Náš organismus je geniální. Není to dáno naším IQ, ale máme to v genech jako lidé. Prostý se přizpůsobí situaci. Vyrovnává se s každou změnou prostředí i našeho způsobu života. Proč přesto někdy nejsme v pohodě, i když nikdo a nic nám dnes neubližuje? Někdy je nám to jasné: dělali jsme moc velké nepravosti. Organismus se sám opravuje, aby byl zdravý a fungoval. A co nemůže opravit, to kompenzuje. Ale někdy se cítíme bez viny, protože vlastně nedělali nic. Co bylo špatně? Asi právě to, že jsme nic nedělali. Nastalo to výše zmíněné přizpůsobování. Nedivme se potom, že nám něco nefunguje. Kdyby nám někomu dal správný návod k používání našeho organismu, asi bychom se divili. Ale není v tom nic nepochopitelného. Jenom jsme ze života vypustili něco, co pro normální fungování potřebujeme. Život je pohyb Pohyb je něco, co naše tělo potřebuje, neustále, každou minutu, každý den, každou sekundu. Vždyť už jen to, že dýcháme, je pohyb. S každým dechem se naše bránice stlačí jako píst a k pánvi směrem dolů posune naši břišní dutinu a masíruje orgány v ní, které se tak lépe prokrví, aby mohly správně fungovat. Do plic se nasaje vzduch, naše krev se okysličí a unáší živiny do celého našeho těla a každé orgánové soustavy, která pak funguje. S přibývajícími roky se náš pohyb zklidňuje a bohužel i vytrácí z každodenního života. Už jako úplně malé dítě se neustále učíme novým pohybovým dovednostem, objevujeme svět kolem sebe, nevydržíme sedět anebo stát dlouho na totožném místě, jelikož je pro tělo přirozené se neustále pohybovat. Ale někdy nastává změna Dokonce se může stát, že skončíme ve fázi, kdy i dospělí lidé ráno poté, co vstaneme, uděláme svou ranní rutinu, do auta sedneme si či hromadného dopravního prostředku a do práce vyrazíme, kde sedíme několik hodin u počítače. Mezitím se alespoň pár kroky projdeme na oběd a zpět. Po práci opět sedneme do našeho dopravního prostředku a vyrazíme na cestu zpět domů. Dnešní trend nám však na štěstí říká, bychom se hýbali co nejvíce. Proto se několik do týdne vyhecujeme a jdeme tedy něco dělat. Zajdeme si do posilovny, pokusíme se o běh či si cvičíme sami doma podle videa na internetu. Večer se často zhroutíme do křesla a opět sedíme, jelikož již nemáme sílu ani energii a nejspíš ani náladu dělat cokoli jiného. Každá snaha se cení, ani toto většinou nestačí. Když strávíme bez pohybu a v nečinnosti většinu svého dne, tak někde týdně dvě až hodinka nespasí nás v posilovně. A ještě nám bude chybět i čerstvý vzduch, slunce a přírodní další vlivy. Pohyb v momentě, kdy ho vykonáváme a soustředíme na něj veškerou svou vědomou pozornost, dokáže léčit skrze naše tělo také naši mysl. Ale to ještě není vše. Dnes se hodně mluví k pojmu vědomý pohyb. Také pohybu se přibližuje jóga, pilates, tanec apod. Může pomoci rozklíčovat těleso a psychické bloky, vědomě uvolnit napětí ve svalu, jakož i náš dech a také energetické blogy, které v těle máme. Ten dokáže spojit dané zdravotní výhody pohybu s benefity pro naši psychiku. Může pomoci užít si vědomě či nevědomě blokované emoce, které v pohybu probudíme, uvolnit tyto emoce a odstranit posléze tělesné napětí s nimi související. Někdy spolu ve spojení pohyb s hudbou dokáže naprosté zázraky. I to jistě přispěje k našemu fungování. A bude-li náš organismus fungovat, budeme žít a ne přežívat. A to přece všichni chceme. Při tom je to plně v našich vlastní možnostech.