Náš organismus je geniální. Není to dáno naším IQ, ale máme to jako lidé v genech. Organismus se sám opravuje, aby byl zdravý a fungoval. A co nemůže opravit, to kompenzuje. Prostě se přizpůsobí situaci. Vyrovnává se s každou změnou prostředí nebo našeho způsobu života. Proč přesto někdy nejsme v pořádku, i když nikdo a nic nám neubližuje? Někdy je nám to jasné: dělali jsme příliš velké nepravosti. Ale někdy se cítíme bez viny, protože jsme vlastně nedělali nic.

Co bylo špatně?

Asi právě to, že jsme nic nedělali. Kdyby nám někdo dal správný návod k používání našeho organismu, asi bychom se divili. Ale není v tom nic nepochopitelného. Jenom jsme ze svého života vypustili něco, co k normálnímu fungování potřebujeme. Nastalo to výše zmíněné přizpůsobování. Nedivme se potom, že nám něco nefunguje.

Život je pohyb

Pohyb je něco, co naše tělo potřebuje neustále, každý den, každou minutu, každou sekundu. Vždyť už jen to, že dýcháme, je pohyb. S každým nádechem se naše bránice posune dolů směrem k pánvi a jako píst stlačí naši břišní dutinu a masíruje orgány v ní, které se tak lépe prokrvují, aby mohly správně fungovat. Do plic se nasaje vzduch, naše krev se okysličí a přenáší živiny do celého našeho těla a každé orgánové soustavy, která pak normálně funguje. Už jako malé děti se neustále učíme novým pohybovým dovednostem, objevujeme svět kolem sebe, nevydržíme sedět či stát dlouho na stejném místě, jelikož je pro tělo přirozené se neustále pohybovat.

Ale někdy nastává změna

S přibývajícími roky se náš pohyb zklidňuje a bohužel i vytrácí z každodenního života. Dokonce se může stát, že skončíme ve fázi, kdy jako dospělí lidé ráno poté, co vstaneme, uděláme svou ranní rutinu, sedneme si do auta či hromadného dopravního prostředku a vyrazíme do práce, kde sedíme dalších několik hodin u počítače. Mezitím se alespoň pár kroky projdeme na oběd a zpět. Po práci opět nasedneme do našeho dopravního prostředku a vyrazíme na cestu zpět domů. Večer se často zhroutíme do křesla a opět sedíme, jelikož již nemáme sílu ani energii a nejspíš ani náladu dělat cokoli jiného. Dnešní trend nám však naštěstí říká, abychom se hýbali co nejvíce. Proto se několikrát do týdne vyhecujeme a jdeme tedy rychle něco dělat. Zajdeme si do posilovny, pokusíme se o běh či si zacvičíme doma podle videa na internetu. Každá snaha se cení, nicméně ani toto většinou nestačí. Pokud strávíme bez pohybu a v nečinnosti většinu svého dne, tak nás nespasí hodinka až dvě týdně někde v posilovně. A navíc nám bude chybět i čerstvý vzduch, slunce a další přírodní vlivy. Ale to ještě není všechno. Dnes se hodně mluví o pojmu vědomý pohyb. Ten dokáže spojit dané zdravotní výhody pohybu s benefity pro naši psychiku. Takovému pohybu se přibližuje jóga, pilates, tanec apod. Pohyb v momentě, kdy ho vykonáváme a soustředíme na něj veškerou svou vědomou pozornost, dokáže léčit skrze naše tělo také naši mysl. Může pomoci rozklíčovat tělesné a psychické bloky, vědomě uvolnit napětí ve svalech, jakož i náš dech a také energetické bloky, které v těle máme. Může pomoci prožít si vědomě či nevědomě blokované emoce, které v daném pohybu probudíme, uvolnit tyto emoce a odstranit posléze tělesné napětí s nimi související. Někdy ve spojení s hudbou dokáže pohyb naprosté zázraky. I to jistě přispěje k našemu fungování. A bude-li náš vlastní organismus fungovat, budeme žít a ne přežívat. A to přece všichni chceme. Přitom je to plně v našich vlastních možnostech.