

Kedves, Család, Barátok, Ági Pilates Közösség, Ismeretlen Ismerősök! És persze ÁGI!!

Ezúton adatik tudtára Mndenkinnek, hogy 2023 júliusában

megszületett Anita, a Tudatos BOMbanő !



Legújabb TBN-Klubtagunk, erős, egészséges, fittebb Nőciként lépett elő a világra, és köszöni, nagyon jól van! A Mamája, Családja, Barátai és a Pilates-közösségbeli tagtársai is jól vannak, a megszületése hosszú, és egyáltalán nem unalmas, sokszor (túl)pörgős, sőt idegesítő folyamatán szerencsésen túlvannak, és annak eredményeit végül sikeresen abszolválták/elviselik/tudomásul vették/túléltek/ráhagyják... ki-ki a vérmérséklete szerint.

Klubunk megkeresésére **Anita**, a **Tudatos BOMbanő** (kérésére a továbbiakban meglehetősen szerénységgel csak **ATOM**-ként emlegetett **NŐ**) az alábbiakban foglalta össze Klubunk híradó-szerkesztő riporterének az elmúlt 10 hét történéseit, megéléseit, változásait - azaz sikereit!

"Hogyan és miért? Kb. másfél éve futottam bele a Facebook-on az Ágipilates posztba, amiben a pilates torna előnyeit előtérbe helyezve számos egyéb járulékos fejlődési lehetőséggel kecsegtető programsorozatot hirdetett egy roppant szimpi, mosolygós, optimista pilates tréner. Én az élet-közepem -főleg borongósabb- napjain sokat tűnődtem már akkor is, hogy hogyan tovább, mi a cél, most hogy a gyermek kirepülésre kész, és a dolgok, emberek, helyzetek változnak körülöttem. Mit akarok, mit is kéne tenni? Ki vagyok én? Ki legyek?? Ki leszek..?!?! ..néztem a posztot, és gondoltam "Mit veszíthetek, vágjunk bele!" Azaz nem, nem gondolkodtam egy percet se, csak a belső sugallatra hallgatva azonnal be- és felíratkoztam a programba, és ezzel beléptem A Klubba!!

És akkor és ott **MINDEN ELDŐLT...** bekerülhettem egy olyan csapatba, ahol virtuálisan is tombol az életigenlés, a pozitív energia-áramlás, a vidám hangulat, a kirobbanó lelki- és testi energia!! Akikkel jó beszélgetni, akiket jó hallgatni. És megértettem: **EZ AZ**, amit kerestem és akartam. Hogy úgy

tekintsek a világra, és benne ATOM-ra (bocs :D) mint lehetőségek végtelen tárházára, hogy mindent is meg tudok tenni, ha energiát és időt fektetek arra, hogy megismerjem magam, a testi- és lelki működésemet, a határamiat(!), és el tudom képzelni, hogy amit igazán szeretnék, azt meg is valósítom. Egy februári hihetetlenül inspiráló személyes találkozás-, tornázós-, elmélkedős- beszélgetős szombat után az már nem is volt kérdés, hogy a Tudatos Bombanő Születik programba is beíratkozom, mert ekkor már éreztem, sőt tudtam, hogy igencsak születésre és nyitásra kész bennem az új ATOM :)

A Bombanő Program 10 hete alatt kaptam nagyon sok elméleti-, fizikai- és szellemi segítséget, információt, ismereteket, ami folyamatosan erősíti bennem, hogy haladjak, fejlődjek. Elragadott és vitt a lendület, kialakultak új rutinjaim - kora reggeli Pilates, mosolygós szépjoreggelt-kívánás a kócos-gyűrött reggeli fejemnek a tükörben, öltözködési tippek, praktikákat bevetése (elvégre királynőt öltöztetek minden nap :)), gyalog megyek le-fel a negyedik emeletről, mert a láb és combizom maradjon fitt, ugye... Hihetetlen, de egy átmulatott-átfröccsözött péntek este után kipattantam szombat reggel egy jó kis zoom-os élő közös tornára, ami szuper jó volt ismét! (ok, utána aznap már nem annyira tudtam pattogni... :))

Nyilván, most is vannak hangulati- és fizikai hullámzások, van amikor egyszerűen nem megy semmi sem, se torna, se mosolygás, se lelkesedés, se gondolkodás. De már tudom, hogy ez nem baj! Mert ez is ÉN vagyok, és mert majd megy akkor, amikor visszatér az erő és az ihlet, mert biztos, hogy visszatér, és tudom, hogy megérezem a pillantot... és akkor felkelek és megyek tovább.

És azt hiszem, jó úton járok:

A pilates torna az én mozgásformám lett, és már a napjaim, heteim szerves részévé vált - ahogy és amikor tudom és amennyit bírok csinálni, de azt jól, pontosan és a határait is feszegetve, mert ugye "ott van a fejlődés" (idézet egy ismert és elismert Pilates edzőtől :D)

Használok, gyakorlom azokat az eszközöket, információkat amiket a szakértői interjúk során hallottam, láttam, pl. helyes légzés a stressz csökkentésére, pozitív-építő gondolatok formálása, hogy "légy egész", figyelek, hogy meghalljam, mit üzen a testem lelkem, és igyekszem megtalálni és tovább finomítani a stílusomat megjelenésben is. Jókat, de megfontoltabban, tudatosabban főzök és eszek.

És bár a mindennapjaim kerete nem sokat változott, ugyanúgy dolgozom reggeltől estig, ügyeket intézek, mérgelődök napi hülyeségeken, Nagykamaszt kísérek az Ő útján (amíg még hagyja..), mindemellé annyi minden más is belefér mostmár, mert így akarom, és mert megengedem magamnak, elfogadom, amit a lehetőségek kínálnak. Hogy miket? Hát például beleszerettem a nordic walkingba is, és egy edzőtől megtanultam a technikát, így már csak a bot kellett és egy pár cipő, és uzsgyi - bárhol, bármikor! Megtanultam salsázní és járok táncolni rendszeresen, a zene és tánc párosa mindenre IS gyógyír. Kihasználtam felbukkanó utazási lehetőségeket barátokkal, és harmadik hónapja ünneplem bulis hétvégékkkel, bakancslistás koncerttel (július 19!!) a félszázadk évemet - és ennek még messze nincs vége! Mert az ötven az új huszonöt :D

Mostanában szinte mindenki, akivel találkozom úgy kezdi a mondókáját, hogy "De megváltoztál! Jól nézel ki! Látszik, hogy jól vagy" és hasonlóak. (jó, jó, ez nem a perimenopauzás nyavalygós napjaimon

vagy frontos időjárásnál van, de azokat nem is kell látnia mindenkinek. Azokon a napokon is ott van nekem a jóbarátom, a Netflix).

És ez annyira felemelő, bizsergető és motiváló érzés, hogy a változásom, átalakulásom kívülről is látható, érezhető, amellet, hogy belülről mennyire élvezem az Utamat. Jó érzés jóban lenni önmagammal, érezni a saját lelki- és fizikai fejlődésemet, erőmet, egészségemet.

És ha eddig eljutottam... akkor ezután miértis ne sikerülne amit szeretnék? "

Mi mást tehetnék még hozzá, kedves Klubtársak: naugye, hogy ATOM ! ;-)

Budapest, 2023, Július