati pakilo iš ligos patalo taikydama savo sukurtą pratimų sistemą, jį apibūdino kaip logišką anatomiją. Kodėl? Nes visi kaulai yra ištampiami ir išdėstomi pagal pirminę žmogaus kūno anatominę struktūrą taip, kad organizmo raumenys, jungtys, raiščiai ir fascijos įgytų bazinį tonusą ir gyvybingą tamprumą. Kai skeleto laikysena tinkama, jėga, lankstumas ir ištvermė pasiekiami iš organizmo vidaus, t. y. iš giliausių raumenų sluoksnių.

KODĖL JŪS, DIPLOMUOTA TEISININKĖ, RADIKALIAI PAKEITĖTE VEIKLĄ?



„Gyvenimo išbandymai padėjo atrasti tikrąjį pašaukimą“

metodo meistrų, tarp jų ir pas šio metodo kūrėją B. Cantieni. Specialiai vykau mokytis į Šveicariją, kur ji gyvena. Benitą vertinu ir gerbiu ne tik kaip puikią mokytoją, bet ir kaip charizmatišką, įdomią ir žavią asmenybę, turinčią nuostabų humoro jausmą. Beje, nors niekas jai tiek metų neduotų, šiemet ji atšventė 70-ąjį jubiliejų.

KUO ŠI SVEIKATINIMO PRATIMŲ SISTEMA YPATINGA IR SKIRIASI NUO KITŲ?

Šio metodo esmė – tiesus stuburas, taisyklinga laikysena ir stiprus dubens dugno raumenys. Ir visa tai pasiekama be jokių chirurginių intervencijų, vien specialiais pratimais ir mankšta, kuri ne tik maloni, bet ir be vaistų padeda įveikti

Nors baigiau Maskvos valstybinę industrinę universitetą, teisininke biure išdirbau tik kelerius metus. O sportas visada buvo šalia – kaip malonus pomėgis. Kartais treneriai paprašydavo, kad pravesčiau už juos treniruotę. Jau tada kildavo mintis – o gal tai mano pašaukimas? Gerokai vėliau, tik atvykusi gyventi į Lietuvą, Vilniaus pedagoginiame universitete persikvalifikavau į sporto trenerę, vedžiau grupines treniruotes. Teisininkės diplomas liko gulėti stalčiuje (*šypsosi*). Paskui likimas pakoregavo mano gyvenimo planus. Papuoliau į avariją. Kelyje (važiavau tada taksi į užmiestį) į mus trenkėsi automobilis, kurio vairuotojas bandė aplenkti autobusą ir nespėjo persirikiuoti. Abu vairuotojai

atsipirko įbrėžimais, nukentėjo su kitu vairuotoju važiuojanti mergina ir aš. Pasekmės buvo baisios – kaukolės trauma, smegenų sukrėtimas, kraujo išsiliejimas. Kraujavo iš dešinės ausies, stiklo šukės supjaustė veidą. Kadangi iš karto netekau sąmonės, susidūrimo nemačiau. Atsigavau tik ligoninėje, kai man susiuvo veido sužalojimus ir uždėjo kaklo įtvartą, nes buvo pažeistas slankstelis.

JUMS TEKO IŠGYVENTI TIKRĄ KOŠMARĄ...

Pusmetis prabėgo tarsi sapne. Tik pasiramsčiuodama sienomis sugebėdavau nueiti iki tualetu ir atgal. Trumpam buvo dingusi klausa, o užesys ausyse kankino dar ne vienus metus. Mane erzindavo net iš čiaupo bėgančio vandens garsas, ka-

mavo nemiga, kaklo skausmai ir tirpdavo rankų pirštai – tai buvo kaklo traumos pasekmė. Iki avarijos dirbau trenere, vedžiau klasikinę aerobiką, funkcinę ir jėgos treniruotes. Po šio įvykio metus negalėjau dirbti. Mane prižiūrintis gydytojas prognozavo prasidėsiančią epilepsiją ir stuburo išvaržas, liepė pamiršti apie skraidymą lėktuvais. Man liepė keisti profesiją ir pasiūlė antrą neįgalumo grupę. Buvau labai išsigandusi – viskas, gyvenimas baigtas. Buvo etapas, kai gailėdama savęs panirau į depresiją...

KĄ PADĖJO IŠSIKAPSTYTI IŠ VISŲ BĖDŲ?

Cantienica metodo pratimai man padėjo pakilti lyg feniksui iš pelenų. Tiesa, tam prireikė metų, sveikata taip greitai nesi-

taisė. Laimė, grįžo motyvacija kažko imtis. Pradėjau ieškoti atsakymų, kaip galėčiau sau padėti. Negalėjau pasiduoti, nes auginau dvejų metų sūnų, kuris po avarijos dažniau augo su auklėmis nei su manimi. Skačiau daug informacijos apie reabilitaciją, lankiausi pas skirtingus specialistus. Ir vieną dieną patekau pas puikų neurochirurgą, kuris pasakė lemtingus žodžius: „Jūs galite dirbti trenere. Net privalote, nes turite stiprinti nugaros ir stuburo giliuosius raumenis.“ Tada pradėjau ieškoti man įdomių ir naudingų metodų.

KAIP JŪSŲ GYVENIME ATSIDARO CANTIENICA?

Išbandžiau ne vieną metodą – ir kalanetiką, ir pilatesą, tačiau tai buvo ne man. Baigiau ir praktinės osteopatijos mokyklą Sankt Peterburge, ir masažo kursų Lietuvoje, bet vis jaučiau, kad ne visai tai, ko norėčiau. Kartą, pamenu, dar mokydama Maskvoje, užėjau į knygyną ir nusipirkau į akis kritusių knygą „Veido mankšta“, kurios autorė buvo B. Cantieni. Atsiverčiau knygos pabaigą ir mane užkabino citata: „Tiem, kurie mėgsta pradėti skaityti nuo galo.“ Buvo kažkas nauja, keista, neįprasta. Susidomėjau. Bet tik tada, kai persikrausčiau gyventi į Šveicariją ir pradėjau mokytis B. Cantieni mokykloje, supratau, kad tai mane įtrauks ilgam. Greitai pajutau teigiamus kūno pokyčius, kaip keičiasi mano judėjimas, laikysena. Atsirado lengvumo pojūtis, liovėsi skausmai.

Visi išbandymai, avarija, matyt, nebuvo atsitiktiniai. Tai padėjo atrasti tikrąjį savo pašaukimą.

ESATE KILUSI IŠ UKRAINOS. KOKIE VĖJAI ATPUTĖ Į LIETUVĄ?

Meilė. Gimiau Ukrainoje, į Lietuvą prieš 24 metus atvažiavau į svečius pas draugus. Čia sutikau gyvenimo meilę. Likau ne tik dėl jos. Pamilau ir šį kraštą,

čia gyvenančius žmones, kurie mane sužavėjo. Visi aukšti ir gražūs. Apskritai Lietuvoje daug įspūdingų vietų, labai švaru – buvau pakerėta viso šio supančio grožio.

SKAMBA NEJTİKÉTINAI – TAISYKLINGA LAIKYSENA, TIESUS STUBURAS IR STIPRŪS GILIEJI DUBENS DUGNO RAUMENYS GALI PRIKELTI ŽMOGŲ IŠ LIGOS PATALO?

Taip, jūs teisi. Tai – laikyseną gerinanti metodika. Kartais užtenka pakeisti laikyseną ir pagerėja sveikata. Ją taikant galima įveikti tokias ligas kaip sąnarių artrozės, laikysenos, pėdų ar kelių (X, O) deformacijos, išijio sindromas (užspaustų nervų šaknelių sukeltų skausmų), streso sukeltas šlapimo nelaikymas. Taip pat įvairius kitus skausmus (nugaros, sprando, galvos ar migreninius ir kt.), dantų griežimą, spengimą ausyse. Šis metodas veiksmingas po insulto, veido paralyžiaus...

klausytis savęs, savo organizmo poreikių, siunčiamų signalų, liovėsi matyti, kas vyksta aplinkui. Gyvena lėkdami, pašėlusiu tempu, kol nesuremia kūno, raumenų spazmai. Tai – tik laiko klausimas. Paskui stebisi, iš kur ligos.

Minėjau, kad mūsų organizme viskas tarpusavyje susiję. Pavyzdžiui, svorio sutelkimas ant vienos kojos (yra žmonių, kurie vaikšto netinkamai paskirstydami kūno svorį) išryškina veido asimetriją. O į viršų pakelti pečiai (lemia netaisyklinga laikysena) paverčia galvą į priekį neproporcingai pirmam kaklo slanksteliui. Darosi kuprelė, atsiranda galvos ir sprando skaus-

„Prireikė metų, kad atsigaučiau, sveikata taip greitai nesitaisė. Laimė, grįžo motyvacija kažko imtis. Pradėjau ieškoti atsakymų, kaip galėčiau sau padėti. Negalėjau pasiduoti, nes auginau dvejų metų sūnų.“



Mūsų organizmas yra vientisa sistema, kurioje viskas glaudžiai susiję. Žinoma, svarbiausia yra laikysena, tačiau daugelį ligų, negalavimų, nugaros skausmų mes išprovokuojame netaisyklingai judėdami, neteisingai mąstydami.

KĄ TURITE OMENYJE?

Mūsų fiziniui kūnui įtaką daro ir neigiamos mintys, bloga nuotaika. Tuomet įsitempia sprando ir nugaros raumenys. Pradeda varginti skausmai... Tiesiog žmonės nustojo

mai. Tad visiems sakau, kad svarbu ne tik taisyklinga laikysena, bet ir tinkamai vaikščioti, treniruoti giliuosius kūno raumenis, mokėti nurimti, sugėbėti sustoti. Jei neįsiklausome į organizmo siunčiamus signalus, iš pradžių įsitaikome kokią nors lėtinę ligą. Jei ir toliau žmogus nieko nedaro, nesikeičia, neišsiko būdų sau padėti ir skausmus, uždegimą slopina vien vaistais, negalavimai ūmėja. Liga – ženklas, kad reikia išsivaduoti iš šios kritinės būsenos. Žinoma,

kartais tam prireikia ir ne vieno mėnesio ar metų.

AR TIESA, KAD CANTIENICA PRATIMAI TAIP PAT NAUDINGI GROŽIUI?

Tiesa. Vidinį dubens dugną sudarantys raumenys aktyvina nugaros, pilvo, sėdmenų ir kojų raumenis, todėl nepaprastai greitai pagerina kūno formas ir laikyseną. Nepaisant svorio, ūgio ar amžiaus, šis metodas kiekvienam padeda įgyti puikų ir sveiką kūno sudėjimą, o tai stiprina psitikėjimą savimi, savigarbą. Moterų akys ima spindėti, jos švyti iš vidaus. Kiekvienas pratimas mankština visą kūną nuo kojų pirštų iki viršugalvio. Puiki laikysena ir fizinė

harmonija pasiekiami atliekant trijų matmenų judesius. Visai nesvarbu, ar pratimus atliekate norėdami sustiprinti nugarą, atpalaiduoti pečius, patobulinti rankų formą, ar siekdami turėti plokštesnį pilvuką. Visi jie tiksliai pritaikyti kūno fiziologijai ir anatomijai.

Būtent dėl anatominio tikslumo Cantienica metodą kūno formoms ir laikysenai gerinti taiko vis daugiau įvairių sričių specialistų.

KOKIE NAMŲ SĄLYGOMIS ATLIEKAMI PRATIMAI GALI PADĖTI SUMAŽINTI SĄNARIŲ AR NUGAROS SKAUSMUS?

Pavyzdžiui, stovėjimas keturiomis labai naudingas, nes nugaroje nelieta įtampos ir lengva ištempti stuburą. Tik noriu pa-

brėžti, kad svarbu taisyklingai stovėti šioje pozėje. Mano jutubo kanale „Cantienica su Nadia“ kiekvienas gali rasti veiksmingų pratimų.

Reikia nepamiršti, kad judėjimas ir energijos apykaita turi vykti visame organizme, kiekvienoje ląstelėje, kiekviename sąnaryje. Svarbiausia visiems išmokti taisyklingai vaikščioti, judėti, sėdėti. Tik tada turėsime pakankamai energijos ir pamiršime apie bet kokius skausmus.

