

## Zdravje

# To je univerzalna rešitev za kup problemov sodobnega človeka, ki resnično deluje!



Piše: **Darja Gebert**

Torek, 31. 5. 2022, 6:03



Vir: Shutterstock

Telesna aktivnost je dragocen način sproščanja odvečne energije že pri otrocih, prav tako pa v odrasli dobi služi kot odlična protiutež stresu, zaradi situacij in izzivov, s katerimi se vsak dan srečujemo. Ni lepšega kot po napornem delavniku obuti športne copate in oditi v telovadnico ali naravo, na sprehod, jogging ali kolesarjenje. Čeprav se večinoma zavedamo vseh pozitivnih strani gibanja, pa se pogosto ujamemo v neskončno število izgovorov, zakaj pa ravno danes ne. Nimam časa, premrzlo je zunaj, prevroče, dežuje, preveč sem utrujen ...

## Kje naj najdemo motivacijo za gibanje?

Več energije kot porabimo, da naredimo prvi korak, večjo mero ponosa čutimo, ko se vrnemo nazaj.

Nisem še zasledila, da bi kdorkoli npr. po celodnevem potepanju po hribih ali po kakršnikoli telesni dejavnosti in posledično utrujenosti izrekel stavek: ne grem nikoli več. Ravno obratno. Če gremo na izhodiščno točno za potepanje v gorah, smo lahko priča zadovoljnim planincem, ki kljub vidni utrujenosti žarijo. Izžarevajo mir, ponos, da so premagali sebe, da so premagali goro. Nič drugače ni po koncu drugih športnih udejstvanj. Ponosni in zadovoljni smo, kljub prijetni utrujenosti. In komaj čakamo, da gremo spet. Ker se dobro počutimo. In ko bomo naslednjič pred izzivom iti ali ne

iti, se spomnimo občutka po vadbi. Dobro smo se počutili in to želimo še. In zaradi tega se kljub vsemu odločimo za iti. In več energije kot porabimo, da naredimo prvi korak, večjo mero ponosa čutimo, ko se vrnemo nazaj.

## **Ko živimo mimo sebe ...**

Gibanje nas postavlja pred izziv – da živimo ta trenutek. Pogosto se namreč v noriji vsakdana zalotimo, da se nam ne sanja, kako smo prevozili določen del poti, pojma nimamo, kakšne strukture je bila hrana, ki smo jo zaužili, da ne govorimo o imenih, ki jih mnogokrat niti ne zaznamo, ko se nam kdo predstavi. Naši možgani v tistem hipu že kreirajo nove misli. In če bi nas zvečer pred spanjem nekdo izzval, naj mu povemo pet stvari, ki so se nas v preteklem dnevu dotaknile, bi mnogi imeli težave.

## **Gibanje nam pomaga živeti v tem trenutku**

**Bodimo pozorni na zvoke, dovolimo si doživeti veter na koži, vdihnimo ...**

Odločimo se, da bomo danes svojo aktivnost doživeli. Na drugačen način! Gibanje nam ponuja možnost živeti v trenutku. Ob tem ne zanikamo preteklosti niti tega, da je svet prepoln stisk in trpečih ljudi. Do njih imamo sočutje. Tudi v gibanju jim lahko posvetimo molitev, namenimo dobro misel. Skušajmo se v gibanju osredotočiti na trenutek, v katerem smo. Poglejmo okrog sebe. Kaj vidimo in kaj se je od 'včeraj' spremenilo? Poglejmo stavbe v celoti, spremembe v naravi in mogoče bomo opazili kakšen detajl, ki ga kljub pogosti hoji mimo še nismo opazili. Osredotočimo se tudi na vonje. Narava nam jih ponuja obilo. Skušajmo ugotoviti, kam sodijo. Bodimo pozorni na zvoke, mogoče kakšnega slišimo prvič. Dovolimo si doživeti veter na koži, v laseh in začutimo prijateljski stik stopala s tlemi. Vdihnimo dobre občutke in jih nesimo s sabo. Narava nas nikoli ne razočara in tudi svet v telovadnici nam ponuja podobne izzive in nas vabi, da smo prisotni tukaj in doživimo nekaj povsem novega, drugačnega.

Če naše gibanje poteka v naravi in če si dovolimo, da nas nagovori s svojimi vrhunskimi kreacijami in popolnim delovanjem, je nemogoče zanikati obstoj Boga. Vse je tako mogočno in božansko (Rim 1:19-20) preveč natančno v svojem obstoju in delovanju, da bi lahko zanikali presežno. Včasih se zdi, da nas Bog ravno preko narave nagovarja, nas uči in nam nudi vse, kar potrebujemo.

## **Shranimo prijetne občutke in jih 'uporabimo' za naslednjič**

Občutki po aktivnosti so zelo pomembni. Shranimo jih v podzavest, položimo jih na srce, za prihodnjič in za vselej. Spomnimo se trenutkov, ki smo jih med aktivnostjo še posebno intenzivno doživeli. Ozavestimo občutek ponosa, da smo zmogli in ga stisnimo v pest. Ne spustimo ga. Naj se vriše v našo podzavest, naj postane del nas. Ozavestimo telesne občutke, tudi utrujenost, ki pa nas pozitivno nagovarja, da smo premagali sebe. Za prihodnjič, ko bomo potrebovali spodbudo in 'brco v rit', da naredimo prvi korak. Zakaj sploh iti? Ker se želimo dobro počutiti. Ker želimo doživeti tiste trenutke, ko nas preseneti lepota narave, ko čutimo telesni upor, ko premagujemo lastne omejitve in nazadnje ko doživimo občutek ponosa. Da, zmoremo!