

Gyógyító lovasíjászat

2010 június 28. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása

Még nincs értékelve

Mérték

Kedves olvasóink, az utóbbi id?szakban beérkezett levelek szerint Varga Csaba úr írásai nem csekély sikert arattak. Mégis vannak, akik szívesen olvasnának id?nként a lovasíjászatról is. Kedvükért egy kis kitér?t teszünk a nyelvtudománytól.

Most arról szólok, hogy bárki, aki elhagyta a harmincat, és nem végez rendszeres, tervezett testgyakorlást, rend szerint tele van testi görcsökkel, úgynevezett mozgásszervi panaszokkal. Olyanokkal, melyek részben el sem érik tudatküszöbét, részben pedig orvoshoz, természetgyógyászhoz kényszerítik az alanyt, ahol vagy gyógyul, vagy nem.



2009 januárjában kezdtem íjászkodni. Els? néhány hónap után, amit edzésben töltöttem, valami er?teljes változást, egy határozott fellazulást éreztem ízületeimben. Korábban, ha öt percnél többet ültem egy helyben, legalább egy percet a kiegyenesedéssel töltöttem. Nem éreztem fájdalmat, csak egy minden tagomra kiterjed? merevséget, melynek következtében azt a percet derékban el?re hajolva kellett töltenem. Akkor voltam ötvenöt, most, másfél évvel kés?bb, fiatalosan pattogok.

Z. Tibor barátom, aki ez év elején állt edzésbe, asszem, ötven körül lehet, két vállát úgy hordta, mint a sümegi személy a lökhárítóit: mereven el?re szegezve. Kislánya mondta (persze, Tibor sem egyedül találta ki, hogy íjászkodni járjon), hogy apu vállai régóta ilyenek, és már így is maradnak, mert semmiféle csodadoktor nem tudott rajta segíteni. Nos, Tibor a múlt héten említette, hogy egyik válla megmozdult, kezd úgy dolgozni, mint új korában.



Maga az íjászat önmagában nem kifejezetten egészséges tevékenység, fizikai terhelésünk meglehet?sen egyoldalú. A lovaglás már jobb, de azt mi, id?sebben kevéssé gyakoroljuk. Egészségünk javulása aligha nem a rendszeresen gyakorolt bemelegít? gimnasztikának és néhány járulékos mozgásformának tulajdonítható. Majd' minden alkalommal van egy kis néptánc, és/vagy foci, egyszer még karatéztunk is. Jól esett.

Oly korban, amikor húsz éves focisták minden bejelentés nélkül, a pályán mérk?zés közben hanyatt esve halnak meg (dopping? Ugyan, talán a súlyemelésben, ott nincs pénz...), nem lehet túlbecsülni azokat a sportköröket és tevékenységeket, amelyek valóban gyakorlóik egészségét szolgálják. Magánszemélyek személyes küldetéstudatból szervezik és gyakorolják. Arról lehet megismerni ezeket, hogy szül?k gyerekeikkel, netán unokáikkal együtt sportolnak. Hogy a pénzvilág nem fert?zi mindenféle támogatásokkal.



Ahol valóban a részvétel a fontos. Hogy nem a terhelés mennyisége a cél, hanem a min?sége. Természetesen a gyerekek többet, gyorsabban, hosszabban, hisz ?k versenyezni *is* fognak, de - csakis emberi mérték szerint!

Pogány István

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja



Ajánló