

Coś czego nie da się kupić

Kupić możemy prawie wszystko, jeśli tylko zadbamy o odpowiednią zasobność portfela. Ale jest kilka wyjątków. Nie da się kupić czasu i zdrowia. Rozpaczliwe próby panowania na tych obszarach ludzkość czyni od zarania dziejów. W sferze obietnic ten temat próbują zagospodarować różne religijne i filozoficzne koncepcje. Jednak realia są nieubłagane, z każdą sekundą starzejemy się, chorujemy i umieramy.



I brzmiałoby to bardzo pesymistycznie, gdyby nie fakt, że na przestrzeni ostatnich 2500 lat pojawiło się kilka praktycznych rozwiązań tych odwiecznych problemów. Zaczniemy od czasu i związanego z nim procesu przemijania. To, że nie ma nic stałego w otaczającej nas rzeczywistości już ponad 2500 lat temu wiedzieli ówcześni naukowcy. Skąd pozyskiwali wiedzę o budowie materii, o subatomowych cząsteczkach, będących w ciągłym ruchu? Nie zdobywali jej dzięki skomplikowanym doświadczeniom i eksperymentom. Nie dysponowali wówczas odpowiednimi technologiami. Ich jedynym narzędziem badawczym była zdolność bardzo intensywnego koncentrowania uwagi umożliwiająca wgląd w naturę rzeczywistości. Ten proces poznania nazywamy dziś medytacją. Ci starożytni naukowcy byli badaczami rzeczywistości. Nie opierali się na koncepcjach filozoficznych, religijnych, czy mistycznych wyobrażeniach. Poprzez bezpośrednie doświadczanie rzeczywistości w obrębie własnego ciała (długotrwała samoobserwacja) dotarli do tych samych konkluzji, co obecnie fizycy kwantowi przy użyciu bardzo zaawansowanych technologii.

Podstawą jogi jest: koncentracja uwagi, czucie własnego ciała i zachowanie spokoju w każdej sytuacji.

Wnioski te same, drogi dotarcia inne i przede wszystkim inne skutki odkryć dla samych badaczy. Współcześni fizycy, posługując się intelektem i bardzo nowoczesnymi narzędziami, są w stanie potwierdzić te same zjawiska, co wcale nie musi sprawiać, że są szczęśliwymi, spełnionymi ludźmi. Antyczni badacze docierali do tej samej wiedzy poprzez jej bezpośrednie doświadczanie na „własnej skórze”. Poza intelektualnym zrozumieniem otrzymywali bardzo istotny dar: spokój i wewnętrzne, niepodlegające fluktu-

acjom zmiennych kolei życia szczęście. Żeby ten dar otrzymać, nie wystarczy zrozumieć, trzeba rzeczywistości osobiście doświadczyć w obrębie własnego ciała.

Ci sami starożytni naukowcy-jogini, zdając sobie sprawę z podstawowych problemów, które wcześniej czy później spotykają każdego człowieka, rozwinęli system ćwiczeń pozwalających utrzymać w zdrowiu zarówno nasze ciało, jak i umysł. System tych ćwiczeń nazywali jogą.

Prawdziwego zdrowia nie da się kupić, trzeba o nie zadbać. Aby cieszyć się w pełni żywymi sukcesami, ten element jest niezbędny.

Słowo joga oznacza: ujarzmić, scalać, integrować. Jedną z definicji jogi mówi: „Opanowanie umysłu jest jogą”. Jest wiele odmian i rodzajów jogi, wiele ścieżek prowadzących do opanowania niesforne go umysłu. Skutkiem tych praktyk ma być spokój i wewnętrzne szczęście. Jedną z odmian jest hatha joga, technika polegająca na poznaniu rzeczywistości, poprzez pracę z własnym ciałem. Bardzo korzystnym „efektem ubocznym” tych praktyk jest zdrowie. Przez przeszło 2500 lat rozwijał się kompleksowy system psychofizycznych ćwiczeń, z którego dziś możemy w pełni korzystać. Imponująca sukcesja, świadcząca o skuteczności tej metody.

Podstawą jogi jest: koncentracja uwagi, czucie własnego ciała i zachowanie spokoju w każdej sytuacji. Uczymy się jak stopniowo rozwiązać te umiejętności ustawiając ciało w różnych, często dość niezwykłych pozycjach jogi, tzw. asanach.

Prawdziwego zdrowia nie da się kupić, trzeba o nie zadbać. Aby cieszyć się w pełni żywymi sukcesami, ten element jest niezbędny. Komfort naszego życia jest wprost proporcjo-

nalny do stanu zdrowia. Trzy czynniki w prze-
ważającym stopniu rzutują na nasze zdrowie:
potencjał startowy, odżywianie i odpowied-
nia aktywność fizyczna – ruch. Gdy przycho-
dzimy na świat natura obdarza nas pewnym
potencjałem startowym. Ten potencjał jest
niezwykle istotny (czasem wręcz determinuje
jakość życia) i nie mamy na niego wpływu,
rodzimy się z nim. Na szczęście są jeszcze dwa
czynniki, na które wpływ mamy. Jesteśmy
tym, co jemy – odpowiednio dobrana dieta
ma ogromny wpływ na stan naszego zdro-
wia. Trzecim czynnikiem oddziałującym na
zdrowie jest aktywność fizyczna. Ruch nie-
zbędny do właściwego działania naszego
układu immunologicznego. Aby nasz system
odpornościowy pracował optymalnie, musi
być zapewniony przepływ płynów ustrojo-
wych w ciele. Krew ma swoją pompę i jest nią
serce zapewniające odpowiednią cyrkula-



Wiktor Morgulec

Nauczyciel jogi od blisko 15 lat. W latach 2002-2004 spędził pół roku w Indiach, kształcąc się pod okiem najwybitniejszych nauczycieli metody B.K.S lyengara. Autor m.in. pierwszego w Polsce multimedialnego podręcznika do nauki jogi „Joga DVD dla początkujących START”. Współzałożyciel ogólnopolskiego portalu o jodze (www.joga-joga.pl), pomysłodawca i jeden z organizatorów Górskich Maratonów Jogi oraz Światowego Dnia Jogi On-line w Sulistawiu. Więcej na: www.morgulec.com

cję w ciele. „Pompą” układu immunologicznego jest wyłącznie ruch, aktywność fizyczna, która sprawia, że pozostaje on w dobrej kondycji – nie ma innej pompy.

Na to, z czym się rodzimy nie mamy wpływu, to trzeba zaakceptować. Jedna osoba przychodzi na świat obdarzona bardzo hojnie przez naturę, niezależnie jak się odżywia i czy dba o aktywność fizyczną, dzięki temu potencjałowi startowemu pozostaje zdrowa. Można taki stan porównać trochę do życia na kredyt, ale warto pamiętać, że każdy kredyt wcześniej, czy później się kończy. Ktoś inny potencjał startowy ma dużo mniejszy. Ta osoba, aby utrzymać zdrowie musi szczególnie o siebie dbać. Odpowiednio się odżywiać i właściwie ćwiczyć.

Joga jest uniwersalnym systemem ćwiczeń wzmacniających, przywracających naturalną gibkość, wytrzymałość i siłę.

Jest mnóstwo różnych form aktywności fizycznej. Można by zaryzykować uogólnienie i powiedzieć, że każda z nich jest lepsza niż nie robienie nic. Ale zdarzają się też przypadki kontuzji czy dolegliwości spowodowanych różnymi ćwiczeniami i sportami. Co zatem wybrać? Teoretycznie bezpieczne poleganie na kanapie czy potencjalnie niebezpieczną aktywność fizyczną, sport? Najlepiej dobrać odpowiednią dla siebie formę ruchu, dostosowaną do naszych możliwości: wieku i poziomu sprawności. Dzieci mogą wybierać praktycznie bez ograniczeń, ale w pewnym wieku pojawiają się usprawiedliwione wątpliwości.

Joga jest uniwersalnym systemem ćwiczeń wzmacniających, przywracających naturalną gibkość, wytrzymałość i siłę. To znakomite narzędzie dbania o własne zdrowie. Sprawdzone i udoskonalone przez ponad 2500 lat ciągłej sukcesji.

O tym jak zacząć ćwiczyć, na co zwrócić uwagę, jak dobrać właściwą dla siebie odmianę hatha jogi – już w następnym odcinku.

Jak prawidłowo siedzieć?

Wielu z nas przed komputerem spędza długie godziny, jednak nie wszyscy zdają sobie sprawę, że może mieć to poważne konsekwencje – począwszy od bólu w kręgosłupie, na zmianach zwyrodnieniowych kończąc. Można się przed tym uchronić pod warunkiem, że zadamy o swoje stanowisko pracy. Jak to zrobić?
O wskazówki zapytaliśmy fizjoterapeutę i osteopatę – Gracjana Babulę.

1. Twoje krzesło powinno posiadać wyprofilowane podpierające odcinek lędźwiowy. Jeżeli brak takiego wyprofilowania, użyj specjalnej podkładki (wałek lędźwiowy), montowanej między plecami a oparciem krzesła. Powierzchnia podparcia pleców powinna być jak największa. Ważne, by nie miała dziury jak w zwykłych krzesłach. Dodatkowym atutem jest zagłówek.
2. Podłokietniki ustaw na wysokości biurka, tak by oparta była jak największa powierzchnia przedramienia (kąt zgięcia w stawie łokciowym: 90-100 stopni). Innym, alternatywnym rozwiązaniem, jest maksymalne opuszczenie podłokietników, tak by przysunąć się jak najbliżej biurka i na nim oprzeć przedramiona.
3. Kąt zgięcia w stawie kolanowym powinien wynosić ok. 90 stopni, by przeciwdziałać obrzękom kończyn dolnych.
4. Jeżeli nie możesz oprzeć stóp, umieść pod nimi podpórkę. Najlepiej, jeśli jest ruchoma. Możesz wtedy zginać stopy grzbietowo i podeszwowo, by uruchomić mięśnie kończyn dolnych.
5. Szczyt monitora ustaw na wysokości wzroku, dodatkowo odchyl monitor nieco od pionu, by chronić odcinek szyjny przed przeciążeniem.
6. Możesz zastosować specjalne podkładki pod myszkę i przed klawiaturę, by chronić stawy łokciowe i nadgarstki.
7. Możesz wykorzystać piłkę lub berety rehabilitacyjne, by siedzieć aktywnie – bez podparcia pleców.
8. Postaraj się przerywać pracę co godzinę, przejdź kilka kroków lub wykonaj kilka prostych ćwiczeń.

Gracjan Babula

Absolwent Wydziału Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Obecnie kształci się na podyplomowych studiach Osteopatii na Flanders International College of Osteopathy w Belgii. Ukończył liczne kursy i szkolenia związane z rehabilitacją, m.in. biomechaniczne diagnozowanie i leczenie kręgosłupa w Instytucie MacKenziego oraz Ortopedyczną Terapię Manulną metodą Kaltenborna – Evjetha. Prowadzi gabinet Fizjoport na warszawskim Ursynowie.