



Barbara Tavčar
master body
inštruktorica

Vredno je

Postanite kot v vodi zadovoljna riba

Ste se kdaj vprašali, zakaj smo ljudje (vsaj večina) tako povezani z vodo, morjem in zakaj nas vsaj na videz takoj privlači potapljanje v vodo? Pravzaprav je morje nekakšen naravni pretvornik pozitivne energije, ki nas čisti in zato ni čudno, da s svojimi pozitivnimi učinki na zdravje in počutje daleč prednjači pred vsemi drugimi poletnimi sprostitvenimi aktivnostmi.

Morska voda vsebuje ogromno mineralov, ki delujejo kot naravna kozmetika za našo kožo. Kapanje v morju izboljšuje stanje kože in vpliva na njeno hidracijo, ključne prednosti pa pripisujejo vsebnosti magnezija.

Kapanje v morju in izpostavljenost soncu dobrodejno vplivata tudi na spanje. Medtem ko nas bogata morska voda očisti, sprosti in lajša negativne učinke stresa, izpostavljenost sončni svetlobi pripomore k večjemu izločanju adenoizina – kemične snovi, ki se odlično odziva na svetlobo in organizmu sporoča, kdaj postanemo zaspani.

Med dnevom večkrat poglejte v sončno svetlobo. Če boste ujeli jutranje sonce, se boste zbudili in vsem celicam zagotovili potrebno količino svetlobe, ki jo še kako potrebujejo za optimalno delovanje. Adenozin se bo počasi začel dvigati in z večkratnim pogledom v sončno svetlobo čez dan proti večeru prišel do svojega vrhunca. Tako boste lažje zaspali, vaš spanec pa bo kakovosten.

Priporočam vam še, da učinke morja izkoristite tudi ob dnevih, ki niso tako sončni in mamljivi. Vdihavajte morsko meglico – nabita je z negativnimi vodikovimi ioni, ki koristijo pljučem, krepijo zdravje in vplivajo na vitalnost celic.

Jaz na morju preprosto uživam. To je eden izmed vrhuncev poletja. Pogled na njegovo neskončnost me napolni z mirnostjo, njegova moč s strahospoštovanjem, plavanje in prepuščanje v vodi pa popolnoma sprosti. Ja, toplo vreme je idealno za plavanje in vaje v vodi. Če jih izvajate v morski vodi, pa vzpodbudite zdravljenje na vseh nivojih.

Vračanje k vodi

Voda je medij, ki nam omogoča življenje na tem planetu, in ne smemo pozabiti, da se razvoj vsakega človeka začne v vodi. A kljub temu, da so bili začetki vsakega izmed nas v vodi, se v njej ne počutijo vsi tako dobro kot ribe. Marsikomu je nelagodno ali pa ga je celo strah. Za temi občutki se skriva odgovor, zakaj se to dogaja. Eden izmed vzrokov leži v prednatalnem obdobju ter v prvih letih življenja.

Nekatere raziskave trdijo, da so se naši možgani, kot celoten živčni sistem, razvijali z vpijanjem vseh informacij iz vode. Tudi vse materine misli, čustva ter občutke je ta supervpijajoča struktura vezala nase in preko nje na nas – celih devet mesecev, ki smo jih preživeli v maminem trebuhu. Torej, ko je telo potopljeno v vodi, zaradi sprostitve sklepov in mišic podoživljamo občutke »plavanja« v maminem trebuhu. Ko se telo v vodi sprošča, se sproščajo tudi fizične blokade, do nas pa lažje dospejo informacije iz naše podzavesti.

Čim več bodite v vodi in se na ta način očistite zablokiranih čustev ter dopustite, da se s pomočjo prepuščanja vodi vzpodbudi zdravljenje fizičnega, čustvenega, mentalnega in duhovnega telesa. Prav zato je pomembno prepuščanje.

Ko boste spet v vodi (morska je toliko boljša), se ji poskusite prepustiti in se v njej popolnoma sprostiti. Potopite se vanjo do glave, preostanek telesa naj bo v vodi sproščen, noge naj bodo stabilno na vodnem dnu. Zamislite si, da je vaša glava kot boja na vodi. Doživite kontakt vode s telesom, dihanje umirjeno in ne obsojajte občutkov, ki se vam med vajo »pripeljejo mimo«. Enostavno jih sprejmite.

Tlak ter cirkulacija krvi in limfe

Približno 70 odstotkov našega organizma sestavlja voda. Ob rojstvu je odstotek vode večji, s staranjem se manjša, zato izgubljam tudi vitalnost. Vsi pa si želimo biti zdravi, je tako? In v to smer krenite s plavanjem in igranjem v vodi.

Ko se potopiš v vodo, se izboljša cirkulacija krvi in limfe, kar izboljša delovanje imunskega sistema, krepi se krvni in dihalni sistem in izboljša kvaliteta dihanja. Razbremenijo se tudi srčna mišica in vsi sklepi, vse skupaj pa deluje tudi na hitrejšo regeneracijo telesa. V vsakem trenutku na nas deluje sila gravitacije, z napačnim položajem telesa, pretiranim sedenjem in staranjem je njen vpliv še večji – posledice gravitacije se ne vidijo samo na upadli, viseči koži, slabi in pogrbljeni telesni drži, spuščnem stopalu – gravitirajo tudi notranji organi.

A »upiranje« sili gravitacije je v vodi lažje, pomaga pa ga izvajati hidrostatični tlak. Ko smo v vertikalnem položaju v vodi, ko v njej hodimo in telovadimo, ta tlak potiska vse telesne tekočine in organe navzgor, proti sili gravitacije. Naš izdih je zato globlji, s tem pa tudi vdih, in kri se lažje vrača k srcu. Za srce ta proces pomeni manjšo porabo energije in razbremenitev.

Vpliv na hrbtenico

Velikokrat slišim, da je vadba v vodi povsem varna, saj se v vodi počutimo lažje in so poškodbe praktično nemogoče. Zaradi upora vode se obremenitev na sklepe (npr. na hrbtenico) pravilneje razporedi, mišice se optimalno krepijo in stabilizirajo. Tudi medvretenčni prostori se malenkost povečajo, zmanjša se napetost preobremenjenih mišic vzdolž hrbtenice. No, pretiravanje tudi tukaj ni dobrodošlo. Ravno zaradi občutka, da nam voda »odvzame« težo telesa, mora biti njegova kontrola toliko večja. Torej vedno, ko telovadite v vodi, pozornost usmerite tudi na kvaliteto izvedbe. Za začetek bodo zadostovale nekomplikirane vaje in naravne kretnje, kot so poskakovanje, kroženje z rokami, hoja, tek po vodi in podobno.

Plavanje ni rešitev za vse težave

To še posebno velja v primeru fizičnih omejitev. Še enkrat poudarjam, da so vertikalni položaj telesa, lahki zamahi ter naravna gibanja (npr. korakanje, tek) čudodelno zdravilo za vaš organizem. Pri vajah poskusite čim bolj kontrolirati pravilni položaj telesa. Za dobro kontrolo pa najprej osvojite pravilno gibanje na suhem.

Če vam je v vodi ugodno, pa je to zagotovo znak, da delate nekaj koristnega in kvalitetnega za svoje psihično in fizično zdravje.

Ko se telo v vodi sprošča, se sproščajo tudi fizične blokade, do nas pa lažje dospejo informacije iz naše podzavesti.