

Piše: Tina Hižar, foto: Sašo Papp

# Na vrhu je prostora dovolj, a ne za sedenje *intervju*



Tanja Želj, direktorica pilates centra Tanergija, je ženska na svoji poti. Ve, kaj ljubi in česa ne želi v svojem življenju. Za nič na svetu. Zaveda se, kako lahko iz dneva v dan raste in kako lahko pri tej rasti pomaga drugim in oni njej. »Življenje je učenje in zmeraj nam prinese tisto lekcijo, ki se jo moramo naučiti,« pravi Tanja Želj.

Tanja je tudi inštruktorica klasičnega pilatesa in drugih oblik pilatesa, ukvarja se z rehabilitacijo in sodeluje s Fizioterapijo Fuchs, kjer skrbi za preventivno in kurativno vadbo hrbteničarjev.

### Katero lastnost najbolj cenite pri sebi in katero najmanj?

Moja dobra lastnost je vztrajnost. Brez nje ne bi bila tukaj, kjer sem. Vztrajam zato, ker obožujem svoje delo. Kot lastnost, ki jo najmanj cenim pri tem, bi izpostavila zahtevnost. Grozno veliko zahtevam od sebe, kar pa se hitro pozna na mojem zdravju.

### Ste navdušena vsestranska športnica s številnimi strokovnimi nazivi. Kdaj ste pravzaprav začutili ljubezen do pilatesa?

V pilates sem se zaljubila, ker mi je rešil življenje! Kot zelo zagrizena in nadobudna mlada atletinja sem imela neznosne težave s hrbtenico in pilates jih je odstranil. Magično, kot čarovnik iz Oza! To je bilo leta 2004. In niti en dan še ni minil, da ne bi

brala ali raziskovala o pilatesu. Sem takšen majhen pilates fanatik, ki je opravil večino izobraževanj s področja body&mind vadbe v Sloveniji in tudi v tujini. Ker moje pilates srce in glava želita zmeraj več in več, sem ju nagradila z darilom – pilates med decembrskimi in januarskimi delovnimi počitnicami v Ameriki, kjer imam sestanke in obiske pilates studiev in kjer se bom verjetno počutila, kot da sem v pilates nebesih.

### Je težko biti tako uspešna ženska? Kako bi označili prelomne trenutke v svoji karieri?

Prelomni trenutek v moji karieri je bil tisti decembrski torek leta 2007. V roki sem držala svoj srečni kamen in potrkala na vrata ravnatelja pisarne. Po treh letih učenja na osnovni šoli sem dala odpoved in se odločila za povsem samostojno pot. Sledil je velik izziv in to je bilo odprtje Tanergije, mojega specializiranega pilates centra v Zupančevi jami v Ljubljani. Sicer pa biti uspešna poslovna ženska sploh ni težko, ker je to preprosto v meni. Včasih je zanimivo, ko na mojo poslovno pot pridejo ljudje, ki ne razumejo mojega

tempa. Ob takšnih ljudeh imam dvojne občutke – če imajo srce na pravem mestu, me naučijo, da moram kdaj ustaviti konje, spet ob drugih dobim le še več zagona, da napolnim jadra z vetrom in se ne oziram na druge.

### Ste bili kdaj v dilemi, dvomih?

Seveda se kdaj pojavi »škratek«, ki mi ponagaja, in si mislim, ali je vse skupaj vredno? Ampak v teh minutkah šibkosti preberem kakšne komentarje v Tanergijinem družinskem albumu, kjer mi pišejo naše tečajnice, in dvomov ni več.

### Iz katere življenjske lekcije ste se največ naučili?

Odkritost z ljudmi! To je tako zelo težko, ker zmeraj hodiš po zelo tanki črti, ampak če ljudje na isti poti niso odkriti glede svojih želja, potreb in zahtev, nimajo istega cilja, potem ni skupne prihodnosti! Ogromno delam na sebi, na področju duhovne in osebne rasti, zato da sta mi delo in življenje z ljudmi čim lažji.

### Katera je vaša neizpolnjena želja?

Nimam večjih neizpoljenih želja. Delam

Pošta Slovenije d.o.o., Slovensko trg 10, Maribor

[www.posta.si](http://www.posta.si)



**0,78 €**      **1,90 €**

VOŠČILNICE



**3,12 €**

VOŠČILNE ZNAMKE V ZVEŽČKIH Z 12 ZNAMKAMI



**8,69 €**

DARILNI SET



**1,54 €**  
Cena za komplet

ADVENTNE SVEČE



**8,89 €**      **2,19 €**  
Cena za kos

ADVENTNI KOLEDAR IN KRESNIČKE



**5,19 €**  
Cena za komplet

SVEČNIKI

**3,69 €**  
Cena za komplet



**5,39 €**  
Cena za kos

POJOČI PLIŠASTI MEDVEDKI



**2,26 €**  
Cena za kos

NALEPKI



**AKCIJA**

~~22,90 €~~  
**13,70 €**

KNJIGA

Akcija traja v novembru in decembru 2009.

Zanesljivo vsepovsod

**POŠTA SLOVENIJE**

POŠTA IN FINANCE



zaljubiti. In tudi moškim so štete zadnje ure boja proti pilatesu, verjemite! Skupine se pri nas že polnijo.

#### Kakšen mora biti dober inštruktor pilatesa?

Prvič, odlični inštruktor Tanergije mora biti človek za delo z ljudmi. Odprt, komunikativen, srčen in predan. Tečajniki morajo ob njem imeti občutek, da so pomembni samo oni. Prav tako sama zahtevam ogromno znanja s tega področja in redno izpopolnjevanje. Ko vidim, da se nekdo razvija v vrhunskega učitelja, ki je inspiracija za ljudi, kar cvetim od sreče.

#### Kaj menite o pilates centrih v Sloveniji?

Pilates centri v Sloveniji so še vedno v razvoju. Dobrodošel je vsak, saj to pomeni več dobrega za ljudi. Vendar je na področju športa (sploh pilatesa) zakonsko precej stvari nekontroliranih in se lahko s pilates vadbo ukvarja praktično vsak. To je tako, kot da bi operacijo na srcu delal nekdo, ki nima ne diplome ne izkušenj. In včasih so lahko posledice napačne vadbe pilates precej hude! Zato zmeraj preverite »pedigre« inštruktorjev.

#### Kateri so najnovejši trendi na področju vadb, ki jih ponujate tudi v vašem centru Tanergija?

Najnovejši trendi v pilates vadbi sledijo trendom iz tujine – to je vadba z različnimi pripomočki. Vsakemu začetniku priporočam, da eno sezono vadi v osnovnih programih vadbe, nato preide na višjo stopnjo, vadbo z različnimi pripomočki. V lanski sezoni smo uvedli neelastične trakove, pilates obroče in dinamično pilates vadbo (flow pilates), letos pripravljamo pilates vadbo z valji, power pilates, pilates intenziv in še

presenečenje, ki pa naj ostane skrivnost.

#### Izdali ste že tri pesniške zbirke. Je tudi pisanje vaša strast?

Pisanje pesmic sodi bolj v moja pretekla obdobja. Pisanje je del mene in izražanje skozi pesmi sem ubrala, ker sem tako najlažje dala stvari iz sebe. Danes za to uporabljam druge načine, s pomočjo osebne rasti.

#### Katera misel vas najbolj vodi skozi življenje?

»Na vrhu je prostora dovolj, a ne za sedenje.«

toliko časa na želji, da se izpolni. Si pa v tem trenutku zagotovo želim več prostega časa zase.

#### Kaj pa moški in pilates?

Počasi, a vztrajno pilates prodira tudi v moški um. Moški vidijo v pilatesu vadbo, podobno aerobiki, in se jim vse zdi preveč »ženstvena«. To je pa tako daleč od resnice! Če samo pogledate gospoda Pilatesa izpred nekaj deset let, vidite, da v njem ni nič ženstvenih potez in da je bil gospod športnik, ki je želel vsem ljudem izboljšati občutje telesa in duha. Ko človek sprejme ta globlji pomen pilatesa, se mora vanj

### POT DO ZDAJ

Tanja Želj je rojena Mariborčanka, ki danes v živi v Ljubljani in v Zupančičevi jami vodi svoj pilates center Tanergija. Po poklicu je profesorica športne vzgoje, eno leto je bila zaposlena kot trenerka atletske selekcije v Železničarskem športnem društvu v Mariboru, nato pa je tri leta na OŠ Stična v Ivančni Gorici opravljala delo učiteljice športne vzgoje in podaljšanega bivanja. Je inštruktorica klasičnega pilatesa in drugih oblik pilatesa, ukvarja se z rehabilitacijo in sodeluje s Fizioterapijo Fuchs, kjer skrbi za preventivno in kurativno vadbo hrbtencičarjev, je tudi vaditeljica fitnesa, učiteljica deskanja na snegu, učiteljica teka na smučeh, državna atletska sodnica, terapevtka reikija II. stopnje in terapevtka energetske samopomoči.

NIČ VAS NE STANE,  
DA STE ČE ŽE PLAČUJETE  
DOHODNINO,  
NAMENITE  
DOBRODELNI.

TISTIM, KI SO VAM  
PRI SRCU.

Vsi davčni zavezanci imate možnost odločanja o svoji dohodnini. Do 0,5 odstotka lahko po zakonu namenite eni ali več organizacijam, katerih delovanje se vam zdi koristno. Seznam organizacij najdete na [www.dobrodelen.si](http://www.dobrodelen.si). Je izjemno pester, zato boste na njem zagotovo našli organizacijo, ki jo boste s ponosom podprli.

Akcijo spodbujanja doniranja dela dohodnine nevladnim organizacijam vodi CNVOS.



Zavod Center za informiranje, sodelovanje  
in razvoj nevladnih organizacij  
[www.cnvos.si](http://www.cnvos.si)

Akcijo je podprlo Ministrstvo  
za javno upravo RS.