W poszukiwaniu eliksiru młodości – 2

15 lipca 2017

W tym artykule pokażę zatrzymanie i cofanie procesów starzenia się na przykładzie obręczy barkowej i narządu równowagi.

W poprzednim artykule przedstawiłem swoje indywidualne poszukiwania eliksiru młodości. Eliksir taki odkryłem i jest nim odpowiednio dobrany ruch (ćwiczenia). Powstaje pytanie, jakie jest praktyczne zastosowanie tego eliksiru młodości w codziennych realiach życiowych oraz jak ten eliksir młodości wypada na tle innych eliksirów typu specjalne diety, zabiegu u kosmetyczki, czy też zabiegi odmładzające SPA?

Próbując odpowiedzieć na to pytanie na starcie zderzamy się z definicją procesu starzenia, która mówi, że „proces starzenia się to zmiany nieodwracalne naszych narządów". Praktyka pokazuje, że definicji tej nie są w stanie przeskoczyć same diety, ani też zabiegi odmładzające.

Natomiast jak to wygląda z moim eliksirem młodości, którym jest odpowiednio dobrany ruch (ćwiczenia) przedstawiłem w poprzednim artykule pokazując na moim przykładzie zatrzymanie i cofanie procesów starzenia się moich nadgarstków. Ktoś zauważył, że figury typu paw, czy łabędź wykonują wszyscy żołnierze. Rzeczywiście dla żołnierza te figury nie są trudne do wykonania. Tylko weźmy pod uwagę, że żołnierz zaczyna służbę w wieku ok. 18-25 lat i przechodzi na emeryturę już po 15 latach służby. Jak łatwo policzyć żołnierz zawodowy w wieku 40 lat ma już prawo do emerytury. Ja natomiast mam 58 lat i nie mam zamiaru iść na żadną emeryturę.

W tym artykule pokażę zatrzymanie i cofanie procesów starzenia się na przykładzie obręczy barkowej i narządu równowagi. Narząd ten mieści się w błędniku w uchu wewnętrznym. Pracę nad zatrzymaniem procesów starzenia się obręczy barkowej i narządu

równowagi rozpocząłem dopiero w listopadzie 2011 roku kiedy to w wieku 51 lat po 2,5 latach nieskutecznego leczenia moich bólów kręgosłupa poprosiłem mgr fizjoterapii o rehabilitację mego kręgosłupa w taki sposób bym mógł na 60-lecie swoich urodzin przejść salę gimnastyczną na rękach wzdłuż. Zdaniem mgr fizjoterapii w takim stanie kręgosłupa, w jakim się do niej zgłosiłem było absolutnie wykluczone, więc powiedziała mi, że jak zapomnę o chodzeniu na rękach, to mogę przyjść do niej na rehabilitację. W tamtym czasie z bolącym kręgosłupa i zerowym pojęciem o medycynie miałem odmienne zdanie od nieskutecznych w leczeniu lekarzy i od tej pani mgr fizjoterapii. Podjąłem decyzję, że sam siebie wyleczę i zrehabilituję. Brak wiedzy medycznej i fizjoterapeutycznej nie był tutaj dla mnie żadną przeszkodą. Ja miałem swoje marzenia i cele. Wychodziłem z założenia, że człowiek staje się takim, jakim myśli, że jest. W zetknięciu z realiami życia codziennego i nieubłaganej definicji procesu starzenia się byłem na przegranej pozycji. Jednak nie miałem nic do stracenia. Marzenia chodzenia na rękach były dużo większe, niż wszystkie przeszkody razem wzięte. Codziennie w swojej głowie widziałem siebie, jak przechodzę salę gimnastyczną na rękach wzdłuż (ok. 20 metrów).

Sytuacja startowa była beznadziejna. W listopadzie 2011 miałem 51 lat. Bolący kręgosłup. W tamtym stanie rzeczy nawet metra nie byłem w stanie przejść na rękach. Stanie na rękach przy ścianie za każdym razie kończyło się bólem kręgosłupa. Od 2003 roku byłem pod względem fizycznym 70-80 letnim emerytem. Co prawda mogłem już chodzić normalnie, ale wielkość ciężaru bezpiecznego, jaki mogłem nosić wynosiła 2 kg na rękę, czyli łącznie 4 kg. Abym mógł chodzić na rękach musiałbym spokojnie unosić swoje ciało, czyli bez problemu dźwigać ok. 83 kg, bo tyle wtedy mniej więcej ważyłem. Powstało pytanie, jak pokonać procesy starzenia narządu ruchu, które zgodnie z definicją były przystosowane do noszenia ciężaru tylko 4 kg.

Kolejny temat to zmysł równowagi. Ustać na rękach sekundę, czy

przejść metr lub dwa, to każdy żołnierz to zrobi, ale trzeba było w sposób pewny przejść 20 metrów i sobie karku nie skręcić. Tego wyczynu już każdy żołnierz nie zrobi. Więc w tym temacie musiałem być lepszy od wielu wyćwiczonych i sprawnych młodych żołnierzy. Pojawia się pytanie, w jaki sposób zatrzymać i cofnąć procesy starzenia się zmysłu równowagi? Jak się do niego dobrać? Tu jak wiadomo – żadne tabletki, ani dieta nie pomogą. Tyle mówił zdrowy rozsądek i rzetelna wiedza medyczna. Ja jednak miałem swoje marzenia, które były ponad wszelkimi przeszkodami. Więc nadal codziennie w swojej głowie widziałem siebie, jak przechodzę salę gimnastyczną na rękach wzdłuż. Pierwsze próby przejścia sali gimnastycznej kończyły się upadkiem już po wykonaniu dwóch kroków przekonując mnie, że już jestem za stary na chodzenie na rękach oraz że mgr fizjoterapii miała rację. Może warto było jej posłuchać? Mnie to jednak nie zrażało. Codziennie ćwiczyłem wstawałem i upadałem i tak tydzień po tygodniu. Kiedy w 2013 roku nauczyłem się chodzić na rękach ok. 2-3 metry, co należało uznać za mistrzostwo świata w moim przypadku, to nabawiłem się schorzeń łokci tenisisty i golfisty. W tej sytuacji każda próba przejścia 2 metrów kończyła się silnymi bólami w łokciach i miesięczną autorehabilitacją i autoleczeniem by przynajmniej łokcie mnie nie bolały w pozycji spoczynkowej. W tamtym czasie z bólami w łokciach w spoczynku miałem codziennie ochotę zakończyć to chodzenie na rękach. Po prostu chodziły mi po głowie myśli by się poddać. Bo nie dość, że procesy starzenia się, to jeszcze łokcie dawały mi się we znaki. Ale znowu moje marzenia były większe od tych przeszkód. Powiedziałem sobie, że żadne łokcie tenisisty, golfisty, ani inne dziwaczne bóle w łokciach, czy barkach nie będą przeszkodą, w tym, że przejdę salę gimnastyczną wzdłuż. Zatem w 2013 roku po ponad 1,5 roku ćwiczeń byłem w punkcie wyjścia, a nawet na minusie. Bo tym razem łokcie i barki odmówiły mi posłuszeństwa. Więc nadal miałem 20 metrów do przejścia. Powstało pytanie, jak to zrobić, skoro tyle pracy, serca i wysiłku włożyłem, a tu efekt zero, a dokładniej na minusie. Mnie to nadal nie zrażało. Rozpocząłem studia z fizjoterapii.

Tu oczywiście fachowcy najwyższej klasy. Wiedza medyczna i informacje, że nie mam szans bym przeszedł salę gimnastyczną na rękach. Koledzy i koleżanki z roku na moje wyczyny i marzenia patrzyli z dużym przymróżeniem oka. Na pierwszym semestrze mieliśmy wykłady, na których pani profesor dokładnie omawiała różne teorie starzenia się. W każdej z nich motto główne brzmiało, że procesów starzenia się cofnąć się nie da, co w przełożeniu na moje stany chorobowe i wiek było jednoznaczne – nie mam żadnych szans na przejście sali gimnastycznej na rękach. Jednak mnie to też nie zrażało. Po prostu robiłem swoje. W swojej wyobraźni dalej widziałem siebie, jak przechodzę salę gimnastyczną na rękach. Ćwiczyłem tak, jak poprzednio – upadałem i wstawałem. I tak przez kolejne miesiące. Łokcie powolutku zaczęły mi puszczać, bóle zaczęły mi się cofać. Moi koledzy studenci i wykładowcy mocno pobudzali moją wyobraźnię, bo nie wierzyli, że mi się to uda. Więc zapragnąłem przejść salę gimnastyczną na rękach 3-4 lata wcześniej i zrobić to w czasie studiów fizjoterapii. Ćwiczyłem więc bardziej intensywnie. W końcu salę na rękach wzdłuż przeszedłem w 2016 roku.

Jeśli ktoś chce obejrzeć jak przeszedłem salę, to zapraszam do obejrzenia tego wideo.

Kiedy to się udało mi zrobić to postanowiłem zrobić to, czego nigdy w życiu nie zrobiłem – ustać na rękach na wolnej przestrzeni. O tym marzyłem przez całą swoją młodość, ale nigdy w życiu nie udało się ustać na rękach na wolnej przestrzeni dłużej niż sekundę.

W tym momencie wrócę na chwilę do definicji procesu starzenia się. Jeśli prawdą jest, że proces starzenia się to zmiany nieodwracalne naszych narządów, to nigdy w życiu nie miałem prawa stanąć na rękach na wolnej przestrzeni. Przez 56 lat mego życia nigdy nie udało mi się stanąć na rękach. Zgodnie z tą definicją, mój narząd ruchu, a szczególnie stawy łokciowe i obręcz barkowa już tak się nieodwracalnie zmieniły, że nie

miałem najmniejszych szans by taki wyczyn wykonać. Jeśli chodzi o mój narząd zmysłu równowagi umieszczony w błędniku w uchu wewnętrznym – to tutaj cudów nie ma – zmiany nieodwracalne były aż nadto namacalne – nigdy w życiu nie udało mi się tego narządu pobudzić do tego, bym ustał stabilnie na rękach.

Pomimo tych oczywistych przeszkód medycznych przystąpiłem do nauki stania na rękach na wolnej przestrzeni, ale ponosiłem porażkę za porażką. Nie czułem ciała, ani przestrzeni, bolały mnie nadgarstki. W tych okolicznościach zrozumiałem, że muszę popełniać jakieś błędy, których nie kontroluję i fizycznie nie jestem w stanie ich kontrolować. W tej sytuacji poprosiłem o pomoc Artura Cieciórskiego, akrobatę, wielokrotnego mistrza świata w tańcach free style, zwycięzcę jednej z edycji You Can Dance. Dla Artura stanie i akrobacje na rękach, to jego życie, jego świat. Bardzo chętnie się zgodził mi pomóc. Wziąłem u niego lekcje indywidualne od stycznia 2017. Artur bardzo szybko wykrył błędy w moim staniu na rękach na wolnej przestrzeni. Trzeba było te błędy krok po kroku eliminować, czyli regularnie ćwiczyć samo stanie na rękach. Większość ćwiczeń, które Artur mi pokazał i które sam chciałem wykonać były poza zasięgiem moich możliwości. Abym mógł cokolwiek zrobić musiałem wzmocnić nadgarstki. Więc znowu ćwiczenia, ćwiczenia, ćwiczenia. Stanie na rękach przy drabinkach wychodziło mi bez problemu. Natomiast na wolnej przestrzeni za każdym razem w styczniu po uniesieniu nóg w górę leciałem na plecy jak kłoda. Zastanawiałem się, jak ten brak zmysłu równowagi, brak siły i koordynacji ruchowej pokonać? W końcu doszedłem do wniosku, że cudów nie będę wymyślał, tyko wezmę przykład z dziecka. Dziecko jak uczy się chodzić to robi prostą czynność wstaje i upada, wstaje i upada tak długo aż w końcu nauczy się chodzić. Ja zrobiłem to samo. Zakładałem dres, rozkładałem materac i stawałem na rękach i upadałem, stawałem i upadałem. W styczniu i lutym za każdym razem upadałem dosłownie jak kłoda. Praktycznie zero kontroli ruchu. Od marca zaczęło się to powolutku zmieniać. W końcu obecnie

lipiec 2017 zmysł równowagi i obręcz barkową mam tak opanowane, że bez problemu staję stabilnie na rękach na wolnej przestrzeni. Fizycznie jestem w stanie utrzymać się na wolnej przestrzeni bez większych problemów 15-20 sekund.

Progress mego rozwoju na przestrzeni kilku miesięcy pokazuje poniżej fotka.

To z kolei zachęciło mnie do ustanawiania moich kolejnych rekordów życiowych i realizacji kolejnych marzeń swego życia zarówno z czasów młodości, jak i obecnych. Dziś wiele ćwiczeń akrobatycznych jest jeszcze poza zasięgiem moich możliwości, ale znowu zastosuję swoje motto życiowe, że trening czyni mistrza, praca czyni cuda, a wiara góry przenosi.

Jednym z moich życiowych marzeń 57-latka było stanięcie na jednej ręce. Też udało się zrobić.

Jak Państwo widzą mój przykład pokazuje, że definicja procesu starzenia się posiada wiele nieścisłości.

Z racji tej, że zajmuję się geriatrią, to większość moich pacjentów to pacjenci w moim wieku i starsi. Kiedy ich pytam co ich boli, to za każdym razem uzyskuję od nich odpowiedź, że „musi ich boleć bo inaczej by już nie żyli”. Dokładnie to samo słyszałem w 2003 roku, kiedy leczono mi kolana i efekt był daleki od oczekiwań, a wtedy miałem zaledwie 43 lata. Pomimo wielu przeciwności wykonałem nad sobą ogromną pracę leczniczo-rehabilitacyjną i pokazałem na swoim przykładzie, że stosując mój eliksir młodości w postaci odpowiednio dobranego ruchu (ćwiczeń) – wszelkich bólów w wielu przypadkach chorobowych można się pozbyć całkowicie. Więc dla tych pacjentów odpowiadam, że wcale tak być nie musi. Mogą w swoim wieku żyć pełnią życia bez bólu i cieszyć się życiem. Wymagam od nich tylko regularnych ćwiczeń. Na początku trochę dziwnie na mnie patrzą. Ale kiedy im opowiadam swoją historię powrotu do zdrowia i na żywo pokazuję to, co robię, to zaczynają trochę inaczej myśleć. Niektórzy z nich się podpalają i sami

zaczynają regularnie ćwiczyć powoli odzyskując zdrowie i utraconą sprawność.

Sprawności i zdrowia jakie osiągnąłem dzięki swemu eliksirowi młodości zazdroszczą mi nawet młodzi wysportowani ludzie. Także żołnierze. Oni oczywiście w wielu aspektach rozwoju ciała i siły żołnierze są daleko poza zasięgiem moich możliwości. Tym nie mniej tych rzeczy, która ja dziś robię w wieku 58 lat już nie wszyscy żołnierze potrafią wykonać.

Dziś zmorą społeczeństwa są najprzedziwniejsze bóle kręgosłupa, zwyrodnienia stawów, bóle barków, łokcie tenisisty, bóle głowy, karku i wiele innych. Dla tych osób specjalnie piszę te artykuły by pokazać i dać nadzieję, że niezależnie od tego, jak beznadziejna dziś wydaje się ich sytuacja zdrowotna to nasz organizm ma ogromne i nieprawdopodobne zdolności regeneracyjne. Swoim pacjentom zawsze powtarzam, że jeszcze w 2010 roku byłem obolałym pacjentem szpitala uzdrowiskowo-rehabilitacyjnego, gdzie moim marzeniem życia było dotrwać do końca 30 minutowych zajęć rehabilitacyjnych. Dziś prowadzę zajęcia profilaktyki zdrowotnej 60+ i 75+ razem pięć grup, czyli 5 godzin zajęć jedne po drugich. Zajęcia te są intensywniejsze od tych z 2010 roku i na tych zajęciach ćwiczę z każdą grupą i bez problemu wytrzymuję kondycyjnie. Z kolei moje zwyrodnienia stawów kolanowych i kręgosłupa oraz towarzyszące im bóle i niesprawność były tak wielkie, że moim marzeniem życia było mieć taki stan zdrowia jaki dziś prezentuję 80-90% pacjentów geriatrycznych, których obsługuję. Dziś jest akurat odwrotnie. To mój stan zdrowia jest marzeniem życia dla 100% pacjentów. Taką zmianę dokonał u mnie eliksir młodości w ciągu niecałych 6 lat jego używania.

Oglądając moje wyczyny sprawnościowe proszę mieć zawsze na uwadze, że to właśnie ja kilka lat temu byłem nieporadnym schorowanym człowiekiem z bólami kręgosłupa i stawów, któremu wmawiano, że musi boleć, bo inaczej bym nie żył.

Dziś w wieku 58 lat nic mnie nie boli, cieszę się odzyskanym zdrowiem i sprawnością młodego człowieka. Tak potężne działanie ma mój odkryty eliksir młodości.

Kolejne osiągnięcia w tym temacie przedstawię w następnym artykule.

Autorstwo: Janusz Danielczyk – PasjonatRuchu.pl
Źródło: NEon24.pl