

Potrzeba nowości

Jeśli używamy siebie niedbale i machinalnie, to ciało ciągle powtarza niczym maszyna ten sam sposób wykonywania ruchu np. chodzenie, bo tak jest najprościej. Te same sekwencje napięcia tych samych mięśni. Ciało niestety wtedy szybciej się zużywa w tych samych punktach największego obciążenia i zaczyna wysyłać sygnał najpierw dyskomfortu, a potem bólu z tego właśnie miejsca np. kolana czy biodra w obawie przed dalszym i nieodwracalnym uszkodzeniem.

Jeśli używamy siebie w niedbale i w pośpiechu, to nie czujemy jak się poruszamy, nie czujemy pierwszych, na początku delikatnych sygnałów dyskomfortu czy bólu. Nie otrzymując tej informacji, nie korzystamy z niej i nie modyfikujemy naszego działania. Nadal powtarzamy sposób poruszania, który powoduje przyśpieszone czy nadmierne zużycie. W rezultacie dyskomfort i ból narastają, aż nie sposób go nie zauważyć.

Jeśli hardo traktujemy siebie i swoje ciało, to nawet jeśli już coś pocujemy, to ignorujemy to, bo "są teraz inne ważniejsze sprawy na głowie", bo "nie takie rzeczy wytrzymałem", bo "nie pękam", bo "samo przejdzie" i nadal powtarzamy ten sam sposób poruszania się, a zużycie i ból narastają, aż nie można go dłużej ignorować.

Jeśli nie znamy innych sposobów poruszania się i innego podejścia do siebie oprócz tego mechanicznego, to wtedy idziemy do lekarza pierwszego kontaktu, a od niego do chirurga, aby nasze ciało - mechanizm naprawił niczym samochód czy kran, abyśmy dalej mogli go używać jak do tej pory, jak narzędzie, które mamy do dyspozycji.

Jeśli lekarze zdołali doraźnie pomóc, a my nadal nie znamy innych sposobów, to ponownie poruszamy się w ten sam sposób i nadal przyśpieszamy proces zużywania wracając do chorej sytuacji.

Jeśli lekarze nie zdołali nam pomóc, to cierpimy, bo "widocznie, tak miało być" i "tak już mój los", ale przynajmniej "cierpienie uszlachetnia".

"Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów" - Albert Einstein

Szukajmy różnorodności w poruszaniu się. Często robimy rzeczy dla nas nowe i po raz pierwszy w życiu. Tak samo, jak wtedy, gdy byliśmy dziećmi. Czujmy siebie ("ja to moje ciało, moje ciało to ja, a nie maszyna") i reagujmy, gdy sytuacja nie jest jeszcze poważna i sami możemy sobie pomóc. Gdy sytuacja już jest poważna, to tym bardziej szukajmy innego ruchu, każdego, który przyniesie nam ulgę.

24.05.2018