

## O głodzie ruchu i obżarstwie ruchem

Ruch jest naturalną potrzebą jak jedzenie czy spanie. Zazwyczaj ludzie odczuwają łaknienie tzn. otrzymują z ciała informację "jestem / jesteś głody, zjedźmy coś". Wczoraj pracowałem z osobą, która nie czuje głodu. Ma sensoryczne zaburzenia i jeśli nie pamięta o posiłku, to słabnie - "słyszy krzyk ciała". Szczęśliwi ludzie, kiedy czują się głodni, to jedzą. Jednak wielu ludzi na świecie jest permanentnie głodnych, bo nie mają dostępu do jedzenia. Z drugiej strony są anorektycy, którzy sobie tego jedzenia odmawiają... Zdrowi ludzie czują senność, ale są też osoby uzależnione od smartfonów i siedzą całe noce nie czując senności. Jeśli nie wiesz, o czym piszę, to polecam jedną noc w hostelu z młodymi Azjatami. Świetliki. Naturalnie ludzie, gdy czują się senni, to po prostu idą spać i zasypiają, ale jest też pracoholizm i nadmiar obowiązków, kiedy sobie odmawiamy snu ("odpowiem jeszcze tylko na jedną wiadomość") oraz bezsenność, kiedy chcemy, ale nie możemy zasnąć.

Zdrowi ludzie czują też "muszę się poruszać, bo... zwariuję". Jest jednak wielu takich, którzy i tę informację dawno nauczyli się ignorować. Godziny i doby za biurkiem, za kółkiem, z TV lub grami video. Mają tak dużo obowiązków, albo ich uwagę pochłania wirtualny świat symulacji, że nauczyli się uciszać swoją potrzebę. Ona jednak nie znika. Organizm, aby żyć i rozwijać się musi się poruszać. Nie wiele zmieni intensywne "nadrabianie zaległości" na sali fitness. Litry potu na treningu nie zwrócą przesiedzianego czasu. To jakby bulimia ruchu. Nie ruszasz, nie ruszasz, a potem biegniesz pół maratonu na bieżni, padasz z wycieńczenia, aby cały następny dzień ponownie grzecznie przesiedzieć. Kultura fitness jest tylko przedłużeniem współczesnej kultury pracy. Zdrowi ludzie poruszają się często i nie robią tego w ekstremalny sposób - nie robią z tego "halo". Uznaliby to za głupotę. Ruch jest częścią ich codziennego stylu życia. Kiedyś spytano 89-letnią kobietę, jak ona to robi, że codziennie zaiwania pod górkę do sklepu i z powrotem, a ona na to odpowiedziała: "że dupa cały czas musi się ruszać".

Kiedyś dzielono ludzi na szlachetnie urodzonych i tych pospolitych. Potem po prostu na bogatych i biednych. Dziś jednak ani urodzenie, ani ilość gotówki nie dają szczęścia czy zdrowia. Wielu moich kolegów z czasów korporacji zarabia więcej i porusza się mniej niż potrzebuje. Nie czują tego poza rosnącą objętością w pasie. Są odcięci od czucia, jak ta osoba, która nie czuje głodu. Kiedy byłem konsultantem pracowałem po 10 godzin dziennie siedząc. Dziś 2 godziny siedzenia jest dla mnie męczarnią. W

naszych czasach tłoku i technokracji będziemy dzielić ludzi na zdrowych, którzy poruszają się często i chorych, którzy tego nie robią, bo nie chce im się bądź nie mogą. Nigdy dotąd w historii tak wielu ludzi nie poruszało się tak mało. Słuchaj uważnie informacji z ciała zanim zacznie ono krzyczeć chorobą i poruszaj nim / sobą jak najczęściej, ale łagodnie i z umiarem. Przesada w każdą stronę jest niezdrowa.

10.04.2019