



Barbara Tavčar  
master body  
inštruktorica

Zdravilo za um in telo

# Hoja

še zdaleč  
ni le to, kar se zdi

**Pod opisom hoje v wikipediji lahko preberete, da je to glavna oblika lokomocije na kopnem in da jo razlikujemo od teka in plazenja.**

A hoja je mnogo več, saj so noge tisti del našega telesa, ki nas nosi naprej skozi življenje. In življenje je lepo imeti na svoji strani, kajne?

Hoja je najbolj kompleksna koordinacijska sposobnost, za katero potrebujemo skoraj leto dni, da jo osvojimo. Kaj kmalu pa postane, tako kot dihanje, eden izmed tistih »procesov«, ki jih jemljemo za samoumevne in o njej ne razmišljamo prav dosti.

Čeprav je v večini moje delo povezano z gibanjem, ozaveščanjem ljudi, kako z gibanjem preprečiti ali odpraviti raznovrstne težave, nikakor ne morem mimo dejstva, da bomo za svoje telo lažje poskrbeli, če prevzamemo pozitivno miselno naravnost do sebe, svojega telesa in življenja samega. To je tisto, čemur pravimo uravnotežiti telo, um in duha.

Literature, ki govorijo o miselnih vzrokih težav, navajajo, da težave z nogami lahko pomenijo strah pred prihodnostjo, nezmožnost premikati se dalje. Kakšen bi bil naš korak, če bi bil od tega trenutka dalje bolj zavesten, radosten ter storjen z zaupanjem v pot in življenje?

## Pokazatelj počutja

Hoja je za zdravje zelo pomembna ciklična gibalna aktivnost. Tudi kompleksna, kar vidimo že po tem, da se jo otrok uči praktično celo prvo leto svojega življenja. Pri tem so njegovi prvi motivatorji in vzorniki starši, saj opazuje njih in jih pri tako pomembni aktivnosti želi posnemati do potankosti. Vsak izmed nas ima svoj lasten, avtentičen način hoje. Hoja je praktično naš podpis, saj iz nje lahko preberemo, kako se tisti trenutek počutimo, kakšen je naš odnos do sebe in življenja. Hoja skrbnemu opazovalcu pokaže, ali je telo izčrpano ali ne.

Če torej razumemo, da hoja pokaže naše trenutno stanje in počutje na vseh nivojih našega obstoja, potem lahko sprejmemo, da lahko z zavestno hojo tehtnico prevesimo v pozitivno smer – ter s hojo obudimo naravne resurse v sebi, vzpodbudimo obnovitvene procese ter biomehanično vplivamo na bolj optimalen prenos sil po vertikalni liniji svojega telesa.

## ZA BOLJŠE POČUTJE

Kaj torej storiti, da bo imela hoja pravi učinek zdravlila?

### Poskrbite za boljšo prekrvavitev stopala

V hladnejših mesecih najprej dobro doma ogrejte in premasirajte prste ter celotno stopalo. S tem boste vzpodbudili cirkulacijo in stopalo pripravili na obremenitev. Šele nato se obujte in pojdite na sprehod. V toplejših mesecih priporočam, da si kakšen sprehod privoščite bosi. Občutite prostor okoli sebe in rastite

Ljudje smo usmerjeni v to, da prej opazimo okolico kot pa sebe. Če bi ta trenutek jaz stala pred vami in govorila tekst, ki ga sedaj berete, bi prej opazili ter ocenili, kako izgledam, kot pa ocenili, kako sedite ter koliko v resnici slišite moje sporočilo.

Pri hoji osvobodite svoj um analiziranja in ocenjevanja, kaj je dobro in kaj ni. Preprosto zakorakajte v gozd, se ustavite in občutite prostor, v katerem se nahajate, ter sebe v njem. Občutite, da ste del narave. Brez ocenjevanja. Nato se poskusite čim bolj vzravnanati, se »dotakniti« najvišje krošnje. Tako boste svoje telo uporabili za upor proti sili gravitacije, bolj kakovostno uporabili svoje mišice trupa ter bolj ekonomično razporedili sile na vse sklepe, ki sodelujejo v procesu hoje. In pogumno zakorakajte po poti.

### Povečajte svoj magnetizem

Ob prvem kontaktu s tlemi se morajo v tistem trenutku vsi sklepi po vertikalni liniji prilagoditi temu prvemu stiku. Zato je dobro, da se zavedamo, kako hodimo, v kakšni obutvi, po kakšni površini, kako dolgo ...

Obutev je sicer ena izmed tistih stvari, ki nas ločuje od magnetizma z zemljo. To povezanost potrebujemo za vrsto procesov v telesu. Priporočam vam, da si občasno privoščite boso hojo. Z vsakim bosim korakom in umsko usmerjenostjo v

ta korak boste občutili, kaj vse se s telesom med tako bogatim procesom sploh dogaja. To so namreč tiste informacije, ki jih sicer um zaradi prenatrpanih vsakodnevnih informacij težko »začuti« in poveže s telesom. Povedano drugače – naš um je podhranjen z informacijami iz našega telesa, veliko bolj pa je obremenjen z informacijami iz okolice. In tovrstna hoja je odličen način, kako se s pomočjo telesne aktivnosti vrniti v TA trenutek in ga tudi občutiti. Dajmo si to priložnost.

### Optimalen prenos težišča

Pogosto se naše težave skrivajo v premajhnem koraku, ki ni le posledica staranja, temveč tudi spremenjenega težišča telesa na račun pretiranega sedenja. Ko boste pri sprehodu upoštevali vertikalizacijo (da ste čim bolj vzravnan) ter se zavedali vsakega koraka in prenosa teže iz pete na prednji del stopala, se bo vaše težišče avtomatično spremenilo v bolj optimalnega. Kar naenkrat boste imeli občutek, da je hoditi vzravnan lažje, bolj svobodno. Zgornji del telesa se bo odzval z večjo odprtostjo in tudi zadihati vam bo lažje.

### Zavesten diagonalni korak

Davek sodobnega življenja ne pomlajuje našega uma. Dogaja se tudi slabša komunikacija med notranjimi organi in različnimi telesnimi sistemi. Možgani ne dobivajo zadostnih informacij od telesa, temveč prioritarno iz okolice, kar tudi slabi njihovo funkcijo.

Možganski polovici komunicirata s telesom v diagonalni smeri. Leva polovica možganov z desno stranjo telesa in obratno. Zato je zavestna diagonalna kretnja rok in nog tako pomembna. Opazujte svoj zamah z rokama. Je zamah z obema rokama enako dolg? Poskusite ga čim bolj izenačiti. Tudi s tem boste pomagali pri amortizaciji sil, komunikacija uma in telesa pa bo bolj učinkovita.

Pasiven, preveč sedeč in po večini statičen način življenja je lahko nevarnejši od kajenja – ker upočasnjuje komunikacijo med možgani in telesom. Vež med umom in telesom je tako vse manjša in bolj izolirana. Dajte si priložnost in doživite enega izmed najbolj naravnih, a za kvalitetno življenje ključnih procesov, na celovit in zavesten način. S pravilno hojo boste zbudili naravno inteligenco telesa in sčasoma občutili, kako močno zdravilo se skriva v njej.

*Težave z nogami lahko pomenijo strah  
pred prihodnostjo, nezmožnost premikati se dalje.*