



Poročilo srečanja sekcije goriške regije 22.02.2013

Kanalec Vera

Zaradi bolezni fizioterapevtke Tanaček Nine ,zaposlene v SBG Šempeter, nam je 1.2.13 pilates odpadel,zato smo se 22.2.13 ob 18.uri zbrali v sejni sobi ZD Nova Gorica in po njenih navodilih pridno izvajali vaje pilatesa.Vseh devet prisotnih smo pridno sledili vsem vajam in napotkom,ki nam jih je dala Nina.Povedala nam je,da je pilates celostna,izredno nežna in učinkovita vadba,s katero lahko utrdimo in oblikujemo svoje telo,ga razgibamo in sprostimo.Izvedba vaj je počasnejša in tekoča z upoštevanjem pravilnega t.i.pilates dihanja.Tak način vadbe je blagodejen za mišice,vezi in členke,predvsem pa le teh ne obremenjuje,temveč jih krepi na izjemno blag način in brez bolečin.Pilates močno vpliva na umirjenost telesa,ki jo dosežemo z globokim dihanjem.Dihanje telo prečisti in deluje zelo antistresno na telo,tako da lažje prenašamo stres,kar pa je za našo bolezen zelo pozitivno.Vse to smo tudi sami občutili po končanih vajah ob 19.30 uri.Imeli smo se čudovito,zato smo se z Nino dogovorili,da bi pilates nadaljevali,kadar bo njej čas to dovoljeval.Zelo je bila vesela našega povabila in ker se je honorarju odpovedala,smo se ji zahvalili z našim glasilom Kronček in skromno rožico.

“ Moja metoda (pilates) razvaja še tako neoblikovano telo, popravi slabo držo, obnovi fizično vitalnost, okrepi misli ter oplemeniti duha.“

J. H. Pilates

Vsi pozitivno naravnani in dobrega počutja po pilatesu,smo se dotaknili še delovanja naše sekcije preko celega leta in kar smo si zadali tudi upamo,da nam bo uspelo.Veliko smo dorekli tudi o novoletnem srečanju,ki bo letos potekalo na goriškem in ga pripravlja naša sekcija na nacionalnem nivoju.Darja je pripravila tudi poročilo iz skupščine v Mariboru 15.2.13,kategerega nam je tudi podala.Družabno in prijetno srečanje smo zaključili ob 21.uri in se vsi dobrega razpoloženja odpravili proti domu,kamor nas je razpihala hladna primorska burja.