V center Ingrid Ferlež številni pridejo po notranji mir.
Foto: Tina MURKO GAJŠEK

POJOČA FIZIOTERAPEVTKA

Stara znanja imajo veliko težo

Ingrid Ferlež iz Rogaške Slatine že leta v svoj kraj vnaša tuje modrosti. Z njimi želi ljudem pomagati, da se sprostijo. Ko je telo sproščeno, se hitreje zdravi, lažje delamo in mislimo ter smo lepši, pravi

Tina Murko Gajšek

Marsikdo pride, ko išče mir v sebi. Umirjenost so plodna tla za zdravo življenje, zdrave misli in delovanje," s prav takšnim, umirjenim glasom pove **Ingrid Ferlež**. V svojem Vita centru v bližini Rogaške Slatine ob žuborenju Sečovskega potoka med drugim izvaja manualno terapijo, ajurvedo, kitajsko tradicionalno medicino tui na, različne pristope joge, antigravity fitnes in gong jogo, ima tudi licenco ministrstva za zdravje za izvajanje Bownove terapije.

"Zadnje čase me pritegne gibanje, ker ga tudi sama bolj potrebujem. Nova znanja te zanimajo, ko si pripravljen," razmišlja o načinu odločanja o tem, čemu bo posvetila pozornost. Velik poudarek namenja metodam z Vzhoda, s katerimi se je srečala dokaj hitro ter nato znanje o njih dopolnjevala in pilila. Njihovo razumevanje presega le telovadbo. "Gre za psiho-čustveno-energetsko razumevanje celote. Pred 30 leti smo življenje videli le kot fizični obstoj. Potem začneš odkrivati nove razlage in metode, stara znanja, ki imajo težo, ker so se razvijala tisočletja," razmišlja.

Sproščeno telo se hitreje zdravi

Seveda so tudi pri nas podobna znanja o naravi in človeku, poudari Ferleževa. A so se porazgubila, na Vzhodu pa so jih varovali, negovali in nadgrajevali. "Vsaka civilizacija ima svoja znanja, ni narobe, če posegamo po znanjih vseh. Vse je naša mala Zemlja. Ni pametno ločevati ljudi na nas tu in tiste tam. Treba se je nekaj naučiti, nekaj sprejeti in nekaj najti v svojem okolju," pravi. V zadnjih letih opaža, da ljudje zaradi stresnega načina življenja bolj zaupajo vzhodnim metodam. "Učijo nas, kaj smo, a to v urbani sredini zahodnjaškega pehanja po nečem pozabljamo. Tako lahko vsak pridobi nekaj novih znanj, obnovi stara in se zave njihove vrednosti," Ingrid Ferlež izpostavlja prednosti prepletanja modrosti različnih kultur. Kljub temu je treba ostati kritičen. Ni nujno, da vse sprejmejo kot resnico. Moramo se pozanimati in sprejeti, kar pač lahko, saj ima vsak svojo resnico, je jasna.

Človek se pozdravi sam, lahko mu le pomagaš

Zato vsakomur ne ustreza vsak terapevt in vsaka terapija. Ferleževa ljudem prisluhne, jim svetuje in spremlja njihove odzive. Ljudje najpogosteje pridejo, ko jih močne bolečine začnejo izčrpavati. Čeprav za njene metode ni nikoli prepozno, pa poudarja, da so najbolj učinkovite kot del preventive. In predvsem, če so ljudje prepričani, da jim lahko pomagajo. Uspeh terapij je bolj kot od terapevta odvisen od pacienta. "Človek se pozdravi sam. Lahko mu le pomagaš, ga podpreš v nekem trenutku," odločno pove in doda, da zato nikoli ne more obljubiti točnega rezultata. Njen glavni cilj je, da njene stranke odidejo bolj sproščene, saj to pomeni manjše bolečine, pozitivne misli, predvsem pa se telo lažje in hitreje zdravi, ko je sproščeno.

Bosa in s pesmijo

Poleg sprostitve je znanjem, ki jo pritegnejo, skupno iskanje ravnovesja. Čeprav je popolno ravnovesje po njenih besedah ideal, ki se mu lahko le trudimo približati. "Bolj ko se približamo svoji harmoniji, bolje se počutimo in mislimo, lažje delamo, ker smo sproščeni, smo lepši in lažje kaj lepega naredimo za druge, ki nam to vrnejo. Življenje je igra z ravnovesjem," pove po krajšem premisleku. Da ljudem pomaga narediti prve korake iskanja ravnovesja in umirjenosti, pa mora biti tudi sama umirjena in sproščena. Tisti, ki so se že odločili za terapije pri njej, pravijo, da vedno masira bosa. "To je naravna reakcija, bosa se bolje počutim. Pretok mojega telesa je boljši," se zasmeje. Ljudje, ki so že bili na njeni masažni mizi, pravijo tudi, da med terapijo zapoje. Najprej s sramežljivim nasmeškom pohiti, da se tega niti ne zaveda. "To niso pesmi, le petje. Kot včasih zapojemo pod tušem. To je še en znak pretočnosti. In je fino, ker naša kultura pravi, da moraš biti v prostoru in času za petje. Ne, zapoj," vedro doda Ferleževa, ki je sicer več let pela v ženskem pevskem zboru.

Za delo, ki ga opravlja Ingrid Ferlež, moraš imeti rad ljudi, predvsem pa moraš biti neizprosno iskren do njih in do sebe. "S spoznavanjem drugih spoznavamo sebe. Kar nas moti pri njih, je navadno naš problem, saj nam drugi nastavljajo zrcalo. Ni vedno lepo, a to je življenje," je prepričana. Prav zato mora veliko delati na sebi. Dela nikoli ne pusti za vrati svojega centra. Tega niti ne želi. "Tudi ko grem na sprehod, se želim naužiti narave, ki mi bo dala, kar sem potrošila. Ko grem v knjižnico, iščem strokovne knjige, žal že dolgo ne berem leposlovja. Ko si vzamem vikend samo zase, grem na jogo. Zadnja leta tako živim in se dobro počutim," se nasmehne.