



Ašhen Ataljanc primabalerina

Vaš mikrokosmos, ono što je u vama, odslikava se na vaš izgled: bore ne dolaze samo od godina nego i od stresa. Zato verujem da je holistički pristup svom zdravlju i izgledu jedini ispravan, a taj put do lepote sam našla u *Holistic Med* centru dr Jasmine Lalošević.

JE LEPOTA SKLAD

UŽURBAN DAN AŠHEN ATALJANC

Ani, svojoj trogodišnjoj ćerkici, Ašhen posvećuje sve slobodno vreme i još malo ukrade od svog sna. Ana dobije svu posvećenost, pažnju i kreativnost koju Ašhen može da joj prenese.

Premda kaže da polako privodi svoju igračku karijeru kraju, Ašhen igra u četiri predstave, poslednju premijeru imala je prošle nedelje u Bitef teatru, predstavu inspirisanu Šekspirovim sonetima. Svojim baletskim obavezama dodala je i pedagošku (pedagoškim radom bavi se već šest godina) – sa prijateljicom je otvorila školu igre (ŠKOLA IGRE AŠHEN ATALJANC) koja prima decu raznih uzrasta, a Ašhen radi sa mladim ljudima od četrnaest godina pa nadalje, za koje je igra već više od zabave, ljubav, možda i profesija. Naša najmlađa primabalerina, umetnica koja je izgradila ime u svetu, sada među mladima uspešno prepoznaje pravu ljubav i talenat za igru, ume da je podstakne, dogradi i podrži.

Zanimljiva je grupa za odrasle žene koje se nikada nisu bavile baletom, a koje sada imaju priliku da bolje upoznaju svoje telo, ostanu elastične i snažne, uz baletske vežbe i klasičnu muziku.

U ovom užurbanom ritmu holistički prostor kod Jasmine Lalošević dragocena je prilika da se vrati sebi, a svoje telo i energiju dovede u tako potrebnu ravnotežu.

Jasmina je otvorivši svoj *Holistic Med* centar povezala duhovno stanje čoveka sa njegovim fizičkim izgledom: Kamera koja ukazuje na disbalans naše energije i rad na našim energetskim centrima - čakrama, što doprinosi pravilnom radu ograna, kolor terapija, vežbe disanja, pravilnog držanja tela, kao i kiseonična kapsula, detoksikacija i odabir hrane koja odgovara svakom ponaosob, i svi ti tretmani podmlađivanja... Potpuno sam se prepoznala u ovoj priči: već 20 godina ne jedem meso, radim jogu, vodim računa o svojoj duhovnosti, koristim homeopatiju... Jasminin pristup je sličan homeopatskom: ne leči posledicu nego uzrok. Posebno mi kod nje imponuje i to što je ona prava žena zmaj: u pokretu je, stalno putuje, informiše se o novim tendencijama, ili je na kongresima ili ona sama drži predavanja... Zato mi osobe poput nje ulivaju poverenje i daju stimulans da istrajem u onome što radim.

VOLIM TELO, BRINEM O NJEMU

Celulit. Mislite da balerine ne mogu da imaju celulit? Varate se. Ja ga, istina, nemam, ali sam uverena da je to samo zato što sam još pre 10 godina počela redovno da koristim anticelulit kreme, a na celo telo posle svakog tuširanja - a to je više puta dnevno zbog mog posla - stavljam hidratantne kreme. Uverila sam se da celulit počne da se vraća čim prestanem da koristim kreme. Sada sam u Jasminim rukama i njeni mezoterapijski kokteli su čudo. Jednom smo uradili seriju mezo tretmana, a sada jednom mesečno radimo održavanje. Pakovanja sa algama, masaža i tretman u kiseoničnoj kapsuli mi izuzetno prijaju. Koža mi je u celini vratila jedrinu i nemam više potrebu za puno krema.

Iz predstave "Soneti", u izvedbi *Bitef Dance Company*, premijerno izvedene 3. marta 2012, povodom 23. rođendana Bitef teatra
Snimila: Jelena Janković

Verujem u metode dr Lalošević

Smatram da je neophodno voditi računa o svom izgledu, gotovo podjednako kao i o svom zdravlju. Pristalica sam prirodnih metoda podmlađivanja i ne volim bilo kakva preterivanja. Volela bih da što duže ostanem ovakva kakva sam. Znam da je i za to potreban neki trud. Ja apsolutno verujem u metode koje koristi dr Lalošević i veoma sam zadovoljna svojim izgledom. Mislim da je otvaranje centra *Holistic Med* prava stvar, potrebna svakom čoveku ovoga vremena i srećna sam što sam među prvima imala priliku da ove nove metode iskusim na sebi.

Ishrana. Nisam nikada bila rob dijeta, ali volim zdravu ishranu. Naprosto se osećam "čisto" kada pojedem zdrav obrok. Ono što mi nedostaje je svež vazduh. Dok sam živela u Milanu, upražnjavala sam tipičan italijanski agriturizam: jednu noć nedeljno spalavala sam na nekom seoskom imanju. Sada radim i vikendom, pa mi taj odlazak iz grada nedostaje, baš kao i mojoj koži.

MOJA KOŽA PAMTI I REAGUJE

Koža. Uvek sam imala osetljivu kožu koja reaguje na sve: sklonost na pigmentacijama, ožiljcima, aknama. Moje lice reaguje crvenilom ili osipom na svaki stres ili promenu klime. Jako mi je teško da nađem pravu negu. Ranije sam koristila ajurvedske kreme koje su se proizvodile u Italiji ili u Indiji. Sada više ne mogu da ih nabavim, pa biram raznu prirodnu kozmetiku. Problem je kod nas što nigde ne daju uzorke za probu, pa ne bih baš da kupujem kreme na koje će moja koža loše da odreaguje.

Zašto baš Jasmina? Ali moja koža ne reaguje samo loše. Ona reaguje i dobro kad joj se pruže prave stvari, tako da je na mezoterapiju odreagovala sjajno. Kod dr Jasmine Lalošević sam počela sa tretmanima prošle godine, baš zbog velikih fleka koje su se pojavile u trudnoći. Ona mi je to uspešno rešila samo mikrodermoabrazijom i mezoterapijom. Osim toga, posle trudnoće, uz posao koji radim i godine koje imam, osetila sam da je mojoj koži potrebno više od obične nege. Malo sam se raspitala, malo čitala časopise i – odabrala Jasminu. Prezadovoljna sam.

STARENJEM NE GUBIMO LEPUTU

Starenje. O starenju sam počela da razmišljam tek kada sam dobila dete. Ranije sam živela jedan užurban život, na putovanjima provodila i po devet meseci godišnje. Kad sam ostala trudna, bilo je to divno neponovljivo iskustvo kroz koje bih rado prošla još jednom. A kada sam dobila dete, u meni su se pojačale te potrebe da ostanem zdrava, da me moje dete ima što duže, da bude ponosno na mene.

Nakon porođaja bila sam baš zadovoljna svojim izgledom, sve mi je bolje stajalo. Sada mi nedostaje tih nekoliko kilograma više koje ne mogu da dobijem jer puno radim.

Kada joj se pruže prave stvari moja koža na njih reaguje dobro, tako da je i na mezoterapiju odreagovala sjajno.



Lepota, naravno, nema veze sa starenjem. Starenjem naše osobine postaju deo i našeg fizičkog izgleda, to sve češće primećujem. Vidim te starice od 80 godina koje imaju sjaj u očima i tako su lepe. Moja baka ima skoro 90 godina, ali nikada ne izađe na ulicu, do radnje preko puta, a da ne stavi karmin i parfem, svoj *Dior Adict* kome je verna. Evo i ja već 11 godina ne mogu da promenim parfem i koristim uvek isti, *Patchouli Antique*. •

25 GODINA USPEŠNOG RADA

Primabalerina Ašhen Ataljanc rođena je u Beogradu 1971. godine. Diplomirala u baletskoj školi "Lujo Davičo", sa 16 godina igra u solističkom repertoaru u Narodnom pozorištu u Beogradu. Po završetku škole 1988. postaje najmlađi solista baleta u istom pozorištu.

Na svetskom baletskom takmičenju parova u Osaki 1991. godine osvaja prvu nagradu u, paru sa Konstantinom Kostjukovim, a iste godine postaje primabalerina u Narodnom pozorištu u Beogradu.

Slede mnogobrojna domaća u inostrana priznanja (Oktobarska nagrada Beograda za dostignuća u oblasti muzičke i pozorišne umetnosti za ulogu Kitri u *Don Kihotu* 1991, godišnje nagrada Narodnog pozorišta za istu ulogu u sezoni 1991/1992, specijalna nagrada "Žena Zmaj" 1992...).

Kao solista gostuje u Tel Avivu (1992-1993) i Berlinu (1996), a 2000. godine pridružuje se renomiranoj baletskoj kompaniji *Aterballetto* u Redjo Emiliji, Italija, gde se u potpunosti okreće modernoj igri i nastupa u mnogim zemljama širom sveta.

2007. godine postaje slobodan umetnik i započinje karijeru kao baletski pedagog. Iste godine počinje saradnju sa baletskom akademijom "Accademia Danza" u Milanu, a u Pozorištu na Terazijama predstavom "La Capinera" u koreografiji Mikelea Merole proslavlja dvadeset godina umetničkog rada. Za tu predstavu iste godine dobija nagradu na II Međunarodnom festivalu mediteranskog teatra "Purgatorije".

Poslednjih godina sarađuje sa Srpskim narodnim pozorištem u Novom Sadu, *Random Dance* kompanijom, Narodnim pozorištem u Beogradu (2011, premijera baleta "Songs"), Bitef teatrom (balet "Božanstvena komedija, 2011), *Bitef dance Company* u Ateljeu 212 (balet "Ako bismo svi malo utihnuli" 2011). U oktobru 2011. otvara školu igre Ašhen Ataljanc.

(Detaljnije o karijeri Ašhen Ataljanc na sajtu www.ashenataljanc.net)