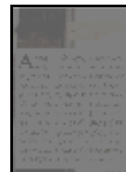




EMOCIJA U POKRETU

Ana Kuhanec Brašnović prošla je razvojni put od podučavanja plesa na šipki do kreiranja programa terapije plesom. Njime danas ženama pomaže da istodobno njeguju svoje biće i oblikuju svoje tijelo istražujući svoj unutarnji prostor

Napisala: **Kristina Gačarić**
Fotografije: **Sandra Šimunović/PIXSELL, PR**



"Društvo je takvo kakvo jest, programirano je, no ne možemo mijenjati svijet, samo sebe same", govori Ana

Ana Kuhanec Brašnović postala je poznata u Hrvatskoj kao promotorica S faktora ili, jednostavnije rečeno, plesa oko šipke koji je u početku izazivao podozrenje jer se povezivao s opskurnim erotskim barovima, a danas je postao srednjostrujaški i može se vježbati u mnogim centrima za fitness. Ova magistra kineziologije ovdje ne staje i sada, prateći osobnu transformaciju, započinje novi projekt naziva E – motion by Ana Kuhanec u kojem će ujediniti ples i integrativnu psihoterapiju. „Rasla sam u poprilično anksioznoj obitelji, što sam osvijestila tek kasnije, a kineziologija i sport pomogli su mi da se uzemljim. Rad s tijelom strahove nastale u djetinjstvu transformirao je u moju osobnu snagu. Znala sam da ne želim biti profesorica u školi, a tu spoznaju sam učvrstila kad sam postala promotorica knjige američke glumice Sheile Kelley, 'S faktor-stripteiz fitness za svaku ženu' te nakon toga otputovala na dodatno usavršavanje u SAD“, pripovijeda Kuhanec Brašnović koja se iz Amerike vratila kao prva instruktorka S faktora u Europi. Tu je započeo njezin put prema Ana's Sensual fitnessu i pomicanju granica. Ples na šipci otvorio joj je novu perspektivu.

„Spoznala sam da sam rasla kao emocionalno nedostupna djevojčica, pa me takav ples odveo u potpuno novu dimenziju poimanja tijela i, rekla bih, na životno putovanje. Nakon utkanie vlastite ideologije, S faktor

prerastao je u Ana's Sensual fitness, čija je svrha bila i rušenje predrasuda. Nisam se opterećivala negativnim komentarima iako ih je bilo. No oni nisu govorili o meni i plesu, već o refleksiji onih koji su imali problem s toksičnom emocijom srama ili s predrasudama. To je uvijek i u svemu tako jer sve je refleksija, a iz odnosa s drugima uvijek učimo o nama samima“, objašnjava dodajući da su žene Ana's Sensual fitnessom oslobađale svoju unutarnju ljepotu i snagu, rješavale se stresa na sasvim prirodan način, rješavale probleme neostvarenog majčinstva i blokirane zdjelice, suočavale se s toksičnom emocijom srama i, što je jako važno, vraćale vjeru u vlastito tijelo od kojeg su se spontano u životu odvajale. „Društvo je takvo kakvo jest, programirano je i to je činjenica, no poznato je oduvijek da ne možemo mijenjati svijet, samo sebe same“, govori Kuhanec Brašnović.

Nakon 18 godina odlučila je da je vrijeme za izlazak iz zone komfora. „Bilo je samo pitanje vremena kad će Ana's Sensual fitness dobiti novu dimenziju, iako on kao metoda i dalje postoji. Nisam se više vidjela kao vlasnica More Than Fitness studija i već sam nekoliko godina bila spremna za iskorak, ali da bi se rodilo novo, mora umrijeti staro. Pod time se podrazumijevalo napuštanje svega što sam prerasla, a to je uključivalo i mnoge klijente i instruktore koje su radile sa mnom pa se rast činio bolnim. Korona je sve to pogurala i olakšala mi put te sam zatvorila studio“, objašnjava Kuhanec Brašnović koja je prije devet godina, nakon

rođenja kćeri, započela s edukacijama i psihoterapijom, povezivanjem kineziologije i tjelesno orijentirane psihoterapije te kvantne fizike kroz tehniku Body Empathy.

Kuhanec Brašnović nekoliko je godina volontirala kao plesna terapeutica u Udruzi Sve Za Nju za žene oboljele od raka dojke, gdje se uvjerila u iscjeliteljsku vrijednost svoga rada. „E-motion ili emocija u pokretu jest terapija plesom, rad u kojem se istodobno njeguje unutarnje biće i oblikuje tijelo, a ona vježbača uvodi u stanje bivanja u trenutku“, kaže Kuhanec Brašnović i opisuje kako će njezin novi program izgledati u praksi.

„Osim mojih individualnih coachinga, koje još uvijek radim uživo i online prema dogovoru s klijenticama, platforma će nuditi i online proizvode za klijentice izvan Zagreba, ali i Hrvatske. Trenutačno sam fokusirana najviše na Body Empathy program koji radim s prijateljicama i suradnicama, Jane Kramar, tjelesno orijentiranom psihoterapeutkinjom i Irenom Škoro Perković, znanstvenicom prirodnih znanosti koja je doživjela osobno iscjeljujuće iskustvo nakon zloćudne bolesti upravo zahvaljujući svojim mentalnim tehnikama i koja u našem timu pridonosi znanjima kvantne fizike. Za sada radimo online webinare i workshopove, ali i cjelodnevne intenzivne workshopove uživo, a u pripremi su retreatovi od tri i sedam dana“, tumači Kuhanec Brašnović i ponavlja da se njezina nova tehnika najkraće može opisati kao buđenje i povratak sebi.