

W poszukiwaniu eliksiru młodości – 1

9 lipca 2017

W całej historii świata ludzie w różny sposób chcieli przedłużyć i usprawnić swoje życie, więc poszukiwali eliksiru młodości. Zasadniczo skupiano się na prostej myśli, że „człowiek składa się z tego co je”. Ujmując tę myśl współcześnie i naukowo człowiek składa się z miliardów różnych cząsteczek, białek i ich kombinacji. Zakłada się, że proces starzenia się zależy od tego, czego w jedzeniu naszemu organizmowi dostarczymy lub nie dostarczymy. Naturalne więc jest, że szukano eliksiru młodości w odpowiednim pożywieniu, suplementacji, lekach, itp. czyli wszystkiego tego, co możemy spożyć i w ten sposób uzupełnić braki białek, cząsteczek lub ich kombinacji.

Sam też miałem możliwość zmierzenia się z problemem poszukiwania eliksiru młodości już w 2003 roku, kiedy to choroba zwyrodnieniowa kolan i kręgosłupa oraz nieskuteczne ich leczenie sprawiły, że w ciągu 3-4 miesięcy ze sprawnego 43-lataka stałem się pod względem sprawnościowo-siłowo-ruchowym 70-80-letnim starcem. Pisałem na ten temat już wcześniej kilka artykułów, więc do nich odsyłam osoby, które chciałyby bardziej szczegółowo poznać mój powrót do zdrowia.

Wymownym przykładem takiego stanu rzeczy był w 2010 roku mój pobyt w szpitalu uzdrowskowo-rehabilitacyjnym Polesie w Ciechocinku jako pacjenta leczącego w warunkach szpitalnych moje choroby zwyrodnieniowe. W tamtym czasie miałem 50 lat i jako pacjent uczęszczałem na zajęcia gimnastyki rehabilitacyjnej z innymi pacjentami, których średnia wieku była na poziomie 70 lat. Doskonale pamiętam, jak jedynym moim marzeniem na tych zajęciach było fizyczne dotrwanie do końca zajęć nie mówiąc o tym, jak beznadziejnie wykonywałem te ćwiczenia. Te zajęcia były dla mnie koszmarnie ciężkie pod

względem siłowym i kondycyjnym. Niektórych ćwiczeń w pełnym zakresie ruchu nawet nie byłem w stanie wykonać. A to tylko grupa 70-latków.

W tamtym też czasie poszukiwałem na własną rękę eliksiru młodości, czegoś, co mi pomoże przynajmniej spokojnie ćwiczyć z 70-latkami i to bez bólu. W sposób naturalny więc za namową znajomych i lekarzy szukałem tak jak wszyscy pomocy w jedzeniu. Zrobiłem sobie dietę owocowo-warzywną Ewy Dąbrowskiej. Dieta sprawiła, że poczułem się lepiej i pewniej, ale zwyrodnień stawów mi nie zlikwidowała. Podobnie było z lekami. Przyjmowałem leki i suplementy zalecone przez lekarza, ale znowu, te wynalazki medycyny również mi zauważalnie zwyrodnień nie zlikwidowały, ani nie dodały siły i nie poprawiły sprawności. Może trochę poprawiłem siłę i może byłem już w stanie ćwiczyć porównywalnie, jak 70-letni emeryt. Więc gdybym miał 70 lat i był na emeryturze byłoby całkiem nieźle. Jednak ja byłem dużo młodszy, miałem 50 lat. Więc sprawność na poziomie 70-lątka była daleka od moich oczekiwań.

W tamtym czasie przekonywano mnie, że mam już swój wiek i że zwyrodnień się nie pokona. Po prostu miałem pecha. Starta chrząstka stawowa się nie regeneruje niezależnie od tego ile kilogramów leków, suplementów i pożywienia zjem. Cóż starość nie radość – musi boleć i muszę się z tym pogodzić – to inny sposób przekonywania mnie do pogodzenia się z losem. Ten stan rzeczy trwał do listopada 2011.

Ja jednak się z tymi poglądami nigdy nie pogodziłem i nie miałem zamiaru się pogodzić niezależnie od tego, jak mądrze i naukowo one były prezentowane. Nie interesowały mnie autorytety naukowe, które przekonywały mnie w najprzeróżniejszych publikacjach medycznych, że procesu starzenia cofnąć się już nie da. Po prostu chciałem tylko być sprawnym i zdrowym na poziomie 50-lątka.

Tak się zdarzyło, że w swojej młodości siłę, sprawność i zdrowie budowałem za pomocą ruchu. Więc zacząłem myślami

wracać do czasów młodości i skupiłem się na ćwiczeniach, które wtedy wykonywałem, dzięki którym stałem się wtedy silny, sprawny i zdrowy. Jednak miałem 51 lat, a nie 13 więc ciało było już inne. Te same ćwiczenia wykonywane w ten sam sposób co 35 lat wcześniej sprawiły, że bardzo szybko nabawiłem się łokci tenisisty oraz golfisty w bardzo zaawansowanym stadium plus dodatkowe entezopatie i bóle barków, stawów kolanowych i ścięgna Achillesa. Powstało pytanie co zrobiłem nie tak, gdzie popełniłem błąd? Nie miałem o tym pojęcia.

Natomiast ćwiczenia pomimo tych bólów i uszkodzeń ścięgien sprawiły, że poczułem się lepiej i czułem intuicyjnie, że jest to właściwy dla mnie eliksir młodości. Tym razem już w sposób świadomy zdecydowałem, że samodzielnie wyleczę wszystkie swoje dolegliwości za pomocą ćwiczeń. Więc po prostu dzień w dzień ćwoczyłem. Moim przyrządem pomiarowym było poczucie bólu. Skupiłem się na samoświadomości własnego ciała i bólu. Ból był moim miernikiem pomiarowym. Ćwoczyłem zawsze w zakresie bezbólowym. Jeśli to było niemożliwe, to ćwoczyłem w taki sposób, aby ból był jak najmniejszy, a ćwiczenie przynosiło mi ulgę. Moje ćwiczenia składały się z kilku elementów. Fundamentalnym elementem była zawsze rozgrzewka. Potem ćwiczenia wielostawowe i wielopłaszczyznowe przypominające trochę „wolną amerykanke” zawierającą elementy tai-chi, tańca oraz kata ze sztuk walki i ich kombinacje. Jeśli to poszło gładko to dodawałem ćwiczenia gimnastyczne oraz siłowe z wolnymi ciężarami – hantlami. W ten sposób z miesiąca na miesiąc bóle mi się cofały, samoświadomość własnego ciała regularnie wzrastała, siła rosła, choroby się cofały, a zdrowie i sprawność ciała rosła. Do całości dodałem swoją ogromną wiarę w to, że dam radę zrobić to, co medycznie jest niemożliwe – czyli cofnąć swoje procesy starzenia się.

W ten sposób stosunkowo szybko uzyskałem zdrowie i sprawność 50-lątka. Powstało pytanie, czy da radę powiększyć sprawność do poziomu 40-lątka. Udało się. Pojawiło się więc kolejne pytanie, czy jestem w stanie pod względem siłowo-

sprawnościowym wrócić do czasów swojej młodości i uzyskać sprawność młodzieńca w kwiecie wieku 25-30 lat?

Tak się złożyło, że na to pytanie miałem okazję spojrzeć z punktu widzenia medycyny, gdyż na studiach fizjoterapii specjalizowałem się w geriatrici. Tu definicja procesu starzenia się jest jednoznaczna, według której „proces starzenia się to są zmiany NIEODWRACALNE naszych narządów”. Tę definicję akceptują wszystkie autorytety naukowe medycyny wschodniej i zachodniej. Ja jednak jej nie zaakceptowałem. Odkryłem, że definicja ta rzeczywiście ma sens, jeśli przyjmiemy, że składamy się z tego, co zjemy. Natomiast ja skupiłem się na sferze duchowej. Tu zachodzi inne prawo, wg którego człowiek powoli staje się takim, jakim myśli że jest. Kiedy jesteśmy analitycznie na poziomie białek, cząsteczek i ich kombinacji, to w temacie cofania procesów starzenia się – jesteśmy bezradni. Nie potrafimy za pomocą żywności, leków i suplementacji zatrzymać i cofnąć procesów starzenia się.

Jednak kiedy wchodzi się w sferę ducha człowieka, jego myśli, psychiki, podświadomości, to tutaj aktualna definicja procesu starzenia się zawiera luki. Więc po prostu tą definicją się nie przejmowałem tylko robiłem swoje. Opracowałem swój program „Powrót do młodości” i dalej regularnie ćwiczyłem dbając o pogodne wnętrze, relaksację, pozytywne myślenie, a nad wszystkim górowała moja wiara, że dam radę wrócić do czasów młodości.

W ten sposób po niecałych 6-latach prób i błędów, własnych studiów nad ruchem i ciągłego doskonalenia się w tym temacie na kursach instruktorskich fitness, studiach fizjoterapii i kursach dla fizjoterapeutów wypracowałem własny styl ćwiczeń i leczenia ruchem. Mój styl leczenia ruchem różni się znacznie od tego, który nauczany jest na studiach fizjoterapii, gdyż służy mi on zarówno do cofania procesów starzenia, jak i autorehabilitacji i autoleczenia. Tego na studiach nie uczą, gdyż z jednej strony brakuje tam pasjonatów praktyków ruchu na wirtuozerskim poziomie, a z drugiej strony jest to sprzeczne z

teorią starzenia się. Poza tym w medycynie i fizjoterapii jest mnóstwo metod leczniczych. Każdy fizjoterapeuta ma do dyspozycji skuteczne masaże, fizykoterapię, terapie manualne, opracowane ze szczegółami różne formy kinezyterapii i wiele innych terapii zachodnich i wschodnich. Te wszystkie techniki leczenia i rehabilitacji są skuteczne i wspaniałe, ale mają jedną wadę – chory potrzebuje drugiej osoby – fizjoterapeuty, która zastosuje taką, czy inną skuteczną formę leczenia. W moim przypadku nikt wobec mnie nie stosuje ogromnych możliwości fizjoterapii. Na sali jestem sam ze sobą i sam sobie muszę sobie poradzić ze swoimi ograniczeniami. Sam siebie muszę rehabilitować i leczyć w czasie rzeczywistym. Więc w moim przypadku jedynym lekarstwem i jednocześnie ELIKSIREM MŁODOŚCI jest tylko ruch i musiałem to lekarstwo doprowadzić do poziomu wirtuozerii. Efekty stosowania mego eliksiru młodości przedstawiam poniżej.

W tym artykule pokażę Państwu fragment moich możliwości dotyczący tylko nadgarstków.

Jeśli za punkt wyjścia przyjmiemy definicję procesu starzenia się, że są to stany nieodwracalne naszych narządów, to pragnę wszystkich poinformować, że do 56 roku życia nigdy tak silnie nie eksploatowałem nadgarstków. Przykładem ćwiczenia bardzo mocno eksploatującego nadgarstki jest figura „paw” z jogi i jej kombinacje. Nauczenie się tej figury zajęło mi kilka lat. Sam pomysł jej wykonania pojawił się, wtedy kiedy miałem ok. 53 lata.

Wg definicji starzenia się stany nieodwracalne moich nadgarstków, a więc zakresy ruchów były już tak ograniczone i na takim poziomie procesu starzenia się, że nigdy w życiu tej figury nie powinienem zrobić. Na dodatek sam pomysł wykonania tej figury pojawił się w czasie kiedy nabawiłem się silnych stanów zapalnych łokci tenisisty i golfisty. Więc aby cokolwiek w tym temacie zrobić musiałem najpierw wyleczyć siebie z łokci tenisisty i golfisty. Doskonale pamiętam, jak panią (wiek ok. 50 lat) chorą na RZS z bólami stawów

łokciowych, barku i nadgarstków poprosiłem aby wykonała kilka prostych ćwiczeń na drabinkach. Choć jej ruchy były kanciaste i dalekie od oczekiwań, to dla mnie wydawało się, że ona na drabinkach porusza się z małpią zręcznością. Ja niestety mogłem jedynie na tę panią popatrzeć i ją podziwiać. Wtedy byłem w takim stanie chorobowym, że próba zgięcia przedramienia z obciążeniem 0,5 kg graniczyła z kontuzją stawu łokciowego i jego okolic, a zgięcie przedramienia obciążonego obciążeniem 1,5 kg było niewykonalne, gdyż ścięgna w stawach łokciowych rwały mi się dosłownie jak stare prześcieradło sprawiając, że ból rósł lawinowo i przekraczał w ułamku sekundy wszelkie skale bólowe z wielką nawiązką.

Jednak nie przejmując się medycznymi poglądami na temat procesu starzenia się korzystałem z dobrodziejstw mego eliksiru młodości i ciągle go udoskonalałem. Powstało pytanie kto wygra – czy medycznie i naukowo udokumentowane poglądy na temat procesu starzenia się, czy też moje indywidualne marzenia by wrócić ze sprawnością do czasów młodości i odmłodzić swoje nadgarstki. W końcu wyleczyłem siebie z łokci tenisisty i golfisty. Następnie przystąpiłem do nauki figurki pawia. Doskonale pamiętam, jak przez wiele miesięcy ręce w łokciach łamały mi się jak zapałki udowadniając, że nie mam najmniejszych szans na wykonanie tej figurki z racji wieku i daleko posuniętych procesów starzenia się. Jednak tym się nie przejmowałem i dalej ćwiczyłem, czyli upadałem, wstawałem, upadałem, wstawałem itd. aż w końcu powolutku ciało zaczęło mnie słuchać. Tych upadków było coraz mniej, ręce zaczęły wytrzymywać mój ciężar ciała i powolutku łapałem równowagę. W końcu figurkę wykonałem. Zdjęcie poniżej.

Na tym zdjęciu widać dłonie zwrócone w kierunku nóg. Kiedy tak się cieszyłem swoim osiągnięciem i skutecznością mego eliksiru młodości przeglądając literaturę poświęconą jodze na jednym ze zdjęć zobaczyłem Iyengara, który wykonywał tę samą figurkę z dłońmi zwróconymi w kierunku głowy. Ta figurka dla odmiany nazywała się dumnie „łabędź”. Więc zadałem sobie pytanie czy

dam radę wykonać łabędzia. Pierwsza próba wykonania łabędzia zakończyła bardzo silnym bólem nadgarstków. Z powodu wyłamywania nadgarstków nie było żadnych szans by cokolwiek w tym temacie zrobić. W tym przypadku zgodnie z definicją procesu starzenia się zmiany nieodwracalne w moich nadgarstkach aż nadto wyraźnie czułem. Powstało znowu pytanie, czy dam radę te zmiany zatrzymać i cofnąć? Jest to niemożliwe wg tej definicji. Jednak podobnie jak poprzednio nie przejmowałem się definicją procesu starzenia się tylko robiłem swoje. Opracowałem sobie zestaw ćwiczeń rozluźniających i wzmacniających nadgarstki, a następnie regularnie ćwiczyłem. Zajęło mi to kolejnych kilka miesięcy. W końcu któregoś pięknego dnia podjąłem próbę wykonania łabędzia i udało się. Na przełomie marzec/kwiecień 2017 roku pierwszy raz w życiu tę figurkę wykonałem.

W ten prosty sposób swoim życiem pokazałem i nadal pokazuję, że definicja procesu starzenia się w moim przypadku się nie sprawdza. Zgodnie z tą definicją żadnej z tych figur nie powinienem wykonać do końca swego życia, a jednak je wykonuję. Oznacza to tyle, że mój eliksir młodości w zakresie siły, sprawności, ruchomości stawów potrafi zatrzymać i cofnąć procesy starzenia się. Dzięki temu eliksirowi młodości udało mi się zmienić strukturę swoich miliardów tkanek w taki sposób, że są one elastyczniejsze, mają większą wytrzymałość na rozerwanie w każdym kierunku i są trwalsze niż 15 lat temu.

Zadam Państwu pytanie ile osób młodych w kwiecie wieku 25-30 lat potrafi te figurki wykonać? Ja te figurki wykonuję w wieku 58 lat. Jeśli Państwo śledzili mój powrót do zdrowia to pokazałem, jak w poziomie siły, sprawności i wytrzymałości 70-80 latka uzyskałem w wielu aspektach życia poziom młodzińca w kwiecie wieku. To jest właśnie potęga leczniczo-odmładzająca regularnego odpowiednio dobranego ruchu, pozytywnego myślenia, wiary i czynienia dobra.

Kolejne osiągnięcia w tym temacie przedstawię w następnym artykule.

Autorstwo: Janusz Danielczyk – PasjonatRuchu.pl

Źródło: NEon24.pl