

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 tolmuni in jezera so postali priljubljeni kraji skupin ali posameznikov, ki se hodijo »namakat« tako poleti kot pozimi.

Zaščitna znarka 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 priurkom položeno v nibelko. Torej pri njem še kakso drži latinski rek Nomen est Ormen (Ime je znarenje). Letos mineva pet let, od katerih 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 nogometarjev svoje generacije v bivši Jugoslaviji. Kar 27 let svojega življenja je namenil nogometu. Igral je za ljubljansko Olimpijo in bil s 17 leti kot dan 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 pritislov, fizičnih in čustvenih, se je psihično zlomil. Sledila so leta sestavljanja, iskanja, kot pravi Emil Ledenko, ki ga bo letos srečal abraham, meni, da će obstaja razlog, zakaj se je zlomil, potem tudi obstaja način, kakš se sestaviti nazaj, kar pa ne gre čez noč. Vse v življenju je proces. In vsak proces potrebuje svoj čas. Obiskoval je različne zdravilce in delavnice, uporabljal je različne dihalne tehnike, vendar pravih sprememb še ni bilo.

Pa karieri nogometarja 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, zavarovalištvenim in s trienjem, pri 45 letih pa je končno našel svoje poslanstvo v odkritju dobrodojnih 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 katere se odraža njegov moto: ljubi tisto, kar delaš, in delaj tisto, kar ljubiš. Bodi z glad z lastnim primerom in najboljša izvedba samega sebe. Živi to, kar govorиш, in govorиш, in govoris, in govoris.

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, imunske in krvnokrvni 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: »Sportne je naučil discipline in vztrajnost, direktna prodaja pa komunikacije z ljudmi, kjer je treba znati predvsem poslušati ali, še bolj natančno, slišati. Vsalko obdobje me je opremilo z različnimi veščinami, ki jih danes spridom 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, prenalo gibanja sčasoma pripeljejo do porušenega hormonskega ravovesja, zališanosti 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. To je edina dolgoročna rešitev v spremembni načina življenga, miselnosti in odnosa do samega sebe,“ razlaga Ledenko.



Dihalne tehnike in »namakanje« v ledeni vodi

Z rednimi in vztrajnimi vsakodnevнимi prakticiranjem dihalnih vaj in mrzle prhe ter ledensih kopeli je torej sam dosegel izjemne rezultate, poleg tega pa pridobil ogromno izkušenj.

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

Na pot raziskovanja sebe skozi sebe je pospremil že ogromno tečajnikov, in lot pravi, se je prav vsem kakovost življenja dvignila na višji raven. V ludeh je vzbudil precejšnjo mero radovnosti. Njegovo življenje je dolaz, česa vse smo ljude zmožni.

Meni, da se vse več ljudi odloča za kopanje v ledeni vodi, ker zelo blagodejno vpliva na telo in duha, znižuje stres, krepi imunske sisteme, zmanjšuje vnetja telesu, pospešuje regeneracijo po telesnih naporih in okrevanje po poškodbah in boleznih, izboljša fokus in koncentracijo, dvinga samozavest in spremembo samopodobe. Z rednim prakticiranjem različnih dihalnih tehnik in ledensih 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 zdrav-

to po njegovem eden najboljših antistresnih programov, la bi ga vsak podjetnik potreboval za ohranjanje zdravja in boljšo 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.«

vstveno stanje. Večinoma se s svojimi tečajniki, prijatelji in sledilci »namakanjo« 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