

Veliko je razlogov, zakaj teči – ker je tek zdrav, ker je odlična sprostitev, ker je to čas za premišljanje in reševanje problemov, ker krepi srce in sklepe ..., in še marsikaj lahko preberemo na spletu. Za mnoge je tek postal slog življenja, za nekatere tudi moda. Zato se raje ne sprašujejo, kaj v zvezi s tekom pa morda ni najboljše, zakaj se nekateri znajdejo namesto na cilju maratona na urgenci. O drugih vidikih, še zlasti ekstremnega teka, so se z Anito Kajtazovič – inštruktorico taa – pogovarjali udeleženci pripravljalnega tabora za maraton, ki dvakrat na leto poteka v sklopu društva Slovan. Bili smo zraven.

Tekst: **LIDIJA JEŽ**

# MARATON –

## Zmernost – najhitrejša pot do cilja

»Tudi jaz sem tekla; zame je bil tek meditacija. Tečeš, primoran si globlje dihati, in kisik, ki ti napolni pljuča, ti ponudi nov, jasnejši pogled na življenje. Počutiš se bolj svobodno, sveže. Navdušenje nad tekom se je stopnjevalo in začela sem se pripravljati tudi za maraton. Toda na smučanju sem si poškodovala vezi. Dobro leto je trajalo okrevanje; bila sem žalostna in zdelo se mi je krivično, ker mi je bilo s tem odvzeto moje veliko veselje, tek.« pripoveduje Anita. Med okrevanjem pa so ji prišle nasproti druge veščine – joga, tai či in či gong. Kitajska medicina, ki pojmuje človeka celoviteje, ne le kot fizis, ji je odstrla nova spoznanja.

## Izsušena kri – manj energije

Jasno je, da je gibanje, še zlasti na svežem zraku, zlata vredno, saj se predihamo in ogrejemo, da nam živahneje »steče kri po žilah«. In prav kri, v kateri je esenca naše energije

# ZDRAVJE, MEDITACIJA ALI MODA?

je jin, si zasluži posebno pozornost. Zmeren tek ji dene zelo dobro, medtem ko jo ekstremni športi izčrpavajo. Čeprav se človek (trenutno) počuti odlično in se mu zdi, da pridobiva energijo, jo – paradoksalno – z ekstremnimi športi na dolgi rok pravzaprav izgublja. Anita to trditev ponazori z mišicami, ki so »skladišče« čija (energije): »Mišice športnika, ki zmerno teče nekajkrat na teden do največ 20 km, so drugačne in predvsem polnejše glede na mišice maratonce, ki teče na daljše proge in pogosteje. Mišice maratonce so »razpotegnjene«. Manj prožne so tudi njegove vezi in celo ožilje s srcem vred. Tako kot je mlada veja, ki je polna sokov (energije, čija) gibljiva, postane pozneje, ko se izsuši, trda in se hitro zlomi.«

Če je kri z esenco energije jin (vse telesne tekočine so telesni jin) izčrpana, se hitreje sušijo tudi vse sluznice v telesu, hormoni, kostni mozeg, kri ... Posledično pa so pogostejše po-

škodbe kosti, vezi, bolečine v peti, spodnjem delu hrbta, krči ... Zdi se, kot da bi se hitreje starali. Ta proces še pospešuje izdatno potenje. Izsušena kri in izčrpan či se kažeta tudi na





koži, laseh, nohtih, obrazu; obraz je suh, še zlasti predel okoli ust je udrt, kotički ustnic pa so povešeni. Vse to »govori«, da kri potrebuje čas za počitek in obnovo, ter kaže primanjkljaj vranlične energije. Sicer pa krvi ne izčrpava le pretiran fizični napor, ampak tudi pretirana čustva, preveč dela, stresa in podobno.

## Zakaj večerni tek ni dober?

Skladišče krvi so jetra. Žolčnik je partner jeter in skupaj z živčnim sistemom, kitami, vezmi, sinusi ... so v telesu element lesa. Kadar je kri izčrpana in izsušena, se to pokaže najprej na tem sistemu. Po kitajski medicini ima vsak notranji organ svoj čas za počitek in obnovo. Da bi imela izčrpana kri dovolj časa za regeneracijo, naj bi šli spat do desetih zvečer, kajti od enajstih do enih ponoči je čas žolčnika in od enih do treh ponoči je čas jeter. Jetra so element lesa, ki ga v taoističnih veščinah in taoistični medicini predstavljajo z rastjo, gibanjem, razvojem, napredkom. Če se kri v tem času ne more vrniti v jetra in se primerno regenerirati, postopoma nastaja telesno, mentalno in čustveno neravnovesje. V telesu je vse v soodvisnosti, zato naj bi od osemnajste ure naprej telo in um umirjali, da bi tako lahko ohranili svoj dragoceni jin. Zato večerni intenzivni tek ni priporočljiv, saj odvzema jin, ki je nujen za obnovo. Najprimernejši čas za obnovo je do polnoči, ker se po polnoči aktivira jang in prava obnova jina ni mogoča.

Dokaz, da so v telesu vsi organi v soodvisnosti, je tudi vranica. To je organ, ki predela hrano v hranila, primerna za nastanek krvi. Da vranico čim manj izčrpavamo, je dobro uživati veliko kuhane hrane, saj s predelevo in ogrevanjem surove hrane vranica porabi veliko svoje energije. Najpomembnejše pa je, da se ne obremenjujemo s skrbmi, saj njihovo premlevanje, tuhtanje in ponavljajoče se premišljanje o njih zelo izčrpajo vranico.

## Ženske

Kri je za nas vse odločilna telesna substanca, še zlasti za ženske, saj je kri za nežnejši spol glavno pogonsko »gorivo«, ki ga izgubljam zaradi mesečnega menstrualnega ciklusa in z rojstvom otrok. Kri kot del jina je nujna za zdravo zanositev in potek nosečnosti. Če kri ni dovolj prehranjena in vlažna, tudi organi, pomembni pri zanositvi in med nosečnostjo, ne morejo optimalno sodelovati, saj jih ne more primerno prehraniti. Izčrpan jin (kri) je zato za ženske še toliko usodnejši, saj se končno ženska »predstavlja« z aspektom jin, torej z nežnostjo, mirom, sprejemanjem, vlažnostjo, mehko. Več jina oziroma krvi poenostavljeno pomeni tudi

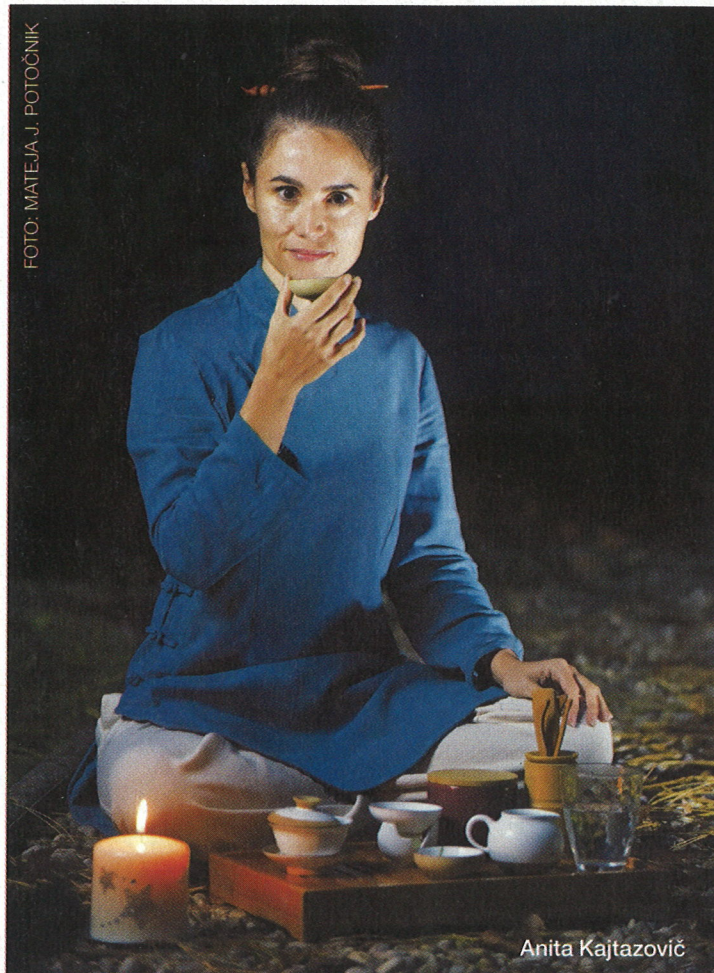


FOTO: MATEJA J. POTOČNIK

Anita Kajtazovič

več mladostnosti, več ženskosti. Ob tem pa je treba omeniti energijsko stanje ledvic, saj te pošiljajo energijo jin in jang vsem preostalim organom. Kadar je na primer ledvični jin izčrpan, se to kaže s suho kožo brez sijaja, suši se tudi sluznica, enako velja za nohte in lase, ki so videti razcepljeni, pusti in brez leska. Tako se pospeši staranje. V vsakdanjem življenju to čutimo kot vročino v rokah, glavi, nočno potenje, pretirano govorjenje, večjo zmedenost, nestrpnost ... Če ženska postaja po svojih lastnostih podobna moškemu, torej bolj glasna, tekmovalna, ognjevitva, vzkipljiva ..., s tem razvija svoj aspekt jang, izgublja pa svojo naravno ženskost in milino. V paru se tako lahko znajdetta dve osebi z energijo jang, ne pa dopolnjujoča se jin in jang. Za partnerski odnos na dolgi rok to vsekakor ni obetavno, saj moški želi imeti ob sebi ženstveno (jin) žensko, ženska pa si želi možatega (jang) moškega – zato sta na svetu dva spola.

## Srce – cesar telesa

V ekstremnih športih, med katere sodi tudi maraton, telo pregrevamo, kar moški razumejo kot »avtomatični prikaz izgube hladilne tekočine«. Pot je tekočina srca, zato ga pretirano potenje izčrpava. V kitajski medicini, ki v posameznem organu spoznava tudi njegovo duhovno razsežnost, velja srce za cesarja. Da cesar lahko vlada in varuje svoje cesar-

stvo, da deluje umirjeno in dostojanstveno, pa mora biti zdrav. Duhovna razsežnost srca (in drugih podrejenih organov) je enako pomembna kot njihova fizična raven, zato mojstri, ki obvladajo tao, priporočajo krajši, lahkotnejši tek, toliko da se telo ogreje, da se premakneta čí (energija) in kri. Pomembno je, da dihanje ni hlastno, saj to dodatno bremeni srce. Prav obvladovanje dihanja je bistveno, poudarja Anita. Kajti s hlastanjem za zrakom se izgublja čí.

Kadar v zahodnem svetu teče beseda o maratonu, je pogosto v ospredju rezultat, tekmovalnost, kar povzroča pretiravanje, in to človeka lahko pripelje na urgenco. Ob »zdravem« teku, ki vsebuje tudi počitek ob pravem času, pravilno prehrano in še marsikaj, je dobro upoštevati duhovne danosti, da ne bi bilo omedlevic, slabosti, zastojev srca in podobnega. Sicer je tudi prvi maratonec, čigar »služba« je bila prenos sporočila s tekom, izčrpan umrl, ko je prispel na cilj. Cilj današnjih tekačev pa naj ne bi bil le čas, ampak tudi ali predvsem meditacija; ta bo ogrela, razveselila in umirila srce.

## Naravni ritem

Čeprav so na začetku navdušenja nad »tekaško modo« v ZDA nekateri zdravniki celo razglasili, da so tisti, ki tečejo, zaščiteni pred težavami s srcem, današnja medicina govori tudi o neželenih ali celo škodljivih posledicih

ekstremnih športov prav za srce in sklepe. Seveda smo različni in tisti, ki »so narejeni« za maraton, se lahko izognejo zdravstvenim težavam, če upoštevajo znanstvene izsledke, priporočila, predvsem pa zmernost. Čeprav je človek del naravnega ekosistema, se prepogosto žal ne zna prilagoditi naravnemu ritmu. Zato nam Anita polaga na srce, naj se malo ustavimo, umirimo svoj um, opazujemo naravo, letne čase, saj bi morali skladno s temi uravnati svoje aktivnosti, počitek in prehrano.

Glede na naravni ritem naj bi tekli zjutraj, glede na letne čase pa se naj bi intenzivneje ukvarjali s tekom v pomladanskem času.

Pomlad se po kitajskem horoskopu začne – glede na posamezno leto – že 3. ali 4. februarja in traja do 4. maja; to je obdobje jeter in žolčnika, vlada pa mu element lesa. Pomlad je čas brsti, rasti in časa, ko naj bi se največ gibal (seveda tudi tekli) in bili najbolj aktivni. Če jetrom skozi jesen in zimo nismo omogočili dovolj umirjenosti in počitka, so lahko težave toliko večje. Njihova lažja oblika je pomladna utrujenost, ki je posledica našega napačnega ravnanja jeseni in pozimi. Po naravnih zakonih bi morala biti spomladi vsa živa bitja polna energije in zagona.

Poletje, ki traja od 5. maja do 7. avgusta, je čas srca in pripada elementu ognja. Vročina že sama po sebi izključuje napore in še zlasti ekstremne; če že tek, naj bo v zgodnjih jutranjih urah, ko je vročina še znosna. Sicer pa je že brez navora telo nagnjeno k potanju, kar je v povezavi s srcem še zlasti treba upoštevati in ga ne dodatno obremenjevati.

Jesen je obdobje pljuč in debelega črevesa. Pljuča pripadajo kovini. Kitajska jesen se začne 7. avgusta in traja do 7. novembra, to je čas, ko naj bi se začeli umirjati in zato intenzivnejše telesne aktivnosti niso primerne. Za rahel tek je primeren čas le ob jutrih. Žal pa so v zahodnem svetu večji maratoni organizirani prav pozno jeseni.

Zima traja od 7. novembra do 3. februarja; pripada ledvicam, mehurju, hormonom, pa tudi možganom, kostem, zobem. V tem obdobju naj bi veliko počivali, da bi ohranjali ledvično energijo, ki jo bomo potrebovali spomladi za nov zagon, razvoj. Pozimi torej naj ne bi obremenjevali telesa z dolgim tekom, počivali naj bi več kakor sicer, da bomo spomladi lahko »zmagovali«. ■

*Kdor nas razjezi,  
si nas podredi.*

*Elizabeth Kenny*