



BIULETYN

WARSZAWSKIEGO CENTRUM AIKIDO

MARZEC 2021

W ŚRODKU

ODWIEDZAMY

DOJO PRUSZKÓW

WYWIAD Z NASZYM SENSEI

ÉTIENNE LEMAN

JULIETTE CIESLA

L'INVISIBLE / NIEWIDZIALNE

MARCIN ZIÓŁKOWSKI

REGENERACJA

„MOJA WALKA”

FILM O ŻYCIU KAŻDEGO Z NAS

ROBERT GÓRSKI

W POSZUKIWANIU HARMONII (3)

JĘDRZEJ REDZIMSKI

KILKA SŁÓW O WITAMINIE D

ALEXANDER GORZELAK

DROGA – CZYM JEST

OLGA ZIÓŁKOWSKA

AIKIDO - UKRYTA REHABILITACJA / CIĄG DALSZY

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.

OBÓZ WAKACYJNY
TRWAJĄ ZAPISY NA LETNIĄ
AKADEMIĘ AIKIDO.
TRENINGI I POBYT
W FAJNEJ NADMORSKIEJ
MIEJSCOWOŚCI.
DLA DZIECI I DOROSŁYCH.
SZCZEGÓŁY U PROWA-
DZĄCYCH I NA STRONIE:
WWW.AIKIDO.WARSZAWA.PL

- 3 W POSZUKIWANIU HARMONII**
- 8 DROGA - CZYM JEST**
- 10 REGENERACJA**
- 13 L'INVISIBLE**
- 14 MOJA WALKA**
- 19 ODWIEDZAMY DOJO PRUSZKÓW**
- 24 WYWIAD Z ÉTIENNE LEMAN**
- 23 KILKA SŁÓW O WITAMINE D**
- 24 UKRYTA REHABILITACJA**



MARCIN WIELGOPOLAN

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

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

„Mens sana in corpore sano” – „W zdrowym ciele zdrowy duch”
takie motto powinno być wiodące dla wszystkich osób,
które chcą pozostać zdrowe (fizycznie), sprawne (intelektualnie)
i piękne (umysłowo). Otaczający nas świat stał się dla nas
(prawie) nieprzyjaznym środowiskiem, który uniemożliwia
lub znacząco ogranicza nasze możliwości, również związane
z aktywnością fizyczną. Aikido jest wspaniałym przykładem
gdzie sfera fizyczności łączy się ze sferą intelektualną
oraz rozwojem. Ćwiczenia fizyczne wpływają na umysł,
rozwijają go, co powoduje, że psychicznie jesteśmy silniejsi
a to wpływa na nasze ciało... Ciekawe jest to, że wiedza o tym
znana jest od tysięcy lat a właśnie teraz powinna być ona
szczególnie propagowana.

Warszawskie Centrum Aikido w czasie obecnej pandemii
działa „pełną parą” z zachowaniem wszelkich zasad
bezpieczeństwa – traktujemy to jako swoistą misję,
którą instruktorzy jak i uczniowie propagują w swoich
rodzinach i dalszym otoczeniu.

Przed Wami czwarty numer Biuletynu Warszawskiego
Centrum Aikido – czytajcie, przekazujcie go innym osobom,
zachęcajcie do pojawienia się na macie nowych osób –
wszystko dla naszego zdrowia oraz zmiany świata na lepsze.

Niezmiennie życzę przyjemnej lektury.

Ohayou Gozaimasu!

JEŹDZIĆ KONNO MOŻE NAUCZYĆ SIĘ KAŻDY,
ALE JAZDA W HARMONII Z KONIEM TO SZTUKA



ROBERT GÓRSKI / DOJO WARSZAWA NIECAŁA

W POSZUKIWANIU HARMONII

AIKIDO I JAZDA KONNA /CZĘŚĆ 3/

Pierwotnym pomysłem na trzecią odstonę cyklu miała być istota „centrum” w jeździe, co zresztą między słowami w ostatnim numerze „Biuletynu” zapowiadałem.

Okoliczności sprawiły, że czytelnik, wypatrujący tegoż zagadnienia, jeszcze przez chwilę będzie musiał poświęcić się rozwojowi sztuki czekania. Ale nie aż tak długo – Redakcja „Biuletynu” działa pręźnie.

Tymczasem ja poćwiczę zejście z linii i pozwolę sobie na tzw. *off-topic*. Daleko uciekać jednak nie będę.

Kiedy większość spała ten trudny rok na straty, nam udało się zorganizować obóz w Mikošzewie. Słowa podziękowania kieruję do Senseiów także od siebie. Intensywność treningów po trzech miesiącach przerwy, mimo konserwacji tężyzny podczas spotkań ►

on-line, była wyzwaniem. Wydaje się, że wszyscy daliśmy radę, a niektórzy regularnie odwiedzają Dojo Niecała już od połowy lipca.

Z obozu wróciłem z bólem w części lędźwiowej. Tak bywa. Jako że plany urlopowe na następujący po obozie tydzień zakładały równie intensywny siedmiodniowy cykl treningów jeździeckich w Kudowie Zdroju, zacząłem się zastanawiać... czy dam radę. Szybka decyzja – jadę. W trakcie kilkugodzinnej podróży dostałem wiadomość – jak już będę na miejscu, godzina 17:00 wyjazd w teren. Z trenerem się nie dyskutuje, zatem mimo zmęczenia i bólu trzeba było jechać.

Przydzielono mi – na początek – doświadczonego, najstarszego (ok. 20 lat) i chyba najspokojniejszego wierzchowca, którego trudniej ruszyć niż zatrzymać. Ten wyjazd potraktowałem bardziej jako relaks i odprężenie. Zbyt dużego wysiłku nie inwestowałem, a koń w zastępie i tak szedł. Czerpałem zatem przyjemność z jego ruchu i urzekających widoków pogranicza polsko-czeskiego, o których zamierzam napisać kilka słów do kwartalnika PTTK „Turysta”. Najważniejsze było jednak to, że ból zaczął odpuszczać.

Po powrocie z terenu nie czułem nic, a w czasie kolejnych dni też już było lepiej. Oprócz analizy schematów przejazdów tzw. trail zacząłem przyglądać się uważniej aspektom terapeutycznym jazdy konnej, mając też na uwadze tekst Jakuba Ziontka w ostatnim numerze „Biuletynu”. ►





Aspekty terapeutyczne jazdy konnej określa się umownie jednym słowem – hipoterapia. Pojęcie jest jednak szerokie, gdyż nie jest to wyłącznie metoda rehabilitacji ruchowej, opierającej się na neurofizjologii. Obejmuje też rehabilitację wieloprofilową, tzw. psychoruchową, oddziałującą na sfery anatomiczno-funkcjonalną, neuromotoryczną, sensoryczną i psychiczną. Jak widać, jeździectwo to nie tylko sport i rekreacja.

Hipoterapię stosuje się nie tylko u dzieci, ale także u młodzieży i u dorosłych. Jej istotą jest oczywiście bezpośredni kontakt z koniem i w rezultacie przywrócenie sprawności fizycznej i psychicznej. Może mieć również formę zajęć relaksacyjnych, nie tylko dla osób z niepełnosprawnością, podczas której osiąga się wyciszenie, spokój i odprężenie. Zauważono to już w starożytności, natomiast hipoterapia zagościła w medycynie konwencjonalnej, głównie w neurologii, ortopedii i psychiatrii, w połowie ubiegłego stulecia. ►



Hipoterapia przyjmuje różne formy, m.in.:

- fizjoterapię na koniu, gdzie wykorzystuje się ciepło oraz delikatny i równomierny ruch konia w stępie, o czym niżej;
- psychopedagogiczną jazdę konną, której celem jest poprawa koncentracji, pamięci i koordynacji ruchowej,
- terapię kontaktem z koniem, podczas której nawiązywany jest emocjonalny kontakt ze zwierzęciem, np. czyszczenie, karmienie.

Wyróżnia się jeszcze leczniczo-pedagogiczną woltażerkę i sport jeździecki dla niepełnosprawnych. Są to jednak zagadnienia na odrębny artykuł.



Chciałbym się skupić przede wszystkim na stronie relaksacyjnej hipoterapii, nie wchodząc na grunt ściśle medyczny. Warto jednak zasygnalizować, że w przypadku poważniejszych schorzeń hipoterapię zaleca lekarz (np. ortopeda) lub fizjoterapeuta, biorąc pod uwagę charakter upośledzenia, przebieg dotychczasowej rehabilitacji i leczenia.

Podczas sesji hipoterapii, trwającej zwykle od 30 do 60 minut zależnie od formy zajęć, jeździec siedzi bezpośrednio na grzbiecie konia (tzw. jazda na oklep) – niedocenianej moim zdaniem przez adeptów sztuki jeździeckiej, a przydatnej jeśli chce się nauczyć jazdy. Instruktor prowadzi konia, kontroluje postawę jeźdźcy i zadaje ćwiczenia.▶

Istotą hipoterapii jest to, że ciało jeźdźcy jest biernie poruszane poprzez ruch konia, tj. koń stymuluje ciało jeźdźcy, który nie wkłada w ten ruch swojej siły i nie napina mięśni. Warto podkreślić, że miednica konia ma ruch trójwymiarowy – zmienny, rytmiczny i powtarzalny, podobny do ruchu miednicy człowieka. Siedząc na koniu barki, kręgosłup, miednica oraz kończyny wprawiane są w ruch, który przypomina naturalny chód człowieka. Mięśnie nóg i miednicy poprzez wspomniany ruch są rozgrzewane podczas jazdy na oklep. Dlaczego? Temperatura ciała konia jest wyższa (37,7°C–38,5°C) od temperatury ciała człowieka. Wyższa temperatura mięśni sprawia, że są one rozluźnione, pozwalając na swobodne ruchy. Poprzez równomierne kołysanie w stępie terapia pełni funkcję masażu relaksacyjnego, eliminującego odruchy patologiczne, obniżającego nadmierne napięcie mięśniowe – mięśnie posturalne prawej i lewej strony ciała na przemian są napinane i rozluźniane, co zapobiega przykurczom (przywodzicieli, rotatorów wewnętrznych i zginaczy) i ograniczeniom ruchomości w stawach.

Oprócz tego, dzięki ruchowi konia usprawniana jest praca organów wewnętrznych. Stymulowany jest układ hormonalny i wegetatywny, co poprawia w szczególności krążenie, pracę jelit, ale też i oddychanie, o którym pisałem w poprzednim artykule.

Regularne terapie przynoszą wiele innych korzyści. Pozwalają doskonalić równowagę, koordynację wzrokową, orientację w przestrzeni, a przede wszystkim podnoszą poziom świadomości własnego ciała i rytmu. Kontakt z koniem, a także bliski kontakt z naturą, gdyż zajęcia takie odbywają się z reguły na otwartej przestrzeni, uczy jednocześnie cierpliwości i koncentracji i osłabia znacząco reakcje nerwicowe.

Nie będzie przesadne stwierdzenie, że koń jest uniwersalnym stanowiskiem terapeutycznym. Może nie złotym środkiem na wszystkie dolegliwości (dla niektórych jednak pierwszorzędny), ale z pewnością jest jedną z metod korygujących postawę ciała. Zapobiega przykurczom i ograniczeniom ruchomości, pobudza zmysły, uaktywnia, a jednocześnie uczy i relaksuje. ■



ALEXANDER GORZELAK / DOJO NIECAŁA & BRÓDNO

DROGA – CZYM JEST I DLACZEGO WARTO NA NIEJ POZOSTAWAĆ

Droga aikido jest trudna. Masz wzloty i upadki. Są czasy, gdy chcesz pracować, a czujesz się mentalnie pokonany. Te okresy będą się pojawiać. Ale jeśli zachowasz się prawidłowo i pozostaniesz na drodze, posuniesz się na niej do przodu. Warunkiem jest kontynuacja pracy, jeśli masz w sobie pokorę, by powiedzieć „wciąż mam więcej do nauczenia się”. Podobnie będziesz działał w życiu. Twoje sprawy nie będą się układać. Będą padały Twoje biznesy, nie raz stracisz pracę, czy rozstaniesz się z partnerką – będzie działało się źle. Nie możesz jednak przestać się poruszać.

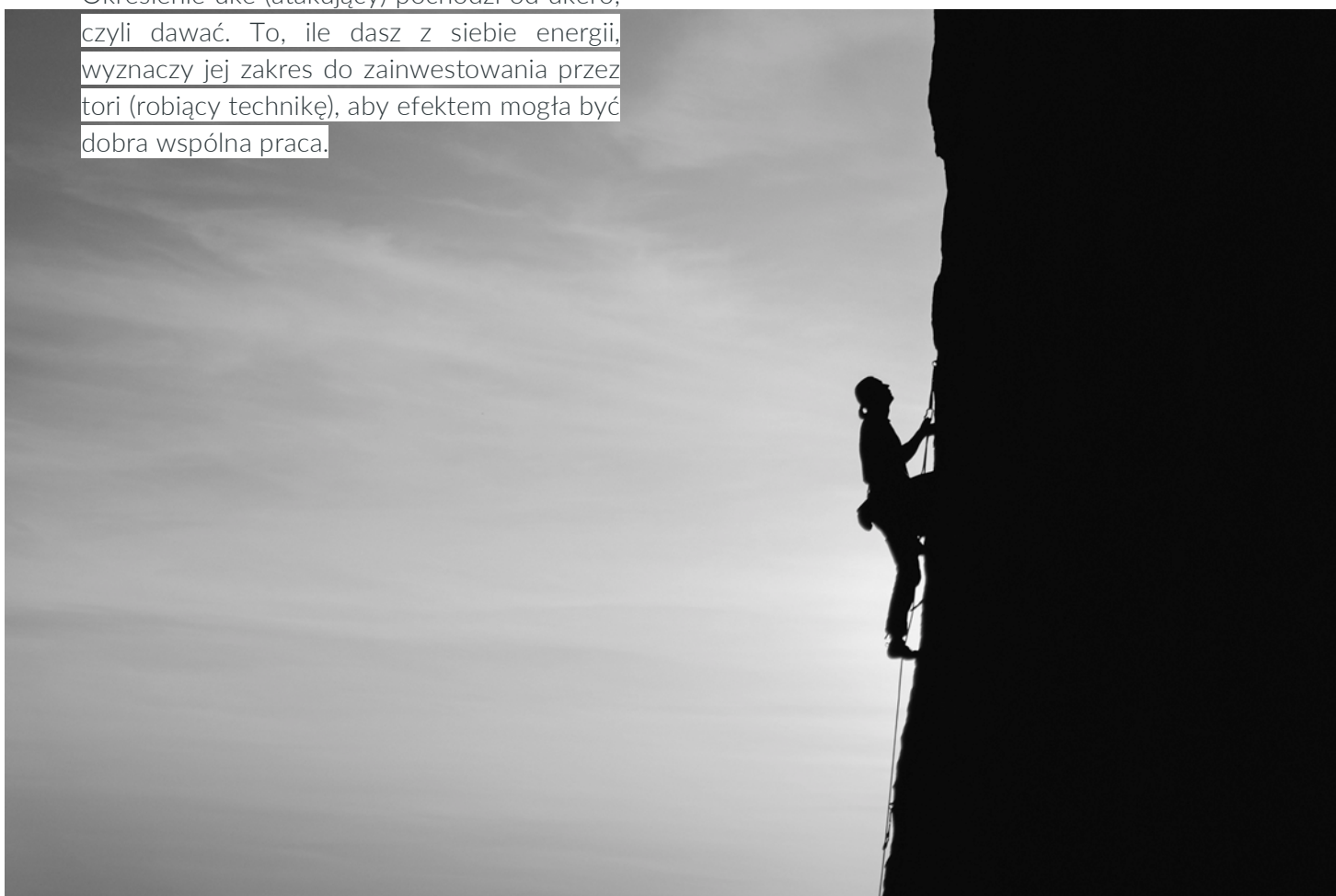
Aikido jest reprezentatywne w stosunku do życia. Jeśli pozostaniesz na drodze, osiągniesz swoje cele. To, co sobie zaplanowałeś, na pewno się wydarzy...

Do napisania powyższych słów zainspirowałem się podcastem Jocko Willinka, dawnego żołnierza sił specjalnych amerykańskiej marynarki Navy SEAL (kliknij w [link](#), aby wysłuchać). 3-godzinna rozmowa była przeplatana odniesieniami do jujitsu, otwarta i zamknięta nawiązaniem do kwestii drogi, co dało mi kopa do zastanowienia się nad „do” ▶

w aikido jako drogi budo oraz, w szerszym kontekście, drogi w życiu. Każdego z nas sztuka walki kształtuje i wyrabia charakter, zaczynając od młodego adepta po starego mistrza. W tym można upatrzeć głębszy sens – droga budo jest jedną z niewielu, dających nam możliwość zostania starym mistrzem, a nie starym wariatem. Im jesteśmy młodszy, tym łatwiej jest nas uformować. Z biegiem lat nabieramy doświadczenia i sami dobieramy najbardziej odpowiadające nam elementy etosu aikido do pracy nad cechami naszego charakteru. Każdy z nas jest inny, unikalny, ale wszyscy poruszamy się po tej samej drodze i w aikido, i w życiu. Choć w różnym tempie, jednak wciąż w tym samym kierunku. Aikido ma ten przywilej spośród sztuk walki w całym spektrum budo, że nasza droga jest relatywnie szeroka, tzn. starczy na niej miejsca dla każdego, niezależnie od płci, wzrostu, wagi, czy wieku (w sekcji mamy nawet 80-latkę). Wszelkie różnice i podobieństwa między nami są nieistotne. Na końcu i tak liczy się, jakim człowiekiem jesteś i co dajesz innym. Określenie uke (atakujący) pochodzi od ukero, czyli dawać. To, ile dasz z siebie energii, wyznaczy jej zakres do zainwestowania przez tori (robiący technikę), aby efektem mogła być dobra wspólna praca.

Droga aikido pokazuje również, jak przestać być niegroźnym i stać się niebezpiecznym, w sposób kontrolowany i wysoce kompetentny. Dlaczego warto być niebezpiecznym i zdyscyplinowanym, a aikido ma wpływ na formowanie obu tych cech, wyjaśnia dr Jordan B. Peterson, psycholog kliniczny o kultowym statusie wśród dzisiejszej młodzieży (kliknij w [link](#), aby wysłuchać jego rozmowy na ten temat).

Czy jesteś słaby i naiwny, czy niebezpieczny? ([link](#)). Z punktu widzenia studiów nad ciemną stroną osobowości (*shadow self*) w rozumieniu Carla Junga, bycie niebezpiecznym jest niezbędne do jej prawidłowej reintegracji. Aikido i filozofia za nim stojąca na to pozwala. Bądź niebezpieczny, pozostawaj na drodze budo i walcz o to, co istotne dla Ciebie, Twojej rodziny, społeczności, a skorzysta na tym nie tylko nasza sekcja, ale i społeczeństwo, państwo, a nawet cały świat. **Na Twojej drodze ważniejszy od Ciebie jest wyłącznie ten, kim możesz być Ty. Kim i jaki będziesz? ■**





MARCIN ZIÓLKOWSKI SENSEI

REGENERACJA

Jednym z trzech fundamentów wzmocnienia układu odpornościowego, po diecie i wysiłku fizycznym, jest REGENERACJA.

Życie człowieka w XXI wieku przyspieszyło, przyspieszył świat, który nas otacza, zmieniając nawyki, przyzwyczajenia, ale przede wszystkim zmieniając funkcjonowanie ludzkiego biozegara. Ludzkość ogarnęła działanie w myśl dalej, szybciej, mocniej. Ludzki organizm został wystawiony na wielkie przeciążenia i wielką próbę przemiany zgodnie z prawami natury, dostosowującymi się do wszelakich zmian

w otaczającej rzeczywistości. Ciało ludzkie nie przyzwyczajone do siedzącego trybu życia, „ładowane” przetworzoną żywnością, funkcjonujące po 24 godziny na dobę, zaczęło przegrywać ten wyścig z czasem. Zaczęły pojawiać się choroby zwane chorobami cywilizacyjnymi, w dużej mierze wywołane skutkami braku ruchu, braku diety (raczej bym wpisał złym odżywianiem lub brakiem prawidłowej diety) oraz brakiem regeneracji. Najbardziej naturalnym sposobem regeneracji ludzkiego organizmu, mającym niebotyczny wpływ na jego funkcjonowanie, jest SEN. ▶



Wskutek niewielkiego deficytu snu ludzkie samopoczucie i sprawność spadają poniżej normy, a chroniczny jego niedobór powoduje osłabienie odporności na infekcje, upośledzenie zdolności do koncentracji czy podejmowania decyzji. Sen jest ludzką naturalną reakcją na zmęczenie, lecz sen przynosi całkiem inny jakościowo odpoczynek niż ten, który daje przerwa w aktywności bez zasypiania. W czasie snu przechodzimy w stan anaboliczny, w którym wytwarzana jest energia służąca do naprawy i wzrostu. W czasie snu spadają hormony antagony- styczne (adrenalina i kortykosterydy), a orga- nizm produkuje hormon wzrostu odpowie- dzialny za odnowę i naprawę. Zgodnie z tradycjami medycyny wschodniej organizm ludzki zbudowany jest z energii, która ►



funkcjonuje z energią planet i wszechświata, a rządzą nimi cykle przyrody: światło i ciemność. Cała przyroda odpoczywa i odnawia się w nocy i tak też dzieje się z ludzkim organizmem. Ukazuje to, że zarówno jedna medycyna oparta na badaniach naukowych oraz ta druga, mająca tysiące lat i oparta na przekazie i doświadczeniu, nie tylko się uzupełniają w tej kwestii, ale są wręcz zgodne, iż brak snu ma negatywny wpływ na funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Najnowsze badania potwierdzają tradycyjne wierzenia i to, co podskórnie czuje każdy ludzki organizm, iż chory na chorobę zakaźną śpiąc dużo pomaga organizmowi zwalczyć infekcję. Często człowiek kładzie się wieczorem z gorączką, aby rano wstać rześki i zdrowy.

Potrzeby snu są indywidualne. Wiele osób śpi dziewięć godzin, inne potrzebują pięciu. Ważne jest by znać siebie. Pamiętajcie, że oprócz diety i ruchu ważna jest regeneracja Waszego organizmu. Niezmiernie istotne jest poświęcenie jej, a zwłaszcza potrzebie snu, tyle uwagi i uważności, aby jego jakość i ilość były odpowiednie. Nie przegrajmy ze sobą przez poświęcanie bezcennego czasu na gry, filmy, imprezy, ale dajmy go organizmowi, aby mógł się zregenerować i przeciwstawić infekcjom i innym czynnikom niszczącym ludzki układ immunologiczny. ■

JULIETTE CIESLA

L'INVISIBLE

NIEWIDZIALNE

L'Aïkido

Fédère des rencontres et crée des liens,

l'attention tournée vers l'autre.

Au dessus de la **technicité**, qui se développe

par une pratique physique régulière,

C'est ce qui **ne se voit pas**

qui peu à peu nous interpelle

De façon toujours plus intense.

Uke,

Est celui qui attaque.

Par cette volonté de venir au **contact**,

Il nous propose **sa façon d'être**, son énergie.

Pour ressentir avant, pendant et après,

ce qu'il est réellement,

il vit intensément

L'instant présent.

Il invite ses propres sens

à réagir en fonction d'un ressenti.

Débarasse-toi de ton intellect

et travaille ton côté **instinctif**.

Jeu avec le temps...

Comme je pouvais

jouer avec **la musique...**

Aïkido

Łączy i tworzy więzi,

zwraca **uwagę** na innych.

Ponad **techniką**, która rozwija się

poprzez regularną praktykę fizyczną,

To, **czego nie widać**,

stopniowo nas przywołuje

W coraz bardziej intensywny sposób.

Uke,

To ten, który atakuje.

Wyraża chęć nawiązania **kontakt**

Oferuje nam swój **sposób bycia**, swoją energię.

Aby poczuć przed, w trakcie i po tym,

czym naprawdę jest,

Żyje intensywnie

w obecnej chwili.

Zaprasza własne zmysły

do reagowania na podstawie uczuć.

Pozbądź się intelektu,

logiki i pracuj nad **instynktem**.

Gra z czasem...

Jak mogłem

bawić się muzyką...



ŹRÓDŁO: <https://youtu.be/x3CzRd6Aesg>

MAMED KHALIDOV W TRAKCIE WALKI

AUTOR: MJ

MOJA WALKA

CZYLI FILM O ŻYCIU KAŻDEGO Z NAS

W piątek, 19 maja 2017r. w warszawskim kinie Praha odbyła się premiera filmu dokumentalnego pt. "Moja walka" o Mamedzie Khalidovie. Sam Mamed był obecny na wydarzeniu razem z całą ekipą - m.in. Maciejem Kawulskim, współwłaścicielem KSW oraz Sylwestrem Latkowskim, reżyserem filmu.

Film opowiadał o życiu Mameda, początkach jego kariery i zabawnych sytuacjach, które go spotkały. Cały wątek obracał się wokół jednego z ważniejszych wydarzeń w karierze Khalidova - jego walki z Azizem Karaoglu na KSW 35. Mamed ewidentnie nie był w formie i sam był tego świadom. Mimo tego podjął się walki, a skutkiem tej decyzji był trudny pojedynek, który - mimo wygranej ogłoszonej

decyzją sędziów - zarówno on sam, jak i wiele osób uważa za jego porażkę.

Ale film to nie tylko jego treningi, walki i konsultacje z trenerami. To przede wszystkim opowieść o człowieku, który musiał emigrować z kraju i przyjechał do Polski, nie znając nawet języka, a stał się jednym z najlepszych fighterów MMA w Europie. To historia o tym, jak od zera zbudować swój własny sukces.

To życie każdego z nas.

Mamed jest jednym z nielicznych, którzy otwarcie przyznają się do tego, że mają psychiczne problemy i totalny mętlik w głowie. Nie wiedział, co ze sobą zrobić. Potrzebował rocznej przerwy, by na nowo przewarto- ▶



ściować to, co robi i zdecydować, czy to, co dawniej kochał, wciąż jest dla niego dobre. W tym właśnie czasie udzielił wywiadu Szczepanowi Twardochowi, gdzie w obszernej rozmowie - zawartej w książce pt. "Obyś tam umarł" (niech Was nie zmyli tytuł!) - szczerze opowiadał o tym, co myśli i przedstawił MMA z zupełnie innej perspektywy. "Moja walka" przedstawia obraz Mameda, którego jego kibice dotąd nie znali - zmęczonego, pełnego wątpliwości i nerwów. Dla nas, którzy widzieli go tylko siedząc przed ekranem telewizora, był człowiekiem o niesamowitych umiejętnościach, który wychodził na ring, walczył, wygrywał i schodził, zachowując szacunek wobec przeciwnika i wewnętrzną skromność. Wszyscy zapomnieliśmy, że Mamed wciąż jest człowiekiem.

I swój rok przerwy poświęcił na uświadomienie wszystkim ludziom, że tak właśnie jest. Że nie jest tylko maszyną.

Dlaczego o tym piszę? Dlaczego, według mnie, "Moja walka" to film o życiu każdego z nas?

I czemu Mamed jest w tym wszystkim taki ważny? Ponieważ ten człowiek jest idealnym przykładem na to, że każdy z nas może zbudować ogromny sukces zupełnie od zera. On tego dokonał - zwykły chłopiec, ze wsi, z Groznego, która - jak by się wydawało - należy do krajów zacofanych w stosunku do Zachodniej Europy. Całe dzieciństwo rodzina powtarzała Mamedowi: "Potrafisz się tylko wygłupiać, niczego w życiu nie osiągniesz". I czy te słowa naprawdę się sprawdziły?

Wiecie, co jest najpiękniejsze w zaczynaniu od zera? To, że można spróbować w każdym momencie naszego życia. Kiedy wchodzimy w życie, wyprowadzamy się od rodziców albo gdy życie totalnie wali nam się na głowę. Problem leży nie w tym, czy ma się do tego ▶

Problem leży nie w tym, czy ma się do tego środki - ponieważ wierzę, że szczerze chęci i praca otwierają wiele drzwi - lecz w podjęciu tej trudnej decyzji. Mamed spróbował. I powinniście wiedzieć, że wcale nie było kolorowo. W pewnym momencie dopadło go coś takiego, że chciał to rzucić, wrócić do Czeczenii i zapomnieć o tym, co robił w Polsce; taki kryzys to nieodłączny element drogi na sam szczyt. Ale wiem, że było mu dane kontynuować to, co zaczął, ponieważ los dał mu wyraźny znak - szczerza rozmowa z jego ojcem zmotywowała go do dokończenia tego, czego się podjął. Problemem było wrócić do treningów; gdy znów zaczął ćwiczyć, wszystko się ułożyło.



Mamed Khalidov jest inspiracją, z której można czerpać przykład. Jego życie wyraźnie pokazuje, że determinacja, ciężka praca i włożone serce zaprowadzą nas w miejsce, do którego nigdy nie wykupimy dostępu. To szczyt naszych możliwości, do którego nie ma żadnej windy. Tylko schody. Tysiące schodów.

No tak, ale co z jego pracą? Czemu człowiek, który bije innych za pieniądze miałby stanowić dobry przykład dla kogokolwiek? Ta kwestia budzi wiele wątpliwości, szczególnie jeśli weźmiemy pod uwagę zdania licznych sceptyków sportów walki. Wiem, że może to tak wyglądać. Ale długie rozważania na ten temat pozwoliły mi dojść do prawdy.

Mamed musiał coś robić. Musiał zarabiać na życie i utrzymanie rodziny. Z początku ciężka praca za marne grosze przerodziła się w zajęcie, które pozwoliło zapewnić dostatek i szczęście jego najbliższym. Lecz przecież nie

każdy ma możliwość bycia Mahatmą Gandhim, który w każdej minucie swojego życia symbolizował miłość i dobroć. Życie postanowiło przed Mamedem taki zawód, by nauczył się konfrontacji, a on wyciągnął z tego to, co najlepsze. W swojej karierze był mistrzem wagi średniej i półciężkiej KSW, a mimo tego wciąż szanuje każdego przeciwnika, ma dystans do tego, co robi i nadzwyczajne poczucie humoru. Zupełnie jakby sprzedawał truskawki na targu, a nie bił się za pieniądze, potocznie mówiąc.



Mamed jest granicą, która oddziela od siebie dwie różne grupy ludzi - tych, którzy widzą tylko wygrywającego faceta, zarabiającego na porażkach innych oraz tych, którzy przedarli się przez tę ostonę charakteru i dostrzegli to, co jest w środku. Kierując się mądrością, możemy zobaczyć, że jego praca jest powłoką, na którą patrzą ci nieumiejący zajrzeć głębiej. Że to skromność, pokora i optymizm w jednym - obraz dostępny do wglądu dla nielicznych. Mamed jest murem, który oddziela tych, co sądzą, że to tylko bicie się za pieniądze od tych, którzy w całej postawie Czeczena widzą prawdziwe życie. ►



Kiedy postanawiasz zostać fighterem, zaczynasz ciężko trenować. Pracujesz na swoje sukcesy. Niejednokrotnie leją się pot, krew i łzy, ale zaciskasz zęby i idziesz do przodu, bo taki obrałeś sobie cel. Zabierasz się za pracę, kiedy zrozumiesz, co tak naprawdę chcesz w życiu robić. Po raz pierwszy wchodzisz do klatki, przygotowany i zdeterminowany, gotów walczyć - w końcu tyle czasu na to czekałeś. Mierzysz się z pierwszym prawdziwym wyzwaniem.

Przegrywasz. Rzadko się zdarza, by początkujący fighter wygrał swoje pierwsze walki. Mamed poniósł porażkę trzy razy, zanim wygrał po raz pierwszy. I co się teraz dzieje? Tyle pracy i wysiłku... a mimo to spotkała cię porażka.

Życie nie jest usłane różami. To Twoja pierwsza próba.

Moment, gdy zaciskasz zęby i decydujesz, że wrócisz na trening i będziesz walczył dalej, decyduje o Twojej sile. I tak jest w życiu. Nieważne, ile razu upadasz. Ważne, ile razy wstajesz. Jeśli podnosisz się po własnej porażce - nieistotne, na jakiej płaszczyźnie - rozwijasz swoją siłę. Walczysz o swoje.

Wznawiasz treningi. Ćwiczysz dwa razy ciężiej, bo nie chcesz, by taka porażka spotkała Cię po raz kolejny. Wyciągasz wnioski i ciężko pracujesz. Nie poddajesz się. A potem walka, po walce, rozwijasz się jako fighter i Twoje nazwisko staje się coraz bardziej rozpoznawalne. Owocuje Twoja praca, widzisz własne sukcesy. Sztuką jest teraz to, by nie dać się oślepić przez zwycięstwa.

Jeżeli - tak jak Mamed - podchodzisz z szacunkiem i pokorą do każdego przeciwnika i tego, co robisz, odnosisz sukcesy. W życiu jest dokładnie tak samo. Jeśli nie wywyższasz się i nie czujesz lepszy od innych, tylko wciąż pamiętasz, że wszyscy jesteśmy tylko ludźmi, ta dobra passa idzie razem z Tobą. Szacunek do przeciwnika w MMA to jak szacunek do każdej otaczającej Cię osoby. Taka postawa pozwala Ci zrozumieć, że przeciwnik może być lepszy od Ciebie. Wtedy jesteś lepiej przygotowany, a co za tym idzie, masz większe szanse wygranej. Zarozumiałość nie zaślepia Twojego rozsądku.

Czy to nie przekłada się na nasze życie?

A co do samej walki: jeśli ktoś myśli, że taki pojedynek jest tylko bezmyślną wymianą ▶



ŹRÓDŁO: <https://youtu.be/x3CzRd6Aesg>

ciosów, od razu można powiedzieć, że niewiele wie na temat sportów walki. Musisz być czujny, bo przeciwnik może uderzyć w każdej chwili. Koncentracja to cecha, która pozwala przenosić góry, jeśli tylko ktoś nabierze tyle cierpliwości, by ją opanować. Musisz działać, bo jeśli walka zakończy się decyzją sędziów, przegrasz za swoją pasywną postawę. W życiu trzeba podejmować decyzje, nieraz nawet te ryzykowne, bo to za nimi kryje się sukces. Zwycięstwo cieszy, nie jeśli ktoś poda Ci je na tacy, tylko wtedy, gdy sam je zdobędziesz. Jeśli przeciwnik już zaatakuje, musisz się obronić lub przejść do kontrataku, a przede wszystkim nie dać się trafić. A więc znów koncentracja, a do tego myślenie pod wpływem stresu, umiejętność szybkiego podejmowania dobrych decyzji. Nieraz życie nie zostawia Ci czasu do namysłu.

A jeśli zostaniesz sprowadzony do parteru, gdzie ciosy schodzą na drugi plan i przeciwnik może założyć Ci dźwignię, musisz być ostrożny. Musisz obrócić sytuację na swoją korzyść tak, by zniwelować zagrożenie i samemu przejść do ataku. Płynne myślenie pod wpływem stresu i wykorzystywanie natrafiających się okazji. Ryzyko, które jesteś gotów podjąć. A potem sukces - zwycięstwo. Zwieńczenie Twojej pracy, umiejętności i determinacji. Zwycięzcą jesteś wtedy, gdy wyciągasz lekcje nawet z takiego werdyktu. Przecież nie tylko porażki czegoś uczą.

A jak to powiedział Mamed Khalidov:
"Nie skupiam się na słabych stronach przeciwnika. Staram się likwidować swoje".

Jeśli nauczymy się widzieć więcej w czymś - z pozoru - tak bezmyślnym jak te "walki za pieniądze", znacznie więcej dostrzeżemy w naszym życiu. Każda sztuka i sport walki przekłada się na prawdziwe życie, dlatego warto je czasem przełożyć na płaszczyznę rzeczywistości, aby zyskać szerszą perspektywę. ■



ŹRÓDŁO ZDJĘĆ NA TEJ STRONIE: <https://youtu.be/x3CzRd6Aesg>



SZLAKIEM SZKÓŁ WCA

ODWIEDZAMY DOJO PRUSZKÓW

Sekcja aikido w Pruszkowie funkcjonuje od 2010 roku. W pierwszym roku treningi odbywały się w jednej z małych sal przy torze kolarskim BGŻ Arena. Jednakże mimo wielkości i popularności tego obiektu do naszej dyspozycji była zbyt mała sala. Z powodu braków prądu lub ogrzewania od czasu do czasu musieliśmy odwoływać treningi. Takie niespodzianki przymusiły nas do zmiany lokalizacji na liceum Kościuszki, gdzie warunki do treningu są o wiele lepsze i gdzie zajęcia odbywają się aż do dnia dzisiejszego.

Praktycznie od początku istnienia sekcja cieszyła się dużym zainteresowaniem i dlatego frekwencja na treningach była zawsze wysoka. Jeśli pojawiało się mniej osób na treningu, to tylko dlatego że w tym samym momencie odbywał się mecz reprezentacji polskiej w siatkówce lub piłce nożnej. Aikidocy kibicują naszym.

W ostatnim roku, z powodu obostrzeń rządowych dotyczących epidemii, nasza treningowa dyscyplina została zaburzona już dwukrotnie. Zostaliśmy poddani kilkumie- ▶



sięcznym próbom przetrwania w swoich czterech ścianach. Wprawdzie odpoczynek jest ważnym elementem treningu, ale zbyt długi bezruch jest nie do wytrzymania dla wielu z nas.

Nieliczni korzystali z treningów w innych, wciąż otwartych sekcjach naszego klubu, w Milanówku, Ożarowie, Kobyłce, Bródnie czy Centrum. Wiadomo, ciągnie wilka do lasu, choćby sąsiedniego. Tych podróżników nie ominęły egzaminy na kolejne stopnie uczniowskie. Janusz Gwiżdziński z Pruszkowa dołączył do grona brązowych pasów. Gratulacje płynęły z całego świata. Na podstawie egzaminu Janusza powstał pamiątkowy film, który wielu z nas zobaczyło na facebookowych profilach naszego klubu. ►





Co robili pozostali, gdy nie mieliśmy treningów?
 Wielu szukało zastępczych form aktywności.
 Większość obiektów sportowych była również
 pozamykana, więc pozostał nam rower,
 prowizoryczna domowa siłownia, bieganie.
 Niektórzy wyrobili sobie sportowe licencje
 i rozpoczęli przygotowania do olimpiady.

Polak potrafi znaleźć różne sposoby, aby wyrwać się z domu. By podtrzymać formę, kilku naszych zapisało się do pruszkowskiej sekcji Gladiatorów. Nie zdradzimy, co tam się dzieje. Kto oglądał film Gladiator, może sobie tylko wyobrazić.

Dłuższe przerwy mają to do siebie, że potrafią skutecznie rozregulować treningowy rytm. Jednakże większość osób wyczekiwała z niecierpliwością tej chwili, gdy treningi w Pruszkowie zostaną wreszcie wznowione. Robiliśmy wszystko, by przywrócić zajęcia tak szybko, jak to tylko możliwe. Rozpoczęliśmy nawet rozmowy z innymi placówkami, aby mieć w zanadru wariant opcjonalny, gdyby powrót do liceum nie był możliwy. Czas się dłużył każdemu. Chyba najbardziej rodzicom małych aikidoków, którzy co chwila dopytywali, kiedy wreszcie rozpoczniemy treningi. ▶





Stało się. Z początkiem lutego ruszyliśmy wreszcie z kopyta. Już pierwszego dnia na macie stanęło ponad 60 osób w trzech grupach. Radość rodziców z powodu powrotu najmłodszych dzieci do treningu rzucała się w oczy. „Wreszcie oderwą się od komputera”, było słychać na korytarzu. ►





Od najmłodszych od razu padły nasze ulubione pytania:

- kiedy egzaminy?

- Miejmy nadzieję że najdalej w czerwcu, odpowiadaliśmy.

- A co tak brzydko pachnie?

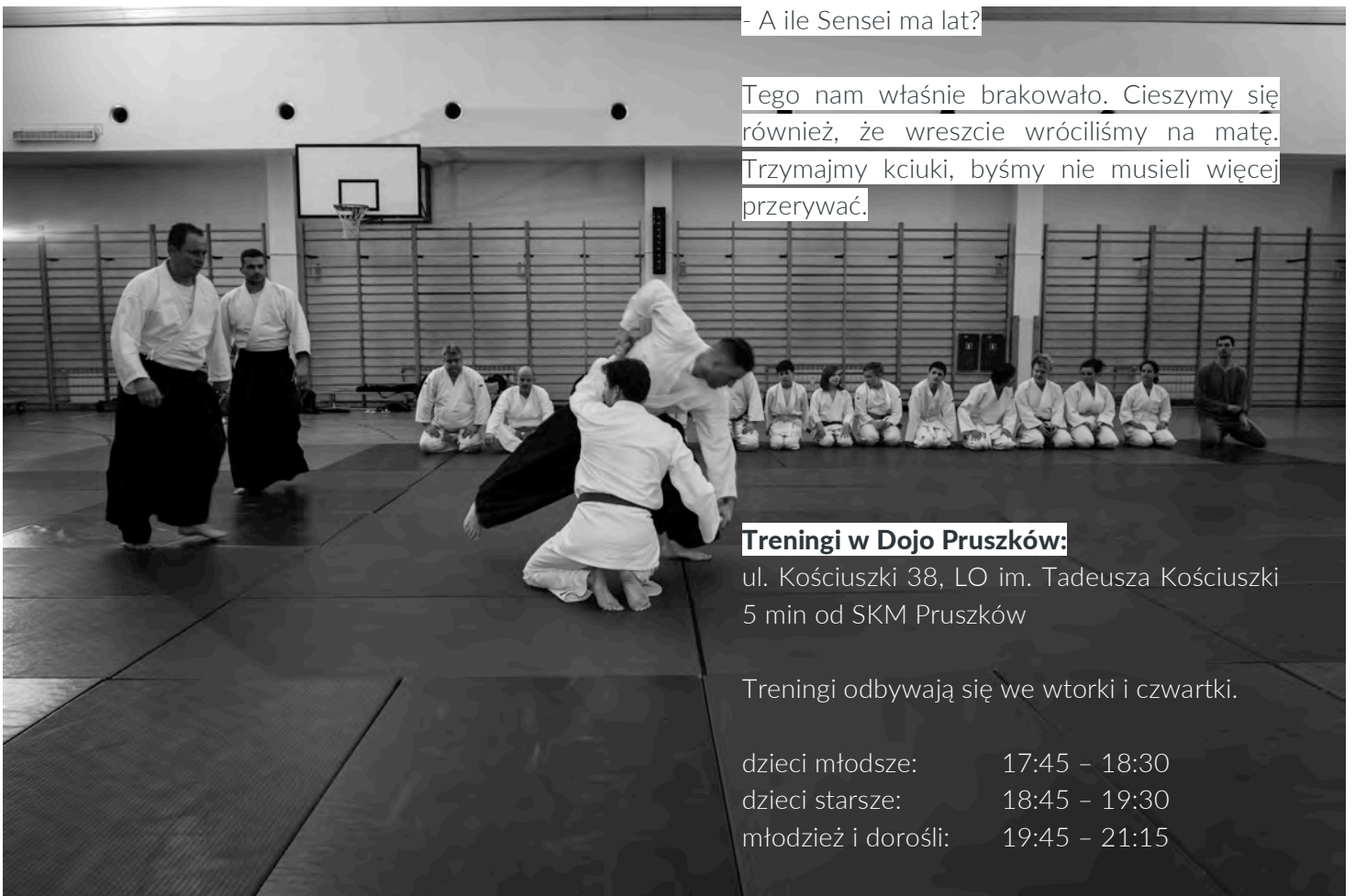
- Preparaty do dezynfekcji.

- To kiedy ćwiczymy z kijami?

- A czemu Sensei ma kapcie z jednym palcem?

- A jak jest po japońsku 100?

- A ile Sensei ma lat?



Tego nam właśnie brakowało. Cieszymy się również, że wreszcie wróciliśmy na matę. Trzymajmy kciuki, byśmy nie musieli więcej przerywać.

Treningi w Dojo Pruszków:

ul. Kościuszki 38, LO im. Tadeusza Kościuszki
5 min od SKM Pruszków

Treningi odbywają się we wtorki i czwartki.

dzieci młodsze: 17:45 – 18:30

dzieci starsze: 18:45 – 19:30

młodzież i dorośli: 19:45 – 21:15



PYTANIA UCZNIÓW WCA ZEBRAŁ: MARCIN ZIÓŁKOWSKI

WYWIAD

Z ÉTIENNE LEMAN SENSEI

MARCIN ZIÓŁKOWSKI: Jak zdrowie i samopoczucie Sensei w czasie tej pandemii?

ÉTIENNE LEMAN SENSEI: Dziękuję, bardzo dobrze.

MZ: Ze względu na wiele ograniczeń związanych z pandemią, czego najbardziej brakuje Sensei?

ÉLS: To oczywiste, aikido to moja praca, ale i moje życie, myślę o aikido, praktykuję aikido, jem z aikido i marzę o aikido, po prostu brakuje mi wszystkiego co jest związane z aikido, bo z nim wiąże się całe moje życie - to jak prosić ptaka, aby przestał latać.

MZ: Co naprawdę popchnęło Sensei'a do zajęcia się aikido? Jakie wartości przekonały Sensei'a do opuszczenia judo/iaido i przejścia na aikido?

ÉLS: To była moja droga od dziecka, kocham sztuki walki... uprawiam je od 6 roku życia. Aikido jest konsekwencją tej drogi, drogi, którą wybrałem, ono sprawia, że człowiek rośnie, ono daje siłę i jasny umysł. To piękne spotkanie, które kultywujesz, by trwało.

MZ: Czym jest aikido dla Sensei'a i co Sensei'owi dało aikido w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego oraz treningu umysłu?

ÉLS: Dla mnie aikido to życie, spotkanie, pomiędzy ziemią a niebem z jego najgłębszym sensem, piękne spotkanie z samym sobą. Bycie ►

w symbiozie ze wszechświatem, to piękna droga.

MZ: Co i/lub kto miał największy wpływ na Sensei aikido dzisiaj?

ÉLS: Spotkanie z Kobayashi Sensei, które otworzyło mnie na nowe horyzonty.

MZ: Skąd Sensei czerpie inspirację dla duchowej strony aikido, której stara się nas nauczyć?

ÉLS: Z mojej pracy każdego dnia.

MZ: Jakie są sztuki walki, które najbardziej zainspirowały Sensei'a do stworzenia swojego aikido takim, jakie jest dzisiaj?

ÉLS: Odpowiem raczej, kto mnie najbardziej zainspirował. Był to mój pierwszy nauczyciel Robert Boudrez, który był bardzo otwarty na wszystkie sztuki walki, pokazując ich cały wachlarz i spójność.

MZ: Pytanie o energię w aikido i otaczającym go świecie - jak Sensei ją interpretuje i jak mógłby ją opisać?

ÉLS: Bardzo trudno jest odpowiedzieć na to pytanie – żyć pełnią życia, spotykać się, kochać ludzi, kochać naturę, czuć, że najgłębiej otwiera ona serce i pracować nad porzuceniem ego, nie osądzać.

MZ: Czy może Sensei powiedzieć, czym jest taiso i jakie jest jego znaczenie w aikido w praktyce?

ÉLS: Taiso należy robić regularnie i co ważne poprawnie „od wewnątrz”, aby zwolnić wszystkie napięcia, ok. 30 min każdego dnia. Powoduje ono, że stajemy się bardziej elastyczni, zwłaszcza w postawie w centrum.

MZ: Czy nauczanie aikido dzisiaj i w przeszłości jest w jakiś sposób inne?

ÉLS: Aikido nie powinno być sportem, to sztuka, która odróżnia je od innych sztuk walki, a sztuka to również tradycja. Nauczając w sposób tradycyjny, kultywujesz sztukę.

MZ: Czy istnieją aspekty, takie jak dyscyplina lub świadomość sztuk walki, które zmieniły się w ciągu całego okresu nauczania Sensei'a?

ÉLS: Oczywiście dzięki aikido rozwijasz się, więc masz coraz większą świadomość tego, co robisz, z kim robisz, następnie kim jesteś, dokąd zmierzasz, co jest ważne etc. etc.

MZ: Jaka jest różnica między uczestnikiem a studentem i kiedy uczestnik staje się studentem studiów magisterskich?

ÉLS: Kobayashi Sensei powiedział nam kiedyś: Aikido jest jak życie człowieka. Kiedy zaczynasz aikido, jesteś jak dziecko, które uczy się ubierać, chodzić, jeść - powtarzasz, wykonujesz techniki, uczysz się tego przez zabawę, aby wdrapać się wyżej (1dan), następnie dotykasz rytmu, harmonii, aby poczuć, że zaczynasz wiedzieć, jak stać na własnych nogach (2dan). Po okresie dojrzewania (12-13 lat) chcesz zacząć mierzyć siebie z innymi, aby później zrezygnować z rywalizacji (3dan) i rozpocząć pracę z energią. Kończąc swoje dorastanie zaczynasz rezygnować z ego, zaczynasz mieć wielu uczniów, którzy podążają za Tobą i którzy są szczerzy (4dan). Rezygnacja z ego powoduje, że jesteś na „usługach aikido”, otwarty, szczerzy, życzliwy, bez wyrachowania, jesteś człowiekiem (5dan).

MZ: Czy są jakieś różnice pomiędzy obecnymi i przeszłymi praktykami?

ÉLS: Takie różnice nie mogą zachodzić, bo mówimy o świadomości, dyscyplinie, energii. To jest niezmiennie od wieków.

MZ: Istnieje kilka opowieści o O'sensei (niektóre z nich bardzo "kwieciste") w interpretacji Sensei - szczególnie w kwestii granicznych zdolności parapsychicznych.

ÉLS: Odpowiem słowami Kobayashi Sensei - by zrobić wszystko, co O'Sensei robił i co było w nim, zajęłoby to trzy życia. ►

MZ: Jak Sensei poznał Sensei Marcina i Sensei Michała i jak nakłonili Sensei'a do współpracy? Czy są to najbliżsi uczniowie Sensei w Polsce?

ÉLS: Najpierw spotkałem Przemka (Sensei sekcji bydgoskiej), który zawsze mi ufał, jest osobą otwartą i szczerą, a także Ewę (Sensei sekcji bydgoskiej), która przedstawiła mnie Marcinowi. I to uczucie, nasza relacja od razu dla mnie stała się jasna, bo Marcin ma serce i do tego ciężko pracuje, z Marcinem zawsze był Michał, który jest niesamowicie dyskretny, to wspaniałe. To są tacy ludzie, których mamy przyjemność w życiu spotkać. Tak to moi uczniowie.

MZ: Gdzie, w którym momencie dzisiaj, Sensei ocenia naszych uczniów, polskie aikido?

ÉLS: Nie oceniam i nie namówicie mnie do tego. Najważniejsza jest praca i rozwój, nie ocena. Lubię pracować z Polakami. Jesteście otwarci, zaangażowani, pracowici i dajecie z siebie dużo. Macie też teraz bardzo dobrych i uczciwych nauczycieli, którzy nie robią aikido dla ocen, stopni, ale którzy dają Wam siebie, okazują szacunek i oddają aikido bez sekretów wszystkim, całe które otrzymali bez żadnego kunktatorstwa czy wyrachowania i tego Was uczą, abyście przekazywali dalej to, co otrzymaliście i otrzymacie.

MZ: W jakich aspektach aikido powinniśmy być bardziej uważni, aby nasz poziom umiejętności zwiększał się wraz z wysiłkiem i czasem spędzonym na macie? Jakie słowa, jakie motto Sensei przekazałby studentom w Polsce, aby mogli pracować w nadchodzących miesiącach i latach?

ÉLS: Główna idea: bycie wolnym. Akt wolności to zaakceptowanie ruchu, zmian, wkładając w to serce to co zrobicie po Was pozostanie.

MZ: Dziękuję za rozmowę. ■

JĘDRZEJ REDZIMSKI / DIETETYK SPORTOWY

KILKA SŁÓW O WITAMINIE D

CZY WARTO I W JAKI SPOSÓB JĄ SUPLEMENTOWAĆ?



Witamina D - charakterystyka.

Witamina D to określenie grupy związków steroidowych o działaniu regulującym homeostazę wapniowo-fosforanową organizmu, biorących udział w procesach rozmnażania, dojrzewania i różnicowania komórek. Zaliczamy do niej witaminę D₂ (ergokalcyferol występujący w drożdżach, grzybach i tkankach roślinnych) oraz witaminę D₃ (cholekalcyferol, którego źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego).

Głównym (pokrywa około 80% zapotrzebowania) źródłem witaminy D dla człowieka jest synteza skórna, zachodząca pod wpływem ekspozycji na słońce. Dokładniej rzecz ujmując, proces ten zachodzi pod wpływem

promieniowania ultrafioletowego UVB. Drugim, uboższym źródłem jest żywność (pozostałe 20%). W przypadku pierwszego z nich od kwietnia do września zaleca się przynajmniej 15-minutową ekspozycję na słońce, bez stosowania filtrów przy 18% odkrytego ciała. Należy jednak zaznaczyć, że wytwarzanie witaminy D zależy od wielu czynników takich jak wiek, pigmentacja skóry, masa ciała, szerokość geograficzna, pora dnia, pora roku, grubość warstwy ozonowej, zachmurzenie, wysokość nad poziomem morza czy też indywidualne zwyczaje ekspozycji na słońce.

Za ciekawostkę można uznać fakt, że witaminę D w organizmie tradycyjnie uważa się za witaminę, jednakże tak naprawdę pełni

ona funkcję prohormonów. Witaminy musimy dostarczać wraz z pożywieniem, a tzw. „witaminę D” nasze organizmy potrafią wytwarzać same, za sprawą dobroczynnych promieni słonecznych.

Wpływ witaminy D na organizm człowieka

Jeszcze do niedawna oddziaływanie witaminy D na organizm człowieka kojarzone było wyłącznie z regulacją gospodarki wapniowo-fosforanowej i jej wpływem na układ kostno-szkieletowy. Odkrycie receptora VDR (Vitamin D Receptor) w większości ludzkich komórek, również tych leżących poza układem kostnym, wskazuje na znacznie większe spektrum działania tego organicznego związku. Na podstawie badań z ostatnich kilkunastu lat stwierdzono obecność VDR w gruczole krokowym, mózgu, sercu, gruczole sutkowym, komórkach mięśniowych, a nawet komórkach nowotworowych, co dało początek badaniom dotyczącym tak zwanych plejotropowych (pozakostnych) działań kalcytriolu (aktywnej formy witaminy D). Właśnie ta aktywna biologicznie forma bezpośrednio moduluje aktywność nawet 500 genów, co jednoznacznie wskazuje na wielonarządowe działanie, daleko wykraczające poza dotychczasową rolę przypisywaną tej witaminie.

Analiza prac opublikowanych w ostatnich latach sugeruje związek niedoboru witaminy D z występowaniem chorób infekcyjnych, metabolicznych, autoimmunologicznych, nowotworów, a nawet depresji. W dużych badaniach kohortowych wykazano odwrotną korelację pomiędzy poziomem witaminy D a umieralnością z różnych przyczyn (zwłaszcza chorób układu krążenia).

Zapotrzebowanie człowieka na witaminę D

Do oceny zawartości witaminy D, zarówno tej z pożywienia, jak i syntezy skórnej, stosuje się oznaczenie stężenia jej metabolitu-kalcydiolu (25(OH)D). Wytyczne dotyczące Europy Środkowej wskazują, że zawartość we krwi 25(OH)D poniżej 20 ng/ml świadczy o deficycie witaminy D, poziom pomiędzy 21 a 29 ng/ml

określany jest jako stężenie suboptymalne, a przedział 30–50 ng/ml optymalne do zapewnienia efektu wielonarządowego działania tej witaminy. Niestety na podstawie aktualnych danych epidemiologicznych uważa się, że ponad miliard ludzi na świecie wykazuje niedobory witaminy D w organizmie (w tym ponad 80% Europejczyków). Za ciekawostkę można uznać fakt, że osoby z ciemniejszą karnacją potrzebują nawet kilkakrotnie dłuższego czasu ekspozycji na słońce, aby zapewnić taką samą podaż witaminy D jak ludzie o jasnym odcieniu skóry (jasna karnacja jest ewolucyjnym przystosowaniem do życia na naszej, mniej nasłonecznionej szerokości geograficznej).

Przyczyny niedoborów witaminy D

W 2016 r. opublikowano dane europejskie dotyczące dostępności promieniowania UVB w naszej szerokości geograficznej. Wynika z nich, że od kwietnia do września dostępność tego promieniowania jest wystarczająca, w marcu i październiku jest na poziomie granicznym, a od stycznia do grudnia nie ma warunków do skórnej syntezy witaminy D. Inne, nieco starsze badania sugerują, że aby w miesiącach zimowych wytworzyć ten organiczny związek w naszej skórze, należałoby wystawić się na ekspozycję promieni słonecznych przez około 200 minut na dobę. Zważywszy, że ze względu na niską temperaturę tylko twarz i dłonie są wystawiane na promieniowanie UVB i tak trudno byłoby osiągnąć jej właściwy poziom w organizmie. Również zapewnienie odpowiedniej podaży witaminy D z pożywienia jest praktycznie niemożliwe. Najlepszym źródłem pokarmowym są tłuste ryby (łosoś, węgorz), pełne mleko, jaja, wątroba i dojrzewające sery. Jednakże, aby zapewnić dzienne zapotrzebowanie trzeba by spożywać np. kilka kilogramów sera, kilkadziesiąt litrów mleka lub pół kilograma węgorza na dobę. ►

Jak zapewnić sobie właściwy poziom witaminy D w organizmie?

W sezonie letnim późną wiosną i wczesną jesienią najlepszą metodą na zapewnienie sobie odpowiedniej podaży tej witaminy jest częste przebywanie poza zamkniętymi pomieszczeniami i wystawianie skóry na działanie promieni słonecznych. Oczywiście należy pamiętać również o tym, że zbyt długie oddziaływanie promieniowania słonecznego (zwłaszcza latem około południa) może przyczynić się do rozwoju nowotworu złośliwego skóry. Nigdy nie należy dopuszczać do poparzenia skóry promieniowaniem UV! Najlepszym rozwiązaniem są krótkie, ale częste ekspozycje, które nie dopuszczają do oparzeń słonecznych. Odpowiednia, dobrze zbilansowana dieta również pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu witaminy D w ludzkim organizmie.

Co jednak gdy nie jesteśmy w stanie dostarczyć ani zsyntetyzować odpowiedniej ilości tego związku, aby zapewnić optymalne funkcjonowanie naszego organizmu? W takim przypadku (szczególnie zimą, wczesną wiosną i późną jesienią) należałoby rozważyć suplementację witaminą D. Skuteczność suplementacji potwierdzono w wielu badaniach i dotyczy to zarówno zapobiegania, jak i leczenia jej niedoborów. Trzeba jednak pamiętać o tym, żeby nie brać suplementów „w ciemno”, lecz określić najpierw poziom 25(OH)D we krwi w badaniu laboratoryjnym. Pomimo że witamina D jest uważana za mało toksyczną dla większości ludzi, jej potencjalna szkodliwość (w dużych dawkach) jest ciągle przedmiotem badań. Analiza danych z badań pokazuje, że stosowanie wysokich i bardzo wysokich dawek witaminy D nie przynosi dodatkowych korzyści zdrowotnych, a w określonych przypadkach może być nawet szkodliwe. Zaleca się również prowadzenie suplementacji pod okiem specjalisty, który ustali odpowiednie dawki, uwzględniające indywidualne cechy pacjenta (wiek, masę ciała, karnację skóry, porę roku itp.)

To jak suplementować?

1. Zbadać poziom 25(OH)D w osoczu krwi w badaniu laboratoryjnym.
2. Udać się z wynikiem badania do lekarza lub dietetyka, który wdroży odpowiednio spersonalizowaną suplementację. Jeśli wynik badania będzie wynosił poniżej 20 ng/ml postępowanie suplementacyjne powinien wdrażać wyłącznie lekarz!
3. Zachować zdrowy rozsądek! ■

LITERATURA:

1. Krzywański J. i in. Suplementy diety w sporcie.
W: B. Frączek, J. Krzywański, H. Krysztofiak (red. nauk.),
Dietetyka sportowa, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa
2019, s. 823-830.
2. Olędzka R., Witamina D w świetle badań ostatnich lat.
W: Bromat. Chem. Toksykol. 46, 2/2013, s. 121-131.
<https://www.ptfarm.pl/wydawnictwa/czasopisma/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna/117/-/14926>
3. Przygoda B., Witaminy w żywieniu osób aktywnych fizycznie.
W: B. Frączek, J. Krzywański, H. Krysztofiak (red. nauk.),
Dietetyka sportowa, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa
2019, s. 283-286.
4. Tuchendler D. Bolanowski M., Sezonowość zmian stężeń witaminy D w organizmie człowieka,
<https://journals.viamedica.pl/eoizpm/article/view/25989/20799>



W JAKI SPOSÓB WADY POSTAWY WPŁYWAJĄ
NA WADY ZGRYZU, PRZYCZYNIAJĄC SIĘ
DO NIEPRAWIDŁOWOŚCI W MOWIE DZIECI?

W NAWIĄZANIU DO ARTYKUŁU JAKUBA ZIONTKA SENSEIA...

OLGA ZIÓŁKOWSKA / LOGOPEDA

AIKIDO

UKRYTA REHABILITACJA - CIĄG DALSZY

Wielu rodziców, których dzieci rozpoczynają terapię logopedyczną, jest zaskoczonych informacją, że schorzenia kręgosłupa mają wpływ na nieprawidłowy zgryz, co w rezultacie prowadzi do powstawania wad wymowy. Wczesne podejmowanie działań zapobiegających powstawaniu wad postawy jest kluczowe, ponieważ zapobiega m.in. niekształceniu artykulacji głosek.

W artykule chciałabym przybliżyć, w jaki sposób wady postawy pośrednio powodują niekorzystne zmiany w aparacie artykularnym, stwarzając w ten sposób warunki do nieprawidłowości w mowie dzieci.

Korelacja wad postawy i wad zgryzu powinna skłonić do holistycznego spojrzenia na małego pacjenta. Dziecko, u którego mamy do czynienia z wadą wymowy i patologicznym zgryzem, powinno być poddane diagnostyce pod kątem wykrycia schorzeń kręgosłupa. Natomiast dziecko, u którego stwierdzono wadę postawy, zdecydowanie jak najwcześniej powinno być rehabilitowane, aby zapobiec anomaliiom w układzie stomatognatycznym (tj. odpowiedzialnym za żucie, mowę i potykanie).

Wady postawy można podzielić na wrodzone i nabyte, a przyczyny ich powstawania są różne, ►

lecz nie to jest tematem niniejszego artykułu. Dotyczyć mogą zarówno pojedynczych odcinków ciała, jak i jego większych partii. Aspekt, który chciałabym przybliżyć to znaczenie, jakie odgrywa wczesne oddziaływanie wyrównawcze. Działania w kierunku wyrównywania wady należy rozpocząć jak najwcześniej, ponieważ dopóki nie nastąpi zakończenie wzrostu kostnego, elementy szkieletowe są podatne na odkształcenia i istnieje spora szansa na zniwelowanie wady.

Zaryzykuję stwierdzenie (wnioski na podstawie kilkuletniej praktyki logopedycznej), że większość rodziców zdaje sobie sprawę, iż wady postawy, mają niekorzystny wpływ na funkcjonowanie organizmu, ale tylko nieliczna grupa ma świadomość, że schorzenia kręgosłupa mają wpływ na wady zgryzu.

Jak do tego dochodzi?

Postawa ciała i ustawienie głowy wpływają na mechanizmy rozwoju twarzoczaszki. Asymetryczny wzrost tkanek twardych oraz asymetryczna czynność mięśni skroniowych i żwaczy przyczynia się do powstawania wad zgryzu. Szczególnie zgryz krzyżowy boczny jest powiązany z asymetrycznym wzrostem tkanek twardych.

Zgryz krzyżowy boczny

Badania wykazały, iż u dzieci i młodzieży ze skoliozą idiopatyczną, która najczęściej ujawnia się w okresie szybkiego wzrostu kręgosłupa, znacznie częściej występują anomalie w układzie stomatognatycznym. **Za powstanie skoliozy idiopatycznej odpowiada głównie brak aktywności fizycznej i nieprawidłowa postawa podczas siedzenia.**

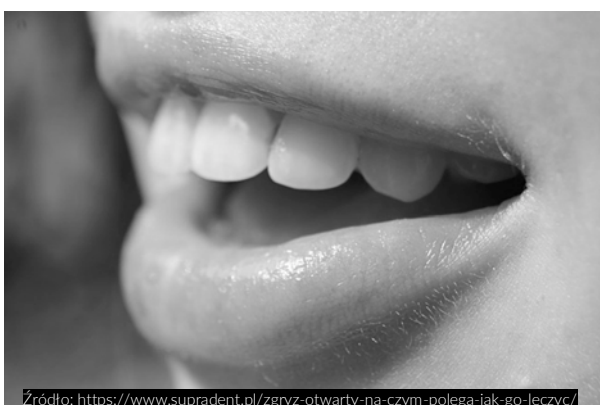
Anomalie powstałe w wyniku tego typu skoliozy prowadzą do nieprawidłowości w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych w postaci objawów akustycznych i zaburzeń ruchomości żuchwy. Objawy akustyczne to emitowane przez stawy: trzaski, szумы, tarcia i trzeszczenia. Obecność tych objawów może świadczyć o występującym stanie chorobowym. Skolioza odcinka lędźwiowego może wpłynąć na rozwój zgryzu otwartego, a ryzyko powstania patologii rośnie wraz z nasilaniem się skoliozy. ►



Źródło: http://iortodonta.pl/?page_id=196

Zgryz otwarty

Skolioza lędźwiowa może również przyczynić się do powstania zgryzu krzyżowego. Dzieje się tak z powodu ustawienia głowy na bok w zależności od kierunku skrzywienia. Skutkiem tego są asymetrie zębowo-twarzowe. Kolejną patologią wad postawy, która wpływa na rozwój nieprawidłowości w twarzoczaszce jest kręcz szyi, który często współwystępuje z dysplazją stawów biodrowych, która z kolei w wielu przypadkach przyczynia się do powstawania zgryzu krzyżowego.



Źródło: <https://www.supradent.pl/zgryz-otwarty-na-czym-polega-jak-go-leczyc/>

Zgryz krzyżowy przedni

Zarówno badania, jak i moje obserwacje w trakcie praktyki logopedycznej pokazują wpływ wad postawy na patologiczny rozwój układu stomatognatycznego. Jak wspominałam na początku artykułu, nieprawidłowy zgryz, będący często wynikiem wadliwej postawy, prowadzi do nieprawidłowej artykulacji głosek, z czym dość często stykam się podczas terapii logopedycznej. Rodzaj oraz stopień nasilenia nieprawidłowości występującej w realizowaniu poszczególnych głosek, zależy od tego z jaką wadą zgryzu mamy do czynienia.



Źródło: <https://medistica.pl/przewodnik/przewodnik-ortodontyczny/>

Chciałabym podkreślić, iż w mojej praktyce nie spotkałam się z sytuacją, aby dziecko mające wadę zgryzu nie miało trudności z poprawną realizacją głosek lub/i z uzyskaniem odpowiedniego aparatu artykulacyjnego, kluczowego w uzyskaniu prawidłowej wymowy.

Wady zgryzu stanowią duży problem w terapii logopedycznej, gdyż towarzyszą im nawykowy ustny tor oddychania oraz obniżone napięcie mięśnia okrężnego warg i hipotonia języka nastrożają wiele trudności w postępowaniu terapeutycznym. Aby terapia odniosła pożądane efekty, należy równocześnie podjąć leczenie ortodontyczne oraz rehabilitację związaną z uzyskaniem prawidłowej postawy.

Jedynie interdyscyplinarne podejście jest gwarancją na całkowite skorygowanie wady wymowy.

Organizm ludzki to jedna struktura, w której każda część jest ściśle powiązana z inną. Ta współzależność powinna być przyczynkiem do holistycznego spojrzenia na człowieka, ponieważ konkretna dolegliwość - w tym wypadku dolegliwości związane z wadami postawy - jest wynikiem konsekwencji innych dysfunkcji organizmu. Jedynie całościowe podejście do problemu przyniesie spodziewane efekty. Podsumowując, mam nadzieję, że w przystępny sposób pokazałam zależności pomiędzy wadami postawy a nieprawidłowościami mowy oraz że mój artykuł pomoże rodzicom i przyczyni się do tego, aby ich pociechy mogły bez zbędnych ograniczeń czerpać przyjemność z uprawiania sportu, aktywności fizycznej, a równocześnie umożliwią oni swoim dzieciom odzyskanie prawidłowej wymowy, będącej istotnym czynnikiem funkcjonowania w społeczności szkolnej. ■

Wyjaśnienie terminów medycznych:

Skolioza idiopatyczna - rozwojowe zniekształcenie kręgosłupa i tułowia, występujące też pod nazwą „boczne skrzywienie kręgosłupa”.

Układ stomatognatyczny - zespół tkanek i narządów w obrębie jamy ustnej i twarzoczaszki stanowiący funkcjonalną całość i biorący udział w żuciu, połykaniu, artykulacji dźwięków, oddychaniu i wyrażaniu emocji.

NASZE PLACÓWKI

PRZYJDŹ NA TRENING

WARSZAWSKIE CENTRUM AIKIDO

