

Ajdove sanje
Franc Mavčec, Bakovci

Spoštovani,

Zaradi spleta nesrečnih okoliščin, psi porodni moje mame, je bila postoperirana moja klobenica, kolki in kolena. Tem ortopedski bolnica od rojstva, to je od leta 1956.

Vse kar se mamaša na moje osnovne bolezni poznam in sprejemam. Imam odlično zdravniško družinske medicine, odličnega ortopeda, sem aktivna pacientka. Sodelovanje med mano in uradno medicino je na visoko-razumovajocem nivoju in sem zelo dobro združila uradno in komple mentarno medicino. Moja telesna težina je ugodna za te bolezni, optimalno se gibam, sproščam in obnavljam moč. Zato se ukvarjam z nordijsko hojo, dvigovanju uteži, plavanju, vsakodnevno izvajam tibetanske vaje, joga, akupresuro in meditiram. Pri vseh teh aktivnostih zelo uživam.

Zaradi procesa staranja telesa je prišlo do obrabe sklepov, med drugimi tudi vretenc v zgornjem delu klobenice, ki so seveda tudi bile postoperirane. Na postoperirana vretenca je življenje prineslo svoje. Bolecine so bile zelo intenzivne, vse moje aktivnosti niso

bile dovolj, da bi omilile bolečine. Prikrasama sem bila za dnevne aktivnosti in močno spanje. Ko sem vseeno uspela zaspati, je spanje bilo kratko, zaradi nezmožnosti najti pravega položaja telesa, zaradi nenejnega roka, zaradi težkega občutka, ko ne čutiš zgornji del telesa in se počutim kot v majhni skatli.

Želela sem, močno sem želela in vedela, da obstaja rešitev za moč, glede na to, da prespišmo eno tretjino življenja in, da si želimo kvalitetno moč za kvaliteten dan.

Izgodile so se srečne okoliščine. Do mene je prišel uzglavnik iz marave, uzglavnik Ajdove sanje - za moje sanje.

Prva noč.

Nsako udarno zorno se je prilagodilo položaju moje glave. Čutila sem kako mi blaži bolečino in me sprošča.

...

Danes.

Po več kot enem letu so se bolečine v vratnem delu hrbtenice ublažile,roke mi ne nenejajo več tako močno kot prej, nimanu

glavobolov po noći, lahko spim v najbolj
ugodnem položaju. Zjutraj je moj obraz
sposrčen, me zatečen, in lahko takoj
naresnim vaje za zgodnji del krotence.

Pogledam se v ogledalo, nasmehnem se in
vem: takrat ko mi moja duša skozi
sanje sporoča prihodnost, s pomočjo
Aydovih sanj doživjam kvalitetnejšo seda-
nost, zato tam, kjer sem jaz, so moje
in Aydove sanje.

Hvala !

Marija Bogdanović Poljansek
Lemercje 4B
9201 Pucanci

03.06.2012