

ŽIVLJENJSKI STIL

Emil Ledenko Ledeni Dih je njegov navdih

V Sloveniji se v zadnjih časih pojavlja trend kopanja v mrzli/ledeni vodi. Ledeno boleče mrzli rečni tolmunji in jezera so postali priljubljeni kraji skupin ali posameznikov, ki se hodijo »namakat« tako poleti kot pozimi.

Zaščitna znamka oziroma neke vrste slovenski guru kopanja v ledeni vodi pa je postal Emil Ledenko Ledeni. Ledenko je njegov pravi priimek, in kot pravi, mu je bilo poslanstvo že s priimkom položeno v zibelko. Torej pri njem še kako drži latinski rek *Nomen est Omen* (Ime je znamenje). Letos mineva pet let, odkar je prvič zakorakal v ledeno vodo, kar mu je v mnogih pogledih korenito spremenilo življenje.

»Dih je moj navdih!«

Od nogometa do »ledene« blagovne znamke

Kot najstnik je bil Emil Ledenko eden najbolj perspektivnih nogometašev svoje generacije v bivši Jugoslaviji. Kar 27 let svojega življenja je namenil nogometu. Igral je za ljubljansko Olimpijo in bil s 17 leti kot član Domžal najmlajši igralec prve lige. Ko je bil star 20 let, se je preselil na Hrvaško, kjer je v prvi ligi igral za Varteks iz Varaždina, nato pa doživel popoln osebno-



stni zlom, ki je bil eden od prvih znakov, da ne hodi po pravi poti. Zaradi vseh pritiskov, fizičnih in čustvenih, se je psihično zlomil. Sledila so leta in leta sestavljanja, iskanja, kot pravi. Emil Ledenko, ki ga bo letos srečal abraham, meni, da če obstaja razlog, zakaj se je zlomil, potem tudi obstaja način, kako se sestaviti nazaj, kar pa ne gre čez noč. Vse v življenju je proces. In vsak proces potrebuje svoj čas. Obiskoval je različne zdravnice in delavnice, uporabljal je različne dihalne tehnike, vendar pravih sprememb še ni bilo.

Pa karieri nogometaša je nekaj let delal kot nogometni trener mlajših selekcij v Celju in Domžalah, a je ugotovil, da tudi to ni njegova prava pot. Kasneje se je zelo uspešno ukvarjal z direktno prodajo, zavarovalništvom in s trženjem, pri 45 letih pa je končno našel svoje poslanstvo v odkritju dobrodejnih učinkov kopanja v ledeni vodi in prhanja pod mrzlo prho v kombinaciji z zavestnim dihanjem. Kot pravi, je najbolj ponosen, da je zgradil svojo blagovno znamko Emil Ledenko Ledeni, skozi katero se odraža njegov moto: ljubi tisto, kar delaš, in delaj tisto, kar ljubiš. Bodi zgled z lastnim primerom in najboljša izvedba samega sebe. Živi to, kar govoriš, in govori to, kar živiš.

Bolezen je posledica in opozorilo, da nismo na pravi poti

Kar nekaj let svojega življenja je torej posvetil raziskovanju, kako izboljšati kvaliteto življenja, ostati zdrav ali pa si povrniti zdravje. »Znanstveno je namreč dokazano, da lahko s pomočjo zavestnega dihanja



LEDENKO
Emil Ledenko Ledeni



in ledene vode aktivno vplivamo na živčni, hormonski, imunski in krvnožilni sistem. Med tem procesom se v telesu sproščajo endorfini, dopamin, serotonin, melatonin in endokanabinoidi, znižuje pa se raven stresnega hormona kortizola,« razlaga Ledenko. In nadaljuje: »Šport me je naučil discipline in vztrajnosti, direktna prodaja pa komunikacije z ljudmi, kjer je treba znati predvsem poslušati ali, še bolj natančno, slišati. Vsako obdobje me je opremilo z različnimi veščinami, ki jih danes s pridom uporabljam pri svojem delu. Ta obdobja so si bila med seboj sicer različna, pa vendar zelo povezana, saj sem vedno dobil točno tisto, kar sem potreboval v tistem trenutku. Vse skupaj pa me je oblikovalo v to, kar sem danes.«

»Stres, strahovi, nepravilno dihanje, toksične misli, potlačena čustva, zakoreninjeni vzorci in prepričanja, nezdrava hrana, premalo gibanja sčasoma pripeljejo do porušenega hormonskega ravnovesja, zakisanosti telesa in padca imunskega sistema. Vzrok za nastanek bolezni se vedno skriva v našem psihofizičnem stanju, bolezen pa je samo posledica in opozorilo, da nismo na pravi poti. Torej je edina dolgoročna rešitev v spremembi načina življenja, miselnosti in odnosa do samega sebe,« razlaga Ledenko.



Dihalne tehnike in »namakanje« v ledeni vodi

Z rednim in vztrajnim vsakodnevnim prakticiranjem dihalnih vaj in mrzle prhe ter ledenih kopeli je torej sam dosegel izjemne rezultate, poleg tega pa pridobil ogromno izkušenj.

Zdaj to znanje prenaša tudi na vse tiste, ki si tega želijo. To, kar govori, tudi živi in s svojim primerom navdihuje in motivira tudi druge ljudi, ki mu zelo zaupajo.

Na pot raziskovanja sebe skozi sebe je pospremil že ogromno tečajnikov, in kot pravi, se je prav vsem kakovost življenja dvignila na višjo raven. V ljudeh je vzbudil precejšnjo mero radovednosti. Njegovo življenje je dokaz, česa vse smo ljudje zmožni.

Meni, da se vse več ljudi odloča za kopanje v ledeni vodi, ker zelo blagodejno vpliva na telo in duha, znižuje stres, krepi imunski sistem, zmanjšuje vnetja v telesu, pospešuje regeneracijo po telesnih naporih in okrevanje po poškodbah in boleznih, izboljša fokus in koncentracijo, dviga samozavest in spreminja samopodobo. Z rednim prakticiranjem različnih dihalnih tehnik in ledenih kopeli lahko popolnoma preoblikujemo sebe, še dodaja Ledenko. K njemu prihajajo predvsem ljudje, ki si želijo spremembe. Ljudje, ki so se odločili, da odgovornost za zdravje in dobro počutje vzamejo v svoje roke, ne glede na spol, starost, izobrazbo in zdra-

vstveno stanje. Večinoma se s svojimi tečajniki, prijatelji in sledilci »namakajo« v izviru Kamniške Bistrice, ki je skozi celo leto najbolj mrzel.

Njegov naslednji poslovni cilj je izboljšati sodelovanje s podjetji in povečati prodajo teambuildingov, saj je

to po njegovem eden najboljših antistresnih programov, ki bi ga vsak podjetnik potreboval za ohranjanje zdravja in boljše storilnost z enakim vložkom energije. ■



»Pri kopanju v hladni/ledeni vodi gre za preseganje najglobljih strahov in odporov ter za popolno spremembo miselnosti, odnosa do sebe, vode in narave. Mrzla voda je odlična učiteljica, saj s pomočjo dihanja zmoreš nadzorovati svoj um in telo v najbolj stresnih položajih. S tem ko izstopimo iz cone udobja, presežemo strahove in odpore, se dvignemo na vseh ravneh bivanja.«