



BIULETYN

WARSZAWSKIEGO CENTRUM AIKIDO

PAŹDZIERNIK 2020

W ŚRODKU

**ODWIEDZAMY
DOJO BRÓDNO
BOKS I AIKIDO**

WYWIAD Z KRZYSZTOFEM KOSEDOWSKIM

NORMOBARIA

WZMOCNIJ CIAŁO I UMYSŁ

JESTEŚ TYM, CO ZJADASZ

JĘDRZEJ REDZIMSKI / DIETETYK

ZDEZYFEKOWANI - PRZYGOTOWANI

EWA BOBKOWSKA / PCSW BYDGOSZCZ

MOTYWACJA I JEJ DWA RODZAJE

JOANNA WIELGOPOLAN / PSYCHOLOG

KIJEM PO PIASKU

LE CHEMIN / JAQUES MOREL SENSEI

ZGRUPOWANIE OKIEM UCZESTNIKA

RELACJE Z LETNIEJ AKADEMII AIKIDO

MASZ U NAS COŚ DO POWIEDZENIA

NIE TYLKO O AIKIDO,
BO NIE JESTEŚMY
FANATYKAMI. LUBIMY
TĘ SZTUKĘ WALKI,
ALE WSZYSCY
WCZYTAMY SIĘ W TO,
CO CIEBIE FASCYNUJE
I NAKRĘCA. NAPISZ
SWÓJ ARTYKUŁ.
PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI.

- 3 ZDEZYNFEKOWANI -
PRZYGOTOWANI**
- 8 KIJEM PO PIASKU**
- 11 MIKOSZEWO
OKIEM UCZESTNIKA**
- 14 LE CHEMIN / DROGA**
- 15 BOKS I AIKIDO - WYWIAD**
- 20 ODWIEDZAMY DOJO BRÓDNO**
- 23 NORMOBARIA: WZMOCNIJ
CIAŁO I UMYŚŁ**
- 29 JESTEŚ TYM, CO ZJADASZ**
- 34 MOTYWACJA I JEJ DWA
RODZAJE**



MARCIN WIELGOPOLAN
Instruktor Dojo Jabłonna
3 DAN - marcin.wielgopolan@gmail.com

DRODZY AIKIDOCY I PRZYJACIELE WCA, ODDAJĘ W WASZE RĘCE TRZECI NUMER

Oddaję w Wasze ręce kolejny (trzeci) numer Biuletynu Warszawskiego Centrum Aikido.

Jest takie powiedzenie: „obyś w ciekawych czasach żył” – i wygląda, że te „ciekawe” czasy właśnie nadeszły. Dlatego w naszym Biuletynie poruszamy kilka bardzo interesujących tematów związanych z: żywieniem, obszarem regeneracji, motywacją, rozmową z BARDZO ciekawym człowiekiem, treningami w reżimie pandemicznym oraz relacje z Letniej Akademii Aikido, która odbyła się w ostatnie wakacje.

Głównym przekazem bieżącego numeru jest zdroworozsądkowe podejście do otaczającej nas rzeczywistości, przypomnienie o przestrzeganiu zaleceń jakie na co dzień wprowadziliśmy do naszych Dojo i przede wszystkim to, że ruch – Aikido - to nasz najlepszy przyjaciel w walce o zdrowie.

Biuletyn dotrze do Was w momencie kiedy w całej Polsce będzie już ogłoszona żółta strefa – my jednak się nie poddajemy i cały czas ćwiczymy Aikido!!!

Ohayou Gozaimasu!



EWA BOBKOWSKA / POMORSKIE CENTRUM SZTUK WALKI

ZDEZYNFEKOWANI PRZYGOTOWANI

W kulturę dalekiego Wschodu od dawna wpisany jest rytuał *mizogi* / *misogi*, symbolizujący obmycie, a tym samym oczyszczenie – zarówno to duchowe, jak i fizyczne. Skutkuje on daleko bardziej rozbudowanym poziomem higieny w aktywnościach dnia codziennego, niż przyjęło się w zabieganej kulturze Zachodu.

Tymczasem czynności oczyszczające, towarzyszące przekraczaniu granic przestrzeni, nie są w dziejach świata ani niczym nowym, ani niezwykłym. I dotyczy to nie tylko granicy sacrum - profanum, ale również niezliczonych aspektów codzienności. Myjemy ręce, opuszczając toaletę, bierzemy kąpiel, wracając z podróży, strząsamy pył z butów, opuszczając grząską ścieżkę. Robimy to instynktownie, nie zastanawiając się nad antropologicznym aspektem tych czynności.

Obecna sytuacja pandemiczna powinna więc nie tyle postawić nas wobec nowej rzeczywistości sanitarnej, ile jedynie uświadomić i zwielokrotnić czynności higieniczne, które praktykować winniśmy w swej codzienności w każdym czasie.

Przymusowa, nagła izolacja, która spadła na nas minioniej wiosny, mogła wywołać uszczerbek nie tylko na zdrowiu fizycznym, lecz również w ludzkiej psychice, którą trzeba poddać jak najszybszej odbudowie.

Naszą propozycją jest powrót do treningów aikido. Spotkania w stałych grupach zdrowych znajomych, przeprowadzane w kontrolowanych sanitarnie warunkach, stanowią doskonałą sposobność zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, by odzyskać utraconą równowagę ►



ducha i powstrzymać degradację kondycji fizycznej.

Aktywność ruchowa, tkwiąca u podstaw aktualnej piramidy zdrowego stylu życia, to jeden z czynników, odpowiadających również za prawidłową pracę układu immunologicznego,

czyli tego mechanizmu obrony organizmu, który pozwala mu podjąć walkę z wirusami i bakteriami. Izolacja, poza wszelkimi niewątpliwymi zaletami, wywołuje niestety również wyjąłowanie środowiska, a w warunkach braku wrogów układ odpornościowy ulega osłabieniu.

Aikido znakomicie wpisuje się w nowy model higieny ciała i umysłu. Kiedyś mówiono, że to sztuka walki dla dżentelmenów, czyli ludzi z klasą. Adeptci aikido odróżniają się od adeptów innych form szczególną dbałością o czysty strój i schludny wygląd, a posiadacze hakam

stanowią w swych wyprasowanych spodniach współczesny archetyp samuraja.

Z pełnym przekonaniem zapraszamy do podjęcia praktyki w naszych dojo, bowiem dokładamy wszelkich starań, by oferta była bezpieczna dla osób z niej korzystających. Ten szczególny czas wymaga od nas zastosowania szczególnych rozwiązań i wprowadzenia szeregu ograniczeń, ale nawet to może stać się znakomitą okazją dla adeptów, by, mimo trudów, doskonalić się w wytrwałości i pokorze. ►



Wdrażamy wszystkie procedury i realizujemy wytyczne Ministerstwa Sportu, Ministra Rozwoju i Głównego Inspektora Sanitarnego, co sprawia, że czujemy się w pełni przygotowani do powitania naszych uczniów na zajęciach.



TRENUJEMY BEZPIECZNIE

Aby przystąpić do treningów, należy wypełnić stosowną ankietę sanitarną, która eliminuje potencjalne źródła zagrożeń i przeniknięcia wirusa do wnętrza dojo. Zakładamy, że wszystkie odpowiedzi zostają udzielone zgodnie z prawdą, rzetelnie i w najlepszej woli oraz z należytą troską o innych ćwiczących. Zatajanie przeszkód w podjęciu praktyki (kontakt z chorobą lub jej objawy), prócz konsekwencji prawnych, stanowi objaw skrajnego egoizmu, co nie licuje z pojęciem honoru, któremu hołdujemy.

W dojo aikido, jak obecnie i w innych obiektach użyteczności publicznej, stosowana jest wszechobecna dezynfekcja. My nawet przekraczamy zalecenia sanepidu, bowiem przy wejściu na matę zalecamy mycie środkiem dezynfekującym rąk aż do łokci oraz oczyszczenie stóp (dla osób, ćwiczących bosą). ▶



Działaniom prewencyjnym w czasie epidemicznym sprzyja specyficzna etykieta dojo, która znakomicie wpisuje się w potrzeby bezpiecznych zachowań zapobiegawczych. Wchodząc do pomieszczenia nie witamy się w zachodnim stylu poprzez podanie rąk, a jedynie kłaniamy nisko w odpowiednim dystansie, okazując tym samym szacunek innym uczestnikom zajęć oraz prowadzącemu.

Również cisza, obowiązująca podczas treningów pomaga w utrzymaniu bezpieczeństwa przestrzeni, bowiem milcząc, ograniczamy emisję powietrza z ust, która jest główną drogą kropelkowego rozprzestrzeniania się wirusów. Zakaz prowadzenia rozmów sprzyja ponadto wyciszeniu, a więc wpływa terapeutycznie na umysł, który uwalnia się od stresów dnia codziennego i spraw spoza dojo. Umożliwia również efektywniejsze przyswajanie nowej wiedzy i umiejętności.

Spółeczny dystans uzależniony jest od podłoża kulturowego i w danym kręgu stosuje się go instynktownie. Jednak ostatnio zwracamy baczniejszą uwagę na ten aspekt relacji międzypersonalnych.

Przebywanie w odpowiedniej odległości względem innych znajduje obecnie praktyczne zastosowanie w niezliczonych dziedzinach życia, wymagających kontaktów międzypersonalnych. Popularne określenie bezpieczny dystans nie jest dla adeptów sztuk walki niczym nowym, ani odkrywczym. Podczas treningów niech stanie się kolejnym motywem do poprawy tego aspektu aikido. Ćwiczenie w odpowiedniej odległości od przeciwnika istotne jest szczególnie w przypadku pracy z bronią, zarówno z jo, jak i bokenem. Jako że są to sprzęty użytku indywidualnego, każdy z adeptów dba, by przynosić je na zajęcia czyste, a dodatkowo zalecamy, by w niektórych działach technik dokonywać dezynfekcji bezpośrednio po użyciu broni. ►





W kulturze Zachodu spore opory budzi włączanie się uczestników zajęć w porządkowanie sali, choć w Japonii jest to integralny element treningu, kończącego się wspólnym umyciem maty przez osoby z niej korzystające.

Prócz aspektu czysto sanitarnego, stanowić to może kolejną ścieżkę do nauki pokory, a ponadto – jak każda forma ruchu - rozwija motorycznie. Staramy się więc wpleść ten element do codziennej praktyki, a w dojo, w których jest to niemożliwe z przyczyn technicznych, o codziennie umytą matę – stosownie przeznaczonymi do tego środkami dezynfekującymi – dba osoba prowadząca zajęcia.

Uwzględniając wszelkie powyżej omówione środki prewencyjne, przyjąć należy, że każde dojo Polskiego Centrum Sztuk Walki jest w pełni przygotowane, by zaoferować wszystkim chętnym bezpieczne zajęcia. ■





JOANNA JĘDRYCHOWSKA / DOJO BRÓDNO

LETNIA AKADEMIA AIKIDO CZYLI KIJEM PO PIASKU

Z radością i dumą informujemy, że Letnia Akademia Aikido odbyła się zgodnie z planem!

Mimo obaw związanych z Covid 19, ale pełni nadziei, stęsknieni za matą, treningami i sobą nawzajem, przybyliśmy licznie. W tym roku - dla odmiany - naszą jednostką taktyczną było nadmorskie Mikoszewo i nie ukrywamy, że był to strzał w dziesiątkę zarówno pod względem logistycznym koordynacji treningów, jak i dla miłośników nadmorskich atrakcji w postaci szumu polskiego morza, ciepłego piasku pod stopami i zapachu wędzonych ryb ;).

W tym roku Etienne Leman Sensei z przyczyn od siebie niezależnych nie mógł nas poprowadzić na treningach, ale dzięki jego

wytycznym i ogromnemu wsparciu online udało nam się w pełni zrealizować założenia programowe. Na bieżąco również zdawaliśmy mu relacje z naszych poczynąń i osiągnięć.

Treningi odbywały się trzy razy dziennie, zgodnie z wieloletnią tradycją, chociaż po 2,5 miesięcznej przerwie w aktywności fizycznej dla niektórych był to nie lada szok wysiłkowy, a co za tym idzie zakwasowy, ale czym byłyby obóz bez zakwasów, siniaków i otarć, które tym razem bardziej cieszyły niż przeszkadzały.

Sensei Marcin Ziółkowski bardzo solidnie trzymał się programu treningowego, ale bez miłosierdzia dozował nam dodatkowy wysiłek fizyczny w postaci niezliczonej ilości brzuszków i pompek. „Bolało” to mało powiedziane, ►



ale bardzo mu dziękujemy za motywację do dalszej pracy nad sobą.

Mieliśmy również fantastyczną okazję trenować pod czujnym okiem Sensei Jurka i Sensei Jacques'a, za co im bardzo dziękujemy.

Co robiliśmy?

Ciężko i w pocie czoła szlifowaliśmy techniki ikkyo, nikyo i sankyo w różnych odśłonach. Nie zabrakło też treningów z bokenem i jo.

Oczywiście obóz nad morzem nie mógł odbyć się bez mocnego treningu o wschodzie słońca na plażowym pisaku, gdzie mogliśmy nie tylko bezkarnie wymachiwać jo, ale też zaprezentowaliśmy cały wachlarz poznanych technik aikido.

Wieczorami staraliśmy się regenerować po intensywnych treningach i tu należą się ogromne podziękowania dla Sensei Jurka za cały wachlarz zabiegów wspomagających ten proces.

Jak co roku, tak i tym razem odbyły się egzaminy na wyższe stopnie. Tym razem na stopnie 1 kyu zdawali: Damian, Clara, Asia i Marek. Egzamin był bardzo ciężki i pełen emocji, a nawet łez, ale niezaprzeczalnie był to jeden z lepszych egzaminów na brązowe pasy. Uczniowie pokazali naprawdę wysoki poziom aikido, zdobyty ciężką pracą i determinacją. Jeszcze raz im serdecznie gratulujemy! ►





Tradycyjnie po egzaminach mieliśmy przyjemność delektować się smakołykami kulinarnymi z grilla. Bardzo dziękujemy naszym obozowym kucharzom za karkówki, kurczaki, kiełbaski, sery ... ach czego tam nie było!

Nasz obozowy grill zdecydowanie zasługiwał na gwiazdki Michelin. Wieczór był nie tylko smaczny, ale również niezwykle muzyczny, dzięki dźwiękom gitary i może czasem za głośnym śpiewem, ale przecież dopóki nikt się nie skarży, to problem nie istnieje.



Obóz zakończył się zgodnie z terminem. Bardzo cieszymy się, że udało nam się go mimo wielu komplikacji zorganizować. Wszyscy bez wyjątku wrócili zdrowi, cali i szczęśliwi ... może trochę obolali.

Mamy nadzieję, że przyszły rok nie przyniesie żadnych przykrych niespodzianek i również będziemy mogli się spotkać i wspólnie poćwiczyć. ■





BARTOSZ NOWAK / DOJO KOBYŁKA

MIKOSZEWO

OKIEM UCZESTNIKA

Pod wieloma względami nasz letni obóz Aikido w Mikoszewie okazał się wyjątkowy. Zabrakło na nim Sensei Etienne Lemana, który wraca do zdrowia po przebytej chorobie. Pomimo wielu obaw, planów nie pokrzyżowała pandemia Covid i wszystko odbyło się w pierwotnym terminie.

Już w dniu wyjazdu spotkaliśmy się nie w hali Dworca Zachodniego, lecz bezpośrednio na peronie. Zmiana niezwykle istotna. Powodem oczywiście był brak obowiązku noszenia maseczek na otwartej przestrzeni. Na pociąg czekaliśmy ponad godzinę, bo jak to PKP ma w zwyczaju, pociąg nie pojawił się na czas.

Nie był to jakiś problem, ponieważ dzięki temu spóźnialscy dostali odpowiedni bufor bezpieczeństwa. Jak tylko pociąg przyjechał i wszyscy zapakowaliśmy się do środka, można było powiedzieć, że obóz się faktycznie rozpoczął.

Pierwszy etap podróży minął szybko. Wysiedliśmy na dworcu w Malborku skąd autokarem ruszyliśmy do Mikoszewa. Choć pogoda nad polskim morzem jest kapryśna, to my już w autokarze poczuliśmy gorący powiew lata i ten „gorąc” szczęśliwie towarzyszył nam przez resztę wyjazdu. ►

Jak wspominałem wcześniej, wysoka temperatura powietrza dawała się we znaki. Letnie upały powodowały, że podczas treningu wylewaliśmy z siebie siódme poty. Nie było to jednak problemem, by w trakcie treningu wyjść na zewnątrz się przewietrzyć. Obyło się bez strat w ludziach. ☺ Na koniec pierwszego treningu Sensei Ziółkowski poinformował nas, jak będzie wyglądał rozkład treningów na resztę obozu.



Jako 17-latek szczególnie „cieszyłem się” na treningi o 7:10. Jeszcze tego samego dnia odbył się jeszcze trening z kijami. Przyjemne zakończenie dnia. Przyjemna też była jedna różnica między zeszłorocznym ośrodkiem w Olsztynie a tym w Mikoszewie. Mianowicie z prysznicza leciała ciepła woda (w Olsztynie w cieplej wodzie umyłem się może raz)!



Następny dzień był klasycznym dniem obozowym. Trening rano, śniadanie, trening po południu, obiad, trening. Wieczorem, kolacja. Tak jak dnia poprzedniego, temperatura na sali nie pomagała w ćwiczeniach. Wypiliśmy niezliczone ilości wody, uzupełnianej sokiem ze świeżowyciskanych cytryn. Treningi w poniedziałek były powtórką z treningów w dojo Niecała, więc żartowałem z Rufusem, że mamy przewagę, bo wszystko już robiliśmy.

Oczywiście, podobieństwo treningów nie dotyczyło tylko technik. Sensei Ziółkowski, w trosce o naszą formę, kazał wszystkim robić brzuszki, po kilkadziesiąt w serii, w przerwie między jedną techniką a drugą.



We wtorek, po porannym treningu dowiedzieliśmy się, że wieczornego treningu nie będzie, ale w zamian w środę o 6 rano wychodzimy na trening na plażę. Perspektywa treningu na plaży była bardzo miła. Nawet tak wczesna godzina mi nie przeszkadzała. Trening na plaży to było ciekawe doświadczenie, gdyż piasek skutecznie utrudniał nam poruszanie.



W środę też odbyły się egzaminy na 1 kyu. Zdający prezentowali wysoki poziom. Było kilka momentów stresu, ale to normalne, gdy w komisji egzaminacyjnej zasiada łącznie 15 stopni Danów Aikido. ▶



Zgodnie z tradycją, po egzaminach odbyła się impreza. Zgadnijcie, kto został wyznaczony do przygotowania mięsa i warzyw na grilla?? Nie inaczej, ja i jeszcze dwóch kolegów. Żeby nie było za prosto, to sami mieliśmy zorganizować sobie „zastawę stołową”. No cóż, ciężki żywot kandydatów do nadchodzących egzaminów na 1 DAN.



Czwartek był ostatnim normalnym dniem treningowym, więc zależało mi, by jak najlepiej go przepracować. W piątek, zgodnie z drugą tradycją, odbył się „chrzest” dla osób będących pierwszy raz na obozie Aikido. Zaangażowałem się wraz z kolegami w organizację tej „zabawy” – w końcu to nie pierwszy mój obóz.



Dostaliśmy jedną, kluczową wytyczną: „chrzest” ma być cięższy niż poprzednie i mamy się nie ograniczać w kwestii zmyślności stacji bądź zadań. Z „chrztu” wszyscy wracaliśmy w dobrych nastrojach, świadomi, że podaliśmy zadaniu organizacji i przeprowadzenia powierzonego nam zadania.

Do ośrodka wróciliśmy akurat wtedy, gdy kończył się trening popołudniowy dorosłych. Ten trening był jedynym, w trakcie całego obozu, na którym mnie nie było. Trochę szkoda, bo obiecałem sobie, że w tym roku, choćby nie wiadomo co, nie ominę żadnego. Cóż, cel uświęca środki i może w przyszłym roku się uda.



Wieczorem jeszcze zapakowaliśmy matę do przyczepy. Dopiero około północy zacząłem się pakować. Rano, w sobotę, zapakowaliśmy autokar i ruszyliśmy w stronę Malborka. Jak tylko założyłem na uszy słuchawki, to sekundę później już spałem. Obudziłem się już pod dworcem Malbork, gdzie mieliśmy znowu ponad godzinę czekania na pociąg...



Całe szczęście ten się nie spóźnił i planowo ruszyliśmy do Warszawy.

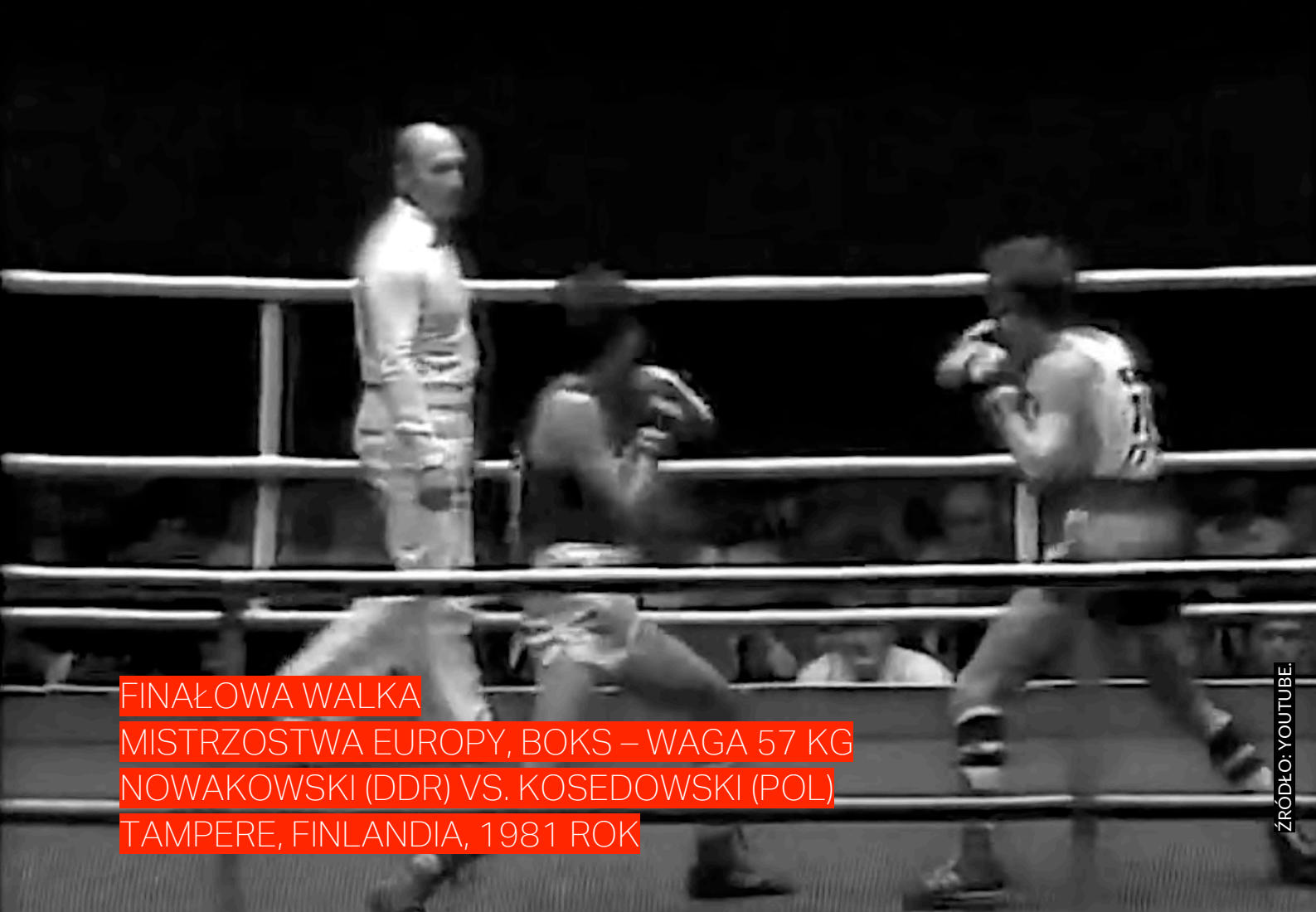
I tak zakończył się niezwykle obóz Aikido w Mikoszewie w tym roku. ■

JACQUES MOREL SENSEI

LE CHEMIN DROGA

Pourquoi... et pourquoi pas faire ce pas
de plus sur le chemin,
Sans peur et sans contrainte,
Du plus jeune au plus ancien,
homme et femme réunis,
D'une même très belle énergie,
Nous avons pratiqué sur les tatamis et sur la
plage de sable fin,
Au bord de la mer Baltique, en l'absence
regrettée de Leman Sensei,
Marcin, Urek, Michel et moi avons donné
travail en harmonie,
D'élèves à enseignants, quel que soit le pas,
Entre ciel et terre, sur ce chemin je suis lancé.

Dlaczego... i dlaczego nie nie zrobić kolejnego kroku
na drodze,
Bez strachu i bez ograniczeń,
Od dziecka do najstarszego,
mężczyzna i kobieta razem,
Każdy z tą samą piękną energią,
Ćwiczyliśmy na macie w dojo i na plaży morza bałtyckiego,
gdzie pod stopami mieliśmy drobny piasek,
Bez Étienne Lemana Sensei,
Marcin, Jurek, Michał i ja (Jacques) pracowaliśmy w harmonii,
Od uczniów aż po nauczycieli, niezależnie od stopnia,
wszyscy dzielili się energią,
Między niebem a ziemią,
Na tę drogę jestem rzucony.



FINAŁOWA WALKA
MISTRZOSTWA EUROPY, BOKS – WAGA 57 KG
NOWAKOWSKI (DDR) VS. KOSEDOWSKI (POL)
TAMPERE, FINLANDIA, 1981 ROK

ŹRÓDŁO: YOUTUBE

WYWIAD Z KRZYSZTOFEM KOSEDOWSKIM

BOKS I AIKIDO BLISKO CZY DALEKO?



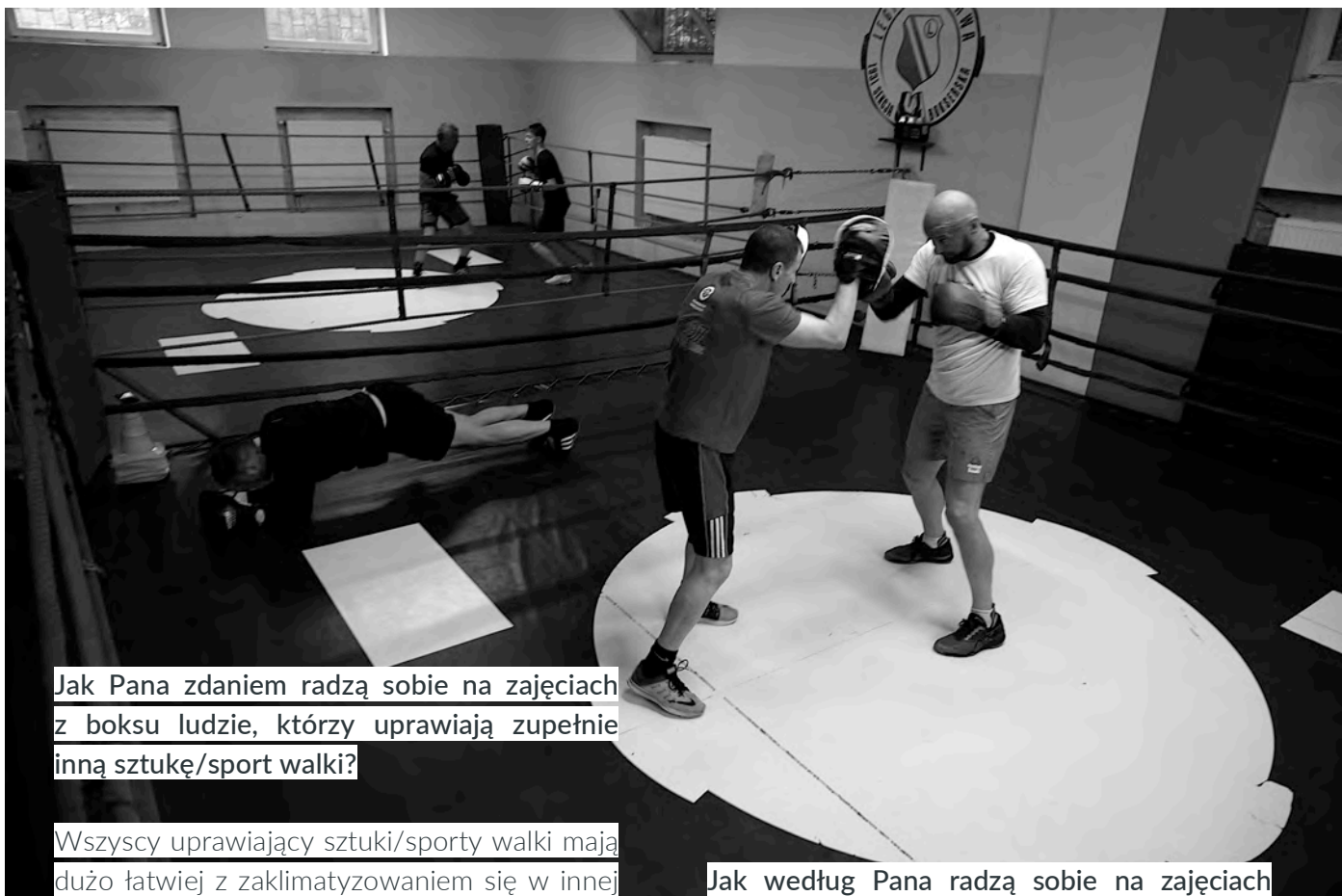
Przybliżamy Wam sylwetkę wielkiego sportowca, przede wszystkim jednak wielkiego człowieka. Rozmowa z trenerem Krzysztofem Kosedowskim, pięściarzem, brązowym medalistą Igrzysk Olimpijskich w Moskwie, Wicemistrzem Europy w Tampere, czterokrotnym indywidualnym Mistrzem Polski, trenerem instruktorów Warszawskiego Centrum Aikido.

Jak to stało, że medalista olimpijski, człowiek związany z boksem, ma pod swoimi skrzydłami trzech instruktorów Warszawskiego Centrum Aikido?

Z aikido spotkałem się przed dwudziestoma laty, kiedy na Fortach Bema pojawił się Marcin Ziółkowski z pytaniem, czy mógłby zacząć treningi. Odesłałem go do trenera Ryszarda Michalskiego, ale tak się stało, że po roku

czy półtora trafił na treningi do mnie. Wcześniej o aikido wiedziałem tylko z telewizji, oglądając filmy ze Stevenem Segalem.

Z biegiem lat Marcin przyprowadził naszego Zdzisia (Marcina Wiśłowskiego trenera z Dojo Warszawa Osiecka) oraz Rufusa (Rafała Antolaka, trenera z Dojo Bródno). Jaki cel w tym miał Marcin Ziółkowski - do dziś nie wiem. (śmiech) ►

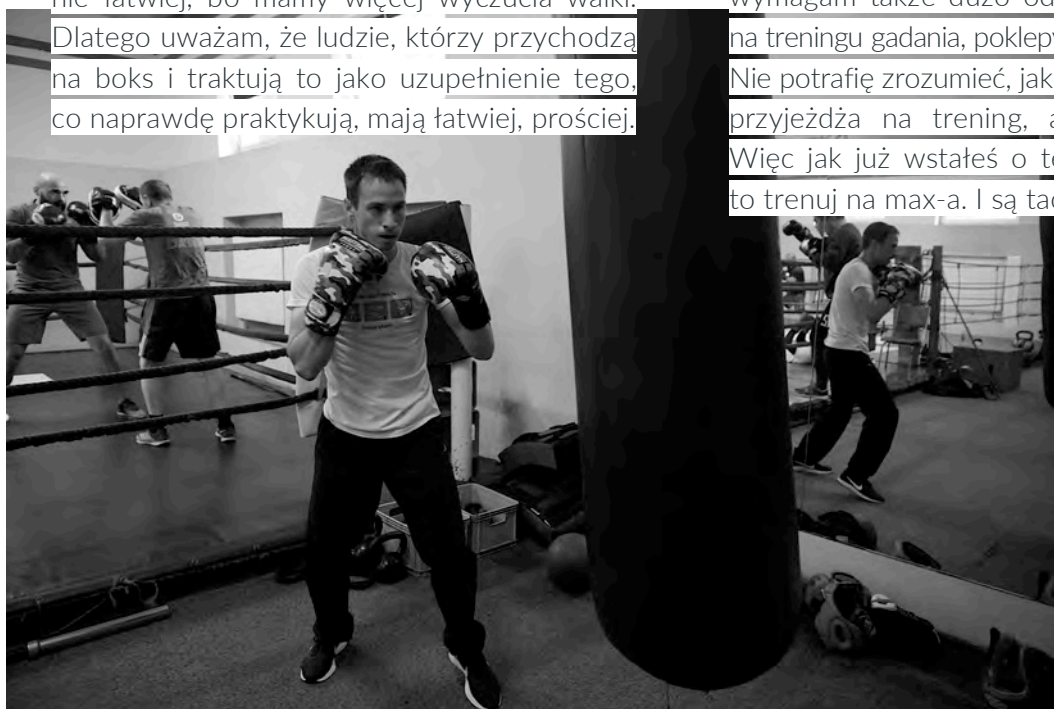


Jak Pana zdaniem radzą sobie na zajęciach z boksu ludzie, którzy uprawiają zupełnie inną sztukę/sport walki?

Wszyscy uprawiający sztuki/sporty walki mają dużo łatwiej z zaklimatyzowaniem się w innej sztuce/sporcie walki. Oczywiście nie będą oni pięściarzami, ale zaadoptowanie się w czymś nowym nie jest dla nich wielkim problemem. Najlepszym tego przykładem jest Paweł Nastula, z którym miałem przyjemność pracować i który łapał wszystko w locie, chłonał jak gąbka każdą technikę, widział i powtarzał, robiąc to jak trzeba. Czy Marcin, czy ja, gdybyśmy poszli na judo czy zapasy, byłoby nam zdecydowanie łatwiej, bo mamy więcej wyczucia walki. Dlatego uważam, że ludzie, którzy przychodzą na boks i traktują to jako uzupełnienie tego, co naprawdę praktykują, mają łatwiej, proszę.

Jak według Pana radzą sobie na zajęciach instruktorzy Warszawskiego Centrum Aikido?

Wiadomo, że oni nigdy nie pojedą na olimpiadę, czy na Mistrzostwa Świata, no chyba że jako wycieczka (śmiejch), ale nie po to tutaj przyszli, aby przygotować się do igrzysk olimpijskich. Ich celem jest uzupełnienie swojej sztuki walki, czyli aikido. Nic więcej. Jestem osobą, która wymaga bardzo dużo od siebie, ale przez to wymagam także dużo od innych. Nie znoszę na treningu gadania, poklepywania się po plecach. Nie potrafię zrozumieć, jak ktoś wstaje o 5 rano, przyjeżdża na trening, aby sobie pogadać. Więc jak już wstałeś o tej piątej, dojechałeś, to trenuj na max-a. I są tacy. ►





Czy aikido jest skuteczne?

Wszystko jest skuteczne. Jeśli ktoś jest zaangażowany, ma zapał do tego, ma wyuczone, wypieszczone ruchy, powtarzalną technikę, to zawsze sobie poradzi, bo podstawą jest obrona. Atak jest potem.

Czy w Pana ocenie są jakieś wspólne aspekty łączące sztuki/sporty walki?

We wszystkich sztukach/sportach walki, abstrahując od aspektów fizycznych, mentalnych i technicznych, są dwie rzeczy, które są niezmiennie i kluczowe z punktu widzenia walki. To czas i dystans. Myślę, że jest to kluczowe zagadnienie we wszystkich sztukach/sportach walki. Mogę się wypowiedzieć, jak widzę to w boksie. Dystans, dystans bokserki, to bardzo ważna rzecz. W boksie wszystko zaczyna się od nóg, bo to one odpowiadają głównie za dystans. Do tego trenerzy jeszcze mówili „nosek”, czyli bądź w dystansie i w dobrym czasie. Teraz trenerzy już tak nie uczą. Może inaczej to widzą, ale niewielu o tym mówi. Podobnie czas, dla jednych to time-ing, dla mnie to czas reakcji. To dwa bardzo ważne aspekty łączące sztuki/sporty walki. Charakter też jest tym, co łączy. Nie masz charakteru, nie wejdiesz do ringu. Sporty/sztuki walki łączą, zbliżają ludzi do siebie. Mamy duży respekt i szacunek do siebie również poza ringiem czy matą.

Czy są jakieś lepsze czy gorsze sztuki/sporty walki?

Są ludzie, którzy nie wiem, ile by trenowali, nie zrobią kroku do przodu. Składa się na to wiele czynników: zaangażowanie, motywacja, charakter, serce. Nie ma znaczenia, czy jest to w boksie, aikido, czy czymś innym. Ważne jest, ile siebie dajesz.

Jakie jest Pana zdanie na temat MMA?

Nie jestem fanem MMA. Nie śledzę tego, nie znam się na tym, bo to trzeba znać, gdyż w MMA jest wiele różnych sztuk/sportów walki. Boksowi jest tam mało, aczkolwiek to się zmienia, bo więcej chłopaków stawia coraz bardziej na „stójkę”. Jest to brutalne, ale ci ludzie mają charakter, naprawdę szacun, ale noga, kolano, łokieć, no jest to dla mnie brutalne. Oczywiście, jak ktoś to lubi oglądać, ćwiczyć, to jak najbardziej niech ogląda i ćwiczy. ►



Czy dziewczyny powinny chodzić na sztuki walki?

Dziewczyny są lepsze niż chłopaki. Są systematyczne, z charakterem, nie pytają, po co, tylko robią. Jak lubią i kochają to, to oczywiście, że tak.

Czy dzieci powinny trenować sztuki/sporty walki? Co one im dadzą?

Na pewno trochę odwagi, trochę pewności siebie, poprawią koordynację ruchową, nauczą systematyczności. To ważne i warto.

Czy jest coś jeszcze ważnego w trenowaniu dzieciaków?

Ważne jest to, do jakiego trenera dzieci trafią. To jest najtrudniejsza decyzja dla rodziców, aby dziecko trafiło do człowieka, który umie dzieci poprowadzić, zarazić dyscypliną, w jakiej jest, zaszcześcić ruch.

Co się czuje zdobywając medal olimpijski?

Czym mniej powiem, tym będzie lepiej. Ważne jest, żeby pamiętać, że na ten twój sukces, twój medal, pracuje wielu ludzi. Wielu z nich nie widać i trzeba o nich pamiętać, bo to jest też ich sukces. Wielkość ludzi polega na tym, że pamiętają o tych wszystkich osobach. Przychodzisz do klubu i zaczynasz się witać z panem grabiącym liście, panią, która sprząta sale itd. To oni tworzą klub i oni stoją za twoim sukcesem. I to też trzeba wpajać młodym sportowcom.

Kim jest trener/sensei w sportach/sztukach walki?

Trener jest dla mnie bratem, przyjacielem, tatą, czasami bogiem. Miałem to szczęście, że spotkałem w swojej karierze zawodniczej samych cudownych ludzi, którzy mnie prowadzili. ►

Najlepszym moim trenerem był Leon Kamiński, który uczył mnie podstaw boks, który przyjeżdżał tylko dla mnie 3 razy w tygodniu 20 km z pobliskiego Tczewa, a mówimy o latach 70-tych XX wieku, mówiąc, że do Ciebie warto, bo z tego coś będzie. Jestem mu wdzięczny i zawsze będę, przede wszystkim za to, że zaszczepił we mnie boks, który pokochałem i Kocham do dziś.

Czym dla Pana jest porażka?

Potrzebne są w życiu porażki. W aspekcie sportowym powiem tak. Nienawidzę przegrywać. Po każdej porażce, których nie było wiele, kończyłem karierę. Jednak kiedy już opadły emocje i rano człowiek wstawał, w głowie była jedna myśl, trzeba się odegrać. To, co wczoraj było moja porażką, muszę zmienić tak, aby stało się sukcesem następnym razem. W życiu ważne jest, gdy zdarzy się porażka mieć wokół siebie życzliwych ludzi.

Jak wyjść z porażki?

To trzeba się zapytać tych, którzy te porażki mieli (śmiej). Nie mnie, nie wiem, bo biorę życie takie, jakie jest. Nieważne jest, co Cię w życiu spotyka, ważne jest to, co z tym zrobisz.

Jakby Pan opowiedział o przygodzie z PRIDE i z Pawłem Nastulą?

Zostałem poproszony przez Tomka Borońskiego, Wicemistrza Świata w boksie olimpijskim, czy nie podjąłbym się przygotowania w płaszczyźnie bokserskiej Pawła Nastuli do walk w federacji PRIDE. Zgodziłem się. Ponieważ pierwsza walka kontraktowa miała wypaść za trzy miesiące, zaczęliśmy następnego dnia. Nie miałem pojęcia, co to jest PRIDE, więc Paweł w przerwach między treningami tłumaczył mi zasady. O Pawle mogę powiedzieć, że uczył się szybko, był bardzo zdyscyplinowany, aczkolwiek to było naturalne, bo takiemu mistrzowi, jakim jest Paweł, nie trzeba było słowa, aby wiedział, że trzeba pracować na max-a. Był bardzo dobrze przygotowany koordynacyjnie i kondycyjnie, więc technika bokserska nie sprawiała mu wielkich trudności. Marcin, wasz sensei, sam miał możliwość posparingowania z Pawłem. Walili się jak prawdziwi faceci, więc może powiedzieć, jak to wyglądało. Silna, ciężka ręka, Marcin też o tym wie, bo przypłacił to kontuzjami. Oczywiście pomagali nam wszyscy wtedy, którzy w Polsce mieli pojęcie o MMA, m.in. Tomek Drwal i wielu innych kolegów. Uważam, że Paweł to, co miał zrobić w PRIDE, zrobił w 110 procentach. ■



Dziękujemy trenerowi Krzysztofowi Kosedowskiemu w imieniu Warszawskiego Centrum Aikido za cierpliwość i zaangażowanie w rozwój naszego klubu oraz poświęcony nam czas.



MICHAŁ KAŻMIERCZAK SENSEI

DOJO BRÓDNO W CHWIEJNYCH CZASACH

Przez blisko 30 lat praktyki aikido nie sądziłem, że nastanie taki moment, kiedy świat się zatrzyma, a wraz z nim nasze zajęcia aikido. To była najdłuższa przerwa, do jakiej zostaliśmy zmuszeni, i powiem szczerze, że było mi z tym źle.

Dojo Bródno powstało w 2001 roku i od tego czasu na stałe wpisało się na listę znanych miejsc, gdzie można ćwiczyć aikido. Staże, zarówno międzynarodowe, jak i wewnętrzne, podnoszące kwalifikacje instruktorów oraz skierowane do uczniów, którzy dopiero zaczęli przygodę z aikido, dodatkowo rozpropa-

gowały to miejsce. Powrót do regularnych zajęć w czasie pandemii zaczęliśmy od spotkań w Lasku Bródnowskim. Doszło do nich po blisko 3 miesiącach przerwy. Mimo obaw frekwencja dopisywała i nawet treningi w deszczu potrafiły cieszyć jak nigdy przedtem.

Do zajęć na macie można było powrócić dopiero w lipcu, po naszym obozie. I wtedy znów pojawiły się wątpliwości, czy okres wakacyjny będzie sprzyjał regularnym treningom. Jednak głód aikido wymuszony lockdownem zgromadził dwie grupy entu- ▶



zastycznie nastawionych uczniów. Grupa dziecięca regularnie zgłębiała tajniki kata z jo. Dla niektórych dzieci było to pierwsze spotkanie na treningu z bronią, jakim jest kij (jo). Mimo początkowych trudności w posługiwaniu się bronią - rozpiełała nas dumą, gdy patrzyliśmy na postępy i zaangażowanie najmłodszych. To co mnie urzekło najbardziej to życzliwość i wzajemna pomoc trenujących podczas nauki, co tylko utwierdziło mnie w przekonaniu, że w życiu, jak i w aikido, trzeba dawać, aby móc samemu coś otrzymać.

Zajęcia dla dorosłych również zgromadziły całkiem pokaźną grupę osób, także z innych Dojo, co dało wspaniałą okazję do rozwoju i wymiany myśli. ►





Przed nami ostatni trymestr roku i wielka niewiadoma.

Jak będzie wyglądać sytuacja epidemiologiczna w naszym kraju? Czy ludzie będą dalej mieli odwagę, by uczestniczyć we wspólnych treningach? Czy czeka nas kolejny lockdown? Czy zostaną wprowadzone obostrzenia dotyczące prowadzenia zajęć sportowych?

Jest wiele pytań, na które w tej chwili trudno znaleźć odpowiedź.

Jednego jednak jestem pewien. W tych dziwnych czasach, by zachować równowagę psychiczną, aktywność fizyczna jest potrzebna jeszcze bardziej.

Patrząc na zaangażowanie naszych uczniów, jestem przekonany, że uda nam się wspólnie przejść pomyślnie przez ten trudny czas.

Na koniec chciałbym podziękować wszystkim uczniom, którzy są dla nas motorem do dalszej pracy nad sobą i do rozwoju. Tak naprawdę sekcję tworzą nie mury, ale ludzie.

Bez Was zamiast Dojo byłibyśmy pustą salą gimnastyczną. ■



ZEBRAŁ: ROBERT ZABOROWSKI

NORMOBARIA

WZMOCNIJ CIAŁO I UMYSŁ

Nie tylko aikido czyni zdrowszym.

Kilka słów o normobarii, czyli o dotlenianiu
i wzmacnianiu odporności organizmu



Co to jest normobaria?

Samo słowo oznacza, że chodzi o normalne ciśnienie. I tu jest tzw. pies pogrzebany. Bo które ciśnienie jest normalne? Większość uważa, że normalne ciśnienie to takie, w którym przebywa się na co dzień, to znaczy ok. 1 atmosfery, tj. ok. 1013 hPa. Gdy ludzie mieszkają wyżej, normalne ciśnienie będzie niższe, np. w La Paz (3 640 m n.p.m.), najwyższej stolicy na świecie, ciśnienie normalnie wynosi 0.72 atmosfery (czyli ok. 737 hPa).

Normobaria, tak jak dalej będzie tu o tym mowa, odnosi się do ciśnienia ok. 1,5 atmosfery, czyli o ok. pół atmosfery wyższego od panującego zazwyczaj na przykład w Warszawie. Parametr ten został wyliczony i określony jako normalny przez dr. Jana Pokrywkę, który uznał na podstawie swojej praktyki, że jest to ciśnienie optymalne dla organizmu ludzkiego. Jeżeli tak, to oznacza to, że na co dzień ludzie zwykle przebywają w niedociśnieniu (czyli hipobarii). W związku z tym im dłużej będą oni przebywać w normobarii, tym dla nich lepiej.

Ważne jest, by normobarię odróżnić od hiperbarii (czyli swoistego rodzaju nadciśnienia), gdzie ciśnienie wynosi 2, a nawet 3 atmosfery. W internecie i rozmowach panuje często pewne poplątanie. Raz po raz zdarza się, że ktoś krytykuje normobarię, gdy w rzeczywistości - jak się potem okazuje - ma na myśli hiperbarię. Hiperbaria ze względu na znacznie wyższe panujące w niej ciśnienie, po pierwsze, wymaga skierowania od lekarza, a po drugie, może być stosowana tylko przez krótki czas. Normobaria jest wolna od takich ograniczeń. Czasem mówi się, że przeciwskazaniem do korzystania z normobarii jest uszkodzenie błony bębenkowej uszu. To przeciwskazanie wynika jednak nie z samej charakterystyki normobarii, ale z konieczności przejścia przez śluzę. Podobnie odradza się korzystanie z normobarii osobom cierpiącym na infekcje układu oddechowego, w tym na katar czy kaszel, ze względu na możliwość zarażenia innych osób. Propagator normobarii w Polsce, dr Jan Pokrywka, wewnątrz normobarii ma swój dom. Przebywa w nim wiele godzin na dobę. Ciekawi opinii dr. Jana Pokrywki mogą zapoznać się z nimi tu: www.drpokrywka.pl i tu: www.longevitas.pl ►

Co to jest pomieszczenie normobaryczne?

W pomieszczeniu normobarycznym atmosfera poza ciśnieniem ma zmienione także inne parametry. Wśród nich kilka jest szczególnie ważnych dla funkcjonowania organizmu ludzkiego i dlatego określają one skład powietrza znajdującego się wewnątrz pomieszczenia normobarycznego. Są to:

- zawartość tlenu (O₂) w powietrzu ok. 40%, w odróżnieniu od 21% na zewnątrz; spełnia on więc funkcję analogiczną do aparatu tlenowego, stosowanego przez alpinistów i himalaistów,
- zawartość cząsteczkowego wodoru (H₂) w powietrzu ok. 0,5%, czyli ok. 10 tysięcy razy więcej niż w powietrzu na zewnątrz pomieszczenia normobarycznego;
- zawartość dwutlenku węgla (CO₂) w powietrzu 1-3%, czyli ok. 25-75 razy więcej niż w powietrzu na zewnątrz pomieszczenia normobarycznego.

Co się dzieje w normobarii?

Cztery wymienione parametry normobarii mają korzystny wpływ na organizm ludzki. Wyższe ciśnienie powoduje, że tlen, ponieważ znajduje się w powietrzu w normobarii w większym stężeniu, łatwiej dociera do komórek. Wodór jako wyjątkowo skuteczny i wybiórczy antyoksydant neutralizuje spośród wolnych rodników tlenowych jedynie ten szkodliwy, który przyczynia się do starzenia się komórek organizmu. Natomiast wyższa zawartość dwutlenku węgla skutkuje lepszym przyswajaniem tlenu przez organizm, ponieważ uwolnienie tlenu z hemoglobiny jest zależne od ilości dwutlenku węgla we krwi (efekt Bohra). Według dr. Jana Pokrywki częste i długie przebywanie w tak sparametryzowanych warunkach prowadzi do wzmożenia organizmu, a w konsekwencji przyczynia się do jego zdrowienia, a nawet spowalnia znacznie proces starzenia organizmu. ►



Jak to wygląda?

Zasady przebywania w pomieszczeniu normobarycznym są proste. Aby się w nim znaleźć, trzeba przejść przez śluzę. Jest to konieczne ze względu na potrzebę wyrównania poziomu ciśnienia do wyższego, co przypomina od strony fizjologicznej nurkowanie lub lądowanie samolotem. W pomieszczeniu można spędzić dowolną ilość czasu, także noc. Zalecane są pobyty minimum dwugodzinne. Wychodząc, ponownie przechodzi się przez śluzę. Tym razem, ponieważ ciśnienie wyrównuje się do niższego, przypomina to wznoszenie się samolotem lub wychodzenie z głębi na powierzchnię wody.

W trakcie przebywania w pomieszczeniu normobarycznym istnieje możliwość picia wody RED-OX. Jest to idealnie czysta, właściwie ustrukturyzowana woda o ujemnym potencjale redoks. Jej picie jest zalecane, ponieważ jest to prosty, skuteczny i bezpieczny sposób na niwelowanie nadkwasowości, spowodowanej najczęściej artykułami spożywczymi, w tym żywnością zakwaszającą organizm (np. alkohol, kawa, cola, energy-drinki, czarna herbata, napoje słodzone cukrem, białkowe suplementy diety, produkty mięsne, wyroby cukiernicze, tłuszcze zwierzęce). Woda RED-OX dzięki filtracji metodą odwróconej osmozy jest pozbawiona przypadkowych minerałów oraz szkodliwych związków chemicznych i biologicznych. Jest przegotowana, co, według tradycyjnej medycyny chińskiej, zmienia jej charakter z wyziębającego na obojętny. Dzięki nasyceniu wodorem przyczynia się ona do neutralizowania szkodliwego, hydroksylowego wolnego rodnika, mogącego powodować choroby nowotworowe, a pozostawia pozostałe.

Skutki i korzyści przebywania w pomieszczeniu normobarycznym

Pierwszym i bezpośrednim skutkiem przebywania w pomieszczeniu normobarycznym jest zwiększenie dotlenienia organizmu i wzmocnienie odporności fizycznej i psychicznej. W przypadku osób chorych trudno mówić o natychmiastowym wyzdrowieniu, ale wiele osób po pobycie w normobarii mówi o poprawie wyników swoich badań, swojego samopoczucia i o ogólnym zdrowieniu. Dzieci autystyczne twierdzą, a ich rodzice to potwierdzają, że dobrze się czują w normobarii i z ochotą do niej wracają. Natomiast sportowcy zauważają poprawę osiąganych wyników i chętnie przychodzą do normobarii.

W szczególności skutki przebywania w normobarii są następujące:

- odbudowa komórek macierzystych i ich zwielokrotnienie,
- zwiększony dostęp tlenu do komórek organizmu,
- poprawa przepływu składników odżywczych do tkanek,
- szybszy rozwój nowych naczyń krwionośnych,
- zahamowanie rozwoju bakterii beztlenowych w organizmie,
- stymulacja układu immunologicznego oraz procesów metabolicznych,
- usuwanie toksyn i metali ciężkich z organizmu,
- redukcja stanów zapalnych, przyspieszenie gojenia się ran i zrostania kości,
- poprawa krążenia krwi, pobudzenie produkcji kolagenu i elastyny,
- zwiększenie wydolności fizycznej,
- poprawa wydolności psychicznej, koncentracji i zapamiętywania. ►

Dwie wypowiedzi osób po pobytach w pomieszczeniu normobarycznym:

I

Kochani, Komora normobaryczna to jest naprawdę cudowny wynalazek. Powtarzam – CUDOWNY.

Zmusi do samoregeneracji i w mniejszym lub większym stopniu postawi na nogi każdy organizm, który zaczyna szwankować (fizycznie i psychicznie), a tym bardziej taki, który już mocno szwankuje i nie wiadomo, co z tym zrobić. Wiem, co mówię. Jeździłam setki kilometrów do Polanicy, aby doświadczyć dobrodziejstwa tego działania i aby móc dalej funkcjonować. A dziś mamy taką komorę w samym sercu Polski – na Mazowszu w Budach Mszczonowskich, postawioną przez moich przyjaciół – ludzi, których ta komora również przywróciła do życia.

Korzystajcie z tego, kochani, jak tylko możecie. Po serii takich odwiedzin poczujecie się na pewno odrodzeni, odnowieni, silniejsi, radośniejsi, pełni wiary w możliwość pokonania własnych słabości i nowego entuzjazmu do życia. Zamiast łykać garściami pastylki, które bardzo często nie leczą przyczyny bólu, tylko blokują poczucie bólu, pojedźcie do Edenu posiedzieć w miłym, przytulnym pomieszczeniu, poczytajcie dobrą książkę w miłej atmosferze, poodychajcie świeżym natlenionym odpowiednio powietrzem, popijcie zdrową odpowiednio wodorowaną wodę i ... wracajcie odnowieni do swoich codziennych obowiązków.

Pamiętajcie!

Komora normobaryczna daje organizmowi szansę na samą regenerację. Komora normobaryczna sama w sobie nie leczy – a zatem nie może też nikomu zaszkodzić.

Z uśmiechem i serdecznością
Dorota Stalińska

II

Do komory zacząłem uczęszczać w 2018 roku i staram się to robić, jak tylko czas pozwala. Uważam, że komora przyspiesza regenerację, co wiąże się też z szybszym procesem rehabilitacji po kontuzji, czy ciężkim treningu, bo w rehabilitacji szybkość regeneracji jest bardzo ważna.

Podobnie ma się to w przypadku intensywnego trenowania. Komora sprawia, że czuję lepszą percepcję oraz koncentrację w trakcie treningu. Oczywiście w perspektywie dalszej winno się to przenieść na rezultaty w poprawie wyników, zarówno sportowych jak również tych zdrowotnych, ale trzeba pamiętać, że to jest skorelowane jako całość, czyli systematyczny trening, dieta z suplementacją oraz regeneracja w komorze.

W każdym razie warto spróbować.

Pozdrawiam
Marcin Ziótkowski Sensei
Warszawskie Centrum Aikido



Normobarie w Polsce

Jest ich w Polsce coraz więcej. Większość z nich działa pod patronatem Akademii Długowieczności dr. Jana Pokrywki.

Informacja o nich znajduje się tu:

<https://longevitas.pl/katalog/kategorie/normobaria>

Nasza ulubiona normobaria – Normobaria Eden k/Mszczonowa

Normobaria Eden została zaprojektowana i zbudowana zgodnie z parametrami i zaleceniami dr. Jana Pokrywki. Z uwagi na dbałość o środowisko do jej wykończenia wykorzystano tylko ekologiczne surowce, takie jak naturalny korek portugalski oraz tapeta japońska, klej z substancji roślinnych, a także naturalne drewno olejowane.

Obecnie jest to jedna z największych i najnowocześniejszych normobarii w Polsce. Przebywać w niej może w komfortowych warunkach równocześnie do 30 osób. Dla tych, którzy chcą w niej nocować, oferuje ona 12 wygodnych miejsc do spania. Normobaria Eden jest położona w Budach Mszczonowskich, 5 km od Mszczonowa, 8 km od Żyrardowa. Z Warszawy prowadzi do niej droga szybkiego ruchu, dzięki czemu dojazd do niej zajmuje ok. 30 minut. Normobaria Eden jest czynna 24/24 i 7/7.

Normobaria Eden

<http://www.normobariaeden.pl>

tel. +48 512 170 410

email: kontakt@normobariaeden.pl

Budy Mszczonowskie,

ul. Grzybowa 6

96-325 Radziejowice

— Niech zdrowie dba o Ciebie —





PRAWDIŁOWE NAWYKI ŻYWIENIOWE
JAKO NATURALNA METODA WSPOMAGANIA
ODPORNOŚCI ORGANIZMU CZŁOWIEKA.

JĘDRZEJ REDZIMSKI / DIETETYK SPORTOWY

JESTEŚ TYM, CO ZJADASZ

Żyjemy w dziwnych czasach, w których więcej ludzi umiera na skutek nadmiernego spożycia kalorii niż ich niedoboru. Oczywiście jest to pewne uproszczenie i trzeba nadmienić, że dotyczy to populacji krajów wysoko rozwiniętych. Niemniej jest to bezsprzecznym faktem. Wydaje się, że plaga otyłości na stałe związała się z chorobami cywilizacyjnymi i że obecnie jest to największe zagrożenie dla zdrowia współczesnego Europejczyka. Nie należy też zapominać, że pomimo olbrzymich postępów medycyny, ludzkości nie udało się wciąż pokonać jej odwiecznego wroga, jakim są choroby zakaźne. Z tego powodu wybuch nowej

pandemii, kryjącej się pod enigmatyczną nazwą SARS-CoV-2, nie jest w istocie czymś zaskakującym. Przeciwnie, można powiedzieć, że była ona oczekiwana, skoro od połowy ubiegłego wieku epidemiolodzy zadawali sobie pytanie, nie o to czy, a o to kiedy kolejna epidemia o charakterze globalnym rozprzestrzeni się wśród gatunku homo sapiens.

Zagrożenie infekcją nowej odmiany koronawirusa przypomina nam tylko dobitnie, że czas najwyższy zadbać o stan własnego układu immunologicznego, co pomoże obronić się zarówno przed nowymi, jak i wcześniej ►



poznanyimi patogenami. I dlatego należy sobie zadać podstawowe pytanie, a mianowicie jak wspomóc naszą naturalną odporność. Powszechnie przecież wiadomo, że sprawnie działający układ odpornościowy jest naszą najlepszą linią obrony przed różnego rodzaju wirusami i bakteriami chorobotwórczymi.

Czynniki wspomagające naturalną odporność człowieka

Działanie układu immunologicznego jest uwarunkowane przez wiele czynników. Na niektóre z nich (uwarunkowania genetyczne, płeć, wiek) nie mamy żadnego wpływu, ale na inne (rytm dobowy, aktywność fizyczna, stres psychologiczny, sposób odżywiania) możemy jak najbardziej oddziaływać sami. Odpowiedni styl życia, w tym prawidłowa dieta, przekłada się bezpośrednio na funkcjonowanie układów naszego organizmu (krwionośnego, oddechowego, pokarmowego, odpornościowego itd.). Stąd tak ważne jest, byśmy wzięli sprawy w swoje ręce i sami zadbali o własne zdrowie. Możemy to zrobić, jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad:

- Unikać stresu (stres psychologiczny, działając na hormony, np. kortyzol, zwiększa podatność na różnego rodzaju infekcje oraz ma negatywny wpływ na mikrobiotę jelitową).
- Zadbać o prawidłowy rytm dobowy, sen i regenerację (wypoczywaj w ciemności i ciszy, co zapewni prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego).
- Zapewnić organizmowi odpowiednią dawkę aktywności fizycznej (nie tylko w formie treningów i zajęć sportowych, ale także w postaci codziennej spontanicznej aktywności fizycznej).
Obrazuje to akronim **NEAT**:
Non Exercise Thermogenesis Activity. Ludzkie ciało zostało tak uwarunkowane w procesie ewolucji, że ruch jest mu konieczny do prawidłowego funkcjonowania. Wiele spośród mechanizmów fizjologicznych zachodzących w naszym organizmie jest zaburzonych przez siedzący tryb życia, który jest równie niebezpieczny dla zdrowia, jak np. palenie papierosów.
- Unikać używek mających negatywny wpływ na zdrowie (alkohol, papierosy, napoje energetyczne, narkotyki, dopalacze).
- Nie nadużywać leków (zwłaszcza antybiotyków i NLPZ – Niesteroidowych Leków Przeciwzapalnych).
- Zadbać o prawidłowe odżywianie i nawadnianie organizmu! ►

Wpływ odżywiania na funkcjonowanie układu odpornościowego

To, w jaki sposób żyjemy się na co dzień, ma olbrzymi wpływ na nasze zdrowie. Niewłaściwe odżywianie stanowi bezpośrednią przyczynę, bądź zwiększa ryzyko wielu schorzeń. Szacuje się, że istnieje około 30-50 jednostek chorobowych lub odchyleń od zdrowia, występujących często w populacji, których przyczyną jest właśnie niska jakość żywności i zły sposób odżywiania. Powstawanie tych schorzeń może być skutkiem

zarówno nadmiernej ilości energii pobieranej z pożywieniem, jak i niedoborów żywieniowych oraz złej jakości spożywanych pokarmów. Nieprawidłowa dieta prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego w organizmie, który z kolei znacznie upośledza prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Inną z konsekwencji nieodpowiedniego odżywiania może być zaburzenie ilości, składu oraz funkcji bakterii jelitowych, określane jako dysbioza. Bakterie komensalne, zasiedlające nasze jelita, hamują kolonizację patogenów w układzie pokarmowym, a także wpływają bezpośrednio na aktywację komórek odpornościowych.

Tymczasem odpowiednia dieta zapewnia prawidłowe funkcjonowanie i rozwój mikroflory jelitowej, a co za tym idzie, pomaga zapobiegać dysbiozie i pozytywnie wpływa na mechanizmy odpornościowe. Jaki z tego wniosek?

Zapobieganie tym zagrożeniom, a w wielu przypadkach także leczenie, wymagają właściwej i zbilansowanej diety! ►



Czym jest właściwa i zbilansowana dieta?

Właściwa i zbilansowana dieta to taki sposób odżywiania, który zapewnia prawidłową podaż kalorii i odpowiedni rozkład makroskładników (białko, węglowodany, tłuszcze) oraz dostarcza prawidłową ilość witamin, makro- i mikro-elementów. Spełnienie tych wszystkich warunków w rzeczywistości nie powinno nastroczać zbyt wiele trudności. Należy jednak pamiętać o kilku prostych zasadach:

1. Zasada „czystej michy”, czyli unikać produktów wysokoprzetworzonych i samemu przygotowywać posiłki z naturalnych składników. Przykładem produktów poddanych obróbce przemysłowej są wafle ryżowe, chipsy, tanie wędliny, niektóre twarde margaryny, produkty instant, dania gotowe bezpośrednio do spożycia, słone przekąski, słodzone płatki śniadaniowe, słodycze, lody, dania typu fast-food. Większość z nich zawiera bardzo groźne dla naszego zdrowia izomery kwasów tłuszczowych typu trans.

3. Zwiększać spożycie produktów o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego (pełnoziarniste kasze, ryż brązowy, warzywa, owoce, otręby pszenne, chleb żytni pełnoziarnisty, siemię lniane).

5. Zamieniać cukry proste na węglowodany złożone oraz produkty o wysokim indeksie glikemicznym (IG) na produkty z niskim i średnim IG, a więc białe pieczywo na pełnoziarniste, makarony pszenne i ziemniaki na grube kasze, ryż biały na ryż brązowy.

7. Wspomagać mikroflorę jelitową poprzez spożywanie fermentowanych produktów mlecznych, zawierających szczepy bakterii probiotycznych (kefiry, jogurty naturalne) oraz kiszonek.

9. Dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Pamiętać jednak należy, że zapotrzebowanie na wodę i elektrolity jest kwestią indywidualną i zależy od wielu czynników (np. wiek, płeć, temperatura otoczenia, podejmowana aktywność fizyczna). Zwrócić trzeba również uwagę na właściwe nawodnienie jeszcze przed rozpoczęciem treningu, częste przyjmowanie małych porcji płynów już od początku wysiłku i wyrównywanie powstałych niedoborów po zajęciach sportowych.

2. Ograniczać produkty bogate w nasycone kwasy tłuszczowe (tłuszcze zwierzęce) na rzecz jednonienasyconych (oliwa z oliwek) i wielonienasyconych (zwłaszcza kwasy omega-3, których najlepszym źródłem są tłuste ryby morskie i oleje lniane).

4. Ograniczać spożycie białka zwierzęcego (głównie czerwonego mięsa) na rzecz białka roślinnego (tofu, komosa ryżowa, pełnoziarniste kasze, fasola, soja, ciecierzycy, orzechy).

6. Dodawać warzywa do każdego posiłku i owoce przynajmniej raz dziennie (są świetnym źródłem polifenoli i flawonoidów mających działanie przeciwzapalne, a także witamin i niektórych składników mineralnych).

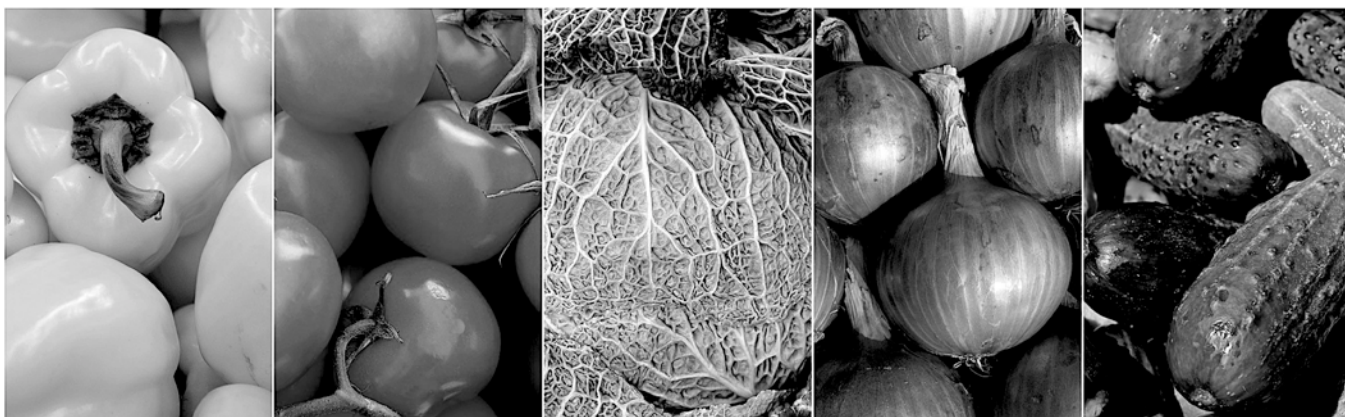
8. Ograniczyć spożycie alkoholu (zwłaszcza piwa, którego IG jest wyższe niż czyste glukozy).

10. Zapewniać odpowiednią podaż witaminy D (w 80% jest wytwarzana pod wpływem promieniowania UVB na skutek przemian zachodzących w skórze, pozostałe zapotrzebowanie uzupełniać należy wraz z dietą bogatą w oleje rybne i ryby morskie). Nowe badania sugerują bardzo istotną rolę witaminy D w modulowaniu funkcji immunologicznych. Celowość i skuteczność suplementacji dla populacji naszej szerokości geograficznej to temat na kolejny, obszerny artykuł. ►

11. Zachowywać zdrowy rozsądek!

Pamiętajmy, że sposób odżywiania musi być dopasowany indywidualnie. Jeśli ktoś nie trawi laktozy lub nie toleruje kazeiny, to niech nie spożywa „na siłę” produktów mlecznych, bo to raczej nie wpłynie korzystnie na jego zdrowie! Podobnie jest z każdym składnikiem diety. I podobnie nie zniszczymy naszego zdrowia, jeśli od czasu do czasu wypijemy szklaneczkę wina, zjemy loda czy „pochłoniemy” porcję frytek. Ważne, żeby nie stało się to naszą codziennością.

12. Dla zachowania zdrowia koniecznie musimy dbać także o nasz psychiczny dobrostan, czyli cieszyć się, śmiać, spotykać przyjaciół i chodzić na aikido. ■





JOANNA WIELGOPOLAN / PSYCHOLOG & PSYCHOTERAPEUTA

MOTYWACJA

I JEJ DWA RODZAJE



Motywacja jest definiowana jako gotowość do wydatkowania energii i chęci do ciężkiego wysiłku mimo zmęczenia, bólu czy nudy. Bez motywacji nie ma działania. Naukowcy wyróżniają dwa rodzaje motywacji: motywację wewnętrzną i zewnętrzną.

PRZESYMPATYCZNY
INSTRUKTOR AIKIDO



W tej sytuacji motywacja jest zewnętrzna, bo pociecha przychodzi zachęcana z zewnątrz przez rodzica. Jednak gdy po kolejnym treningu Wasz Skarb sam chce przychodzić, bo polubił aikido, to to jest już motywacja wewnętrzna. Jak widzicie rodzaje motywacji mogą przechodzić jedna w drugą i ciekawe, że dzieje się to zarówno w jedną, jak i w drugą stronę. Motywy wewnętrzne to radość, podekscytowanie, zamiętowanie do działania oraz możliwość zaprezentowania i poprawy swoich umiejętności, czyli to wszystko, co sprawia, że sport bawi i cieszy. Natomiast motywy zewnętrzne mogą przejawiać się w formie nagród oraz korzyści zewnętrznych. Chyba nie muszą przekonywać, że wewnętrzna motywacja jest „cenniejsza” i że to do niej chcielibyśmy dążyć, bo to właśnie ten rodzaj motywacji powoduje w nas chęć poznawania, rozwoju, otwartość, kreatywność. To sam fakt, że działamy i realizujemy założone zadania, jest tym, co wywołuje w nas pozytywne uczucia, bo osiągamy poczucie spełnienia, sensu, zadowolenia, przyjemności i szczęścia, co z kolei wzbogaca nas, rozwija i dalej przekłada się na różne aspekty naszego życia. ►

Ponownie, wyobraźcie sobie sytuację, gdy Wasza Pocięcha lubi dwa razy w tygodniu skakać po macie, ćwiczyć pamięć poprzez wykonywanie ćwiczeń ruchowych (zapamiętywanie sekwencji ruchów), pokonywać własne słabości („super, wyszła mi ta technika!”), odnajduje spokój i bezpieczeństwo w rytmie i strukturze treningu (kto trenuje ten wie: rozgrzewka, omówienie, techniki ...). Brzmi świetnie, prawda? A dzięki temu przez trening aikido taki młody człowiek dostaje ogrom informacji na swój temat, ale to już temat na inny artykuł.

Jak spowodować, aby motywacja była wewnętrzna?

Naukowcy mówią o kilku czynnikach, które są istotne, aby wytworzyć i podtrzymać stan wewnętrznej motywacji. Zaczniemy od wpływu nagród zewnętrznych na motywację wewnętrzną, gdyż spośród badań naukowych najczęściej koncentruje się właśnie na nagrodach. W 1950 roku Harry Harlow poczynił przełomową obserwację, że przebywające w klatce małpki spontanicznie wykonują skomplikowane zadania manipulacyjne. Jednak w momencie wprowadzenia nagrody (rodzynki) za rozwiązywanie zadań, małpki stopniowo traciły zainteresowanie zadaniami. Badań podobnego typu przeprowadzono wiele z udziałem osób dorosłych oraz dzieci i na ogół wyniki wskazywały, że osoby nagradzane wykazywały niższy poziom motywacji wewnętrznej niż osoby nienagradzane.

Kiedy robimy coś, bo mamy na to ochotę, to przyczyną jest właśnie ochota, natomiast jeśli robimy coś dla nagrody, to powoli zatracamy przyjemność, a nagroda staje się nadrzędna, ważniejsza i zastępuje nam wspomnianą ochotę na wykonywanie danej czynności. Oznacza to, że motywacja zewnętrzna jest nietrwała, a nawet krótkotrwała. Badacze motywacji drążyli dalej temat i udowodnili, że dobrze dobrane korzyści zewnętrzne (np. jeśli dają pozycję i uznanie) lub odpowiednie nagradzanie przy odpowiednich warunkach mogą spełniać rolę motywującą. ►





Przykładem skuteczności motywów zewnętrznych do zwiększania motywacji wewnętrznej jest hierarchiczność wschodnich sztuk walki, gdzie poziom zaawansowania, a zatem pozycja w grupie, symbolizowana jest kolorem pasa.

Pochwały za poprawnie wykonane zadanie, czyli pozytywna informacja o poziomie wykonania zadania, nie tylko nie obniża motywacji wewnętrznej, ale nawet może ją podwyższyć. Oczywiście zawsze chwalimy szczerze i merytorycznie, najlepiej za konkrety. Podobnie działają nagrody, które są niespodzianką oraz dopasowanie stopnia trudności zadań. Okazało się także, że jeśli zadanie jest zbyt proste, a tym samym nudne, to motywacja była na niskim poziomie.

Innymi czynnikami, które mają wpływ na kształtowanie się motywacji wewnętrznej są:

- **Ciekawość:** zainteresowanie danym tematem zwiększa motywację do poszerzania wiedzy na ten temat. Dzięki temu, że coś wyda nam się interesujące, będziemy chcieli dowiedzieć się o tym więcej i więcej ☺
- **Współpraca:** pokazanie, że współpraca jest postawą, która wiele buduje oraz że jest ona bardziej konstruktywna od rywalizacji. Zresztą w rywalizacji w sporcie współpraca pełni kluczową rolę. Aby osiągnąć sukces, współpracujemy zarówno z trenerem, jak i innymi

ćwiczącymi, trenujemy wspólnie techniki, obserwujemy, testujemy, dopytujemy. Poczucie ducha współpracy, dzielenia się i wspólnego przeżywania - to daje radość i chęć robienia tego czegoś więcej ☺

- **Postawa trenera:** postawa pokazująca sympatię, akceptację i szacunek, pozwalająca zachować autonomię i poczucie bycia ważnym, ma ogromny wpływ na motywację wewnętrzną, gdyż pozwala myśleć o sobie jako o osobie mającej wpływ na sytuację, kimś wartościowym i sprawczym.
- **Cele:** świetnym narzędziem wzmacniającym motywację jest wyznaczanie celów oraz sprawdzanie na bieżąco ich realizacji (pochwały, docenianie i informacje zwrotne są tu nadzwyczaj przydatne), bo nic tak nie napędza do działania, jak świadomość, że jest się coraz lepszym (masakatsu agatsu – prawdziwe zwycięstwo to zwycięstwo nad samym sobą; tutaj możemy je rozumieć jako pokonywanie kolejnych etapów w swym dążeniu do celu i bycie coraz lepszym). ■

Na podstawie: T. Manuszewski, D. Doliński, W. Łukaszewski, M. Marszał-Wiśniewska, *Emocje i motywacje* (w: Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 1, (red.) J. Strelau i D. Doliński, Gdańsk 2008).

NASZE PLACÓWKI

PRZYJDŹ NA TRENING

WARSZAWSKIE CENTRUM AIKIDO



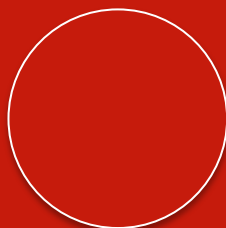
JABŁONNA:

DOJO JABŁONNA (SZKOLNA 2)



KOBYŁKA:

DOJO KOBYŁKA (JEZUICKA 1)



WARSZAWA:

DOJO NIECAŁA (CENTRUM)

DOJO KRASICZYŃSKA (BRÓDNO)

DOJO OSIECKA (PRAGA POŁUDNIE)

OŻARÓW MAZOWIECKI:

DOJO OŻARÓW (SZKOLNA)

MILANÓWEK:

DOJO MILANÓWEK
(ŻABIE OCZKO 1)

PRUSZKÓW:

DOJO PRUSZKÓW
(KOŚCIUSZKI 38)