



# Na ruch nigdy nie jest za późno

O tym jak ćwiczenia wyrosłe z chińskiej tradycji mogą być pomocne w profilaktyce Alzheimera i innych groźnych chorób XXI wieku

**Wyobraźmy sobie mózg jako duży dom w którym domownicy zapalili wszystkie światła, włącznie z tymi na choince. Są one jak tysiące neuronów kontaktujących się i wymieniających między sobą informacje. Co się dzieje, gdy te wszystkie światła zaczynają po kolei gasnąć? Hipokamp, czyli część mózgowia odpowiedzialna za procesy pamięciowe, zanika. Pofałdowana kora mózgowa, która uczestniczy w procesie mowy, zapamiętywania i innych procesach myślowych, wygładza się.**

Co wtedy się dzieje? Nasza ukochana babcia, mama czy tato zaczynają nas nie poznawać, zadają wciąż te same pytania, powtarzają znane już historie...Na pewno denerwujemy się, czujemy, że tracimy z nimi kontakt. Ale to jest już efekt procesu, którego symptomy musiały pojawić się już wcześniej. Być może zauważyliśmy nadmierną drażliwość, wahania nastroju, poczucie zagubienia, trudności językowe, utratę pamięci długotrwałej. A po niepowodzeniu na teście pamięci, zalecany – jeszcze nie tak dawno przez internistów – Ginkofar wcale nie pomógł. Warto sobie uświadomić, że w takich oto przypadkach nic nie dzieje się nagle. Mózg ulega destrukcji powoli. Statystycznie przez 5–12 lat od diagnozy. Alzheimera rozpoznanego na czas można odroczyć. Jak to zrobić, jak sobie pomóc?

## Czego możemy się obawiać?

W przypadku Alzheimera, mamy do czynienia z chorobą, której przyczyny i rozwój są słabo rozpoznane, a to z kolei uniemożliwia opracowanie skutecznego leku. Trudno w tym przypadku także o terapię, która mogłaby zatrzymać, czy odwrócić postęp choroby. To choroba która budzi lęk przed zanikiem pamięci. Dobiera się co do siódmego mózgu po 65 roku życia. Do 2020 r. zawładnie w Polsce milionem mózgów. A jeśli pomyślimy, że chorzy to najczęściej także ludzie samotni, najczęściej o złym statusie materialnym – a jeśli jest nawet z nimi bliska osoba, to ona też będzie potrzebować wsparcia – to oto mamy skalę wyzwań jakie czekają przed służbą zdrowia i opieką społeczną w naszym kraju. Już teraz wiemy, że w krajach rozwiniętych – a my do nich jeszcze ciągle aspirujemy – choroba należy do najbardziej kosztownych dla społeczeństwa.

Wobec niepokojących faktów i wcale nie lepszych prognoz, uświadomienie sobie, a także pokazanie, jak aktywność fizyczna i ruch, może być pomocna w profilaktyce tej jeszcze wciąż tajemniczej choroby jaką jest Alzheimer, wydaje się ze wszech miar pożądane. Jest to o tyle ważne, że człowiek chce mieć nadzieję. Nie przypadkiem mówimy „nadzieja umiera ostatnia”. Warto zatem abyśmy zrozumieli, nawet gdy pojawiają się problemy zdrowotne i choroby, które psują nam nastrój i powodują zwątpienie, że jednak coś od nas zależy.

## Co nauka mówi o aktywności ruchowej

Wiedzę o tym, że niekorzystne procesy można spowolnić, a nawet częściowo odwrócić, za pomocą ćwiczeń ruchowych, przynoszą nam prace badawcze prowadzone w wielu klinikach i ośrodkach naukowych na całym świecie. Znane jest opracowanie naukowe, m.in. zespołu K.I. Ericsona z Uniwersytetu w Pittsburgu. Dowiadujemy się z nich, że zmierzona za pomocą rezonansu magnetycznego objętość hipokampa u zdrowych ludzi maleje wraz z wiekiem. Gdy poproszono, grupę starszych, zdrowych osób o uprawianie pewnych niezbyt wymagających ćwiczeń fizycznych przez kilka miesięcy, zauważono zwiększanie się hipokampa w miarę treningu. Zmianom tym towarzyszyła także poprawa zapamiętywania. Regularna aktywność fizyczna zmienia chemiczne otoczenie mózgu, co w konsekwencji chroni neurony przed uszkodzeniami.

## Recepta przychodzi z Dalekiego Wschodu

Bliżej naszego kraju, już rzymski filozof Seneka Młodszy doradzał ruch i ćwiczenia jako metodę na utrzymanie w dobrej kondycji ciała i umysłu. Chińczycy zaś ozdrowieńczą rolę ruchu dostrzegli jeszcze wcześniej i co ważne, z wiernością dla tradycji pielęgnują ją do dzisiaj.

Doktor Joanna Woyciechowska, polska lekarka, specjalistka neurologii pracująca w USA. W 1987 roku założyła Wielodyscyplinarny Program dla Osób ze Stwardnieniem Rozsianym (sclerosis multiplex, w skrócie SM), zwraca uwagę, że w Chinach są specjalne szpitale, w których chroniczne choroby są opanowywane nie przez środki farmaceutyczne, ale poprzez stosowanie ziół oraz grupowych ćwiczeń, takich jak Qigong, Taiji, czy joga.

*Ponad dziesięć lat zbieram informacje na temat tych ćwiczeń. W czasie zjazdów dla pracowników zdrowia w USA uczestniczyłam w grupowych ćwiczeniach przy zastosowaniu tych metod. Nigdy nie było mowy o żadnej ideologii. Pisma neurologiczne podkreślają dobroczynny wpływ tai chi na zaburzenia równowagi – częsty objaw chorobowy w SM – pisze Joanna Woyciechowska w książce „SM – jak walczyć o zdrowie z pomocą RW, CUD i WOW”.*

*Zachęcona fenomenem metody zaczęłam praktykować Qigong z osobami mającymi różne dysfunkcje, nie tylko aparatu ruchu. Widać było poprawę na każdej płaszczyźnie. Zajęcia Qigong'u, praca Ciała, Ducha i*

*Umysłu, to chwila w której człowiek, bez względu na to czy ma diagnozę, czy jest ograniczony ruchowo czy nie, budzi swoją wewnętrzną Moc. Jest Nauczycielem dla siebie i dla ćwiczących obok – zauważa Joanna Woyciechowska.*

Świadomy ruch i oddychanie stymulują także różne obszary mózgowie, które – co potwierdzają badania – przejmują funkcje uszkodzonych fragmentów mózgu. Ćwiczenia te są coraz powszechniej wykorzystywane właśnie w profilaktyce i terapii takich schorzeń jak choroba Alzheimera, Parkinsona czy SM. Ogólne wzmocnienie układu nerwowego, poprawienie dotlenienia mózgu poprzez zwiększenie wydolności płuc i serca, czy też polepszenie poczucia i zachowania równowagi, co jest nie do przecenienia – gdy wiemy jak przykre konsekwencje, zwłaszcza w późniejszym wieku niosą wszelkie upadki – to tylko niektóre z korzyści jakie płyną z ćwiczeń wywodzących swój rodowód ze starej chińskiej tradycji.

## **Chińska draka w fińskiej dzielnicy, czyli chiński Qigong na osiedlu domków fińskich**

Za największą atrakcją Światowego Dnia Choroby Alzheimera odwiedzający festyn na Jazdowie (osiedle domków fińskich) – jak sami mówili – uznali, zorganizowane przez Fundację Dantian, plenerowe warsztaty Qigong'u. Wydaje się, że czegoś takiego jeszcze to piękne miejsce nie widziało. To, co zaproponował Jan Gliński – który naukę taiji quan (czyt. tajczy czuan) i qigong'u (czyt. czigongu) rozpoczął jeszcze w latach 80-tych podczas pracy w Japonii, a od 17 lat doskonali swoje umiejętności pod kierunkiem Ly Chuan Zheng'a, mistrza siódmej generacji szkoły Yang Jia Lao Jia (Starego Stylu Yang) Taiji Quan – było jednym radosnym Qigong Show. Swoją zestaw ćwiczeń zaproponowała również Kaxia Elżbieta Kowalewska, znakomicie przygotowana instruktorka qigong'u i taiji quan, która wiedzę o chińskich systemach pracy z ciałem czerpała także u samych źródeł. Warto było podpatrzeć i nauczyć się nawet tylko wybranych sekwencji ćwiczeń – poznać mechanizm tych charakterystycznych ruchów – z których każde usprawnia funkcjonowanie wybranych narządów wewnętrznych, a jako kompletny zestaw całego organizmu. Ćwiczenia „Osiem kawałków brokatu” zachęcały już swoją nazwą. I tak też było. Wystarczyło popatrzeć na grupę starszych i młodszych, a także wspierających ich wolontariuszy w niebieskich koszulkach i dzielne harcerki, aby przekonać się, że to wciąga. A jeśli takie ćwiczenia miałyby nas przed czymś ochronić, sprawić, że moglibyśmy poczuć się zdrowsi, to co może nas jeszcze powstrzymać?

## **Qigong i Taiji Quan w Ogrodzie Saskim**

Wszyscy ci, którzy chcieliby nauczyć się Qigong'u, a może i czegoś więcej się dowiedzieć – tak, tak, Jan Gliński, Kaxia Elżbieta Kowalewska i Marzena Rostkowska, chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami – będą mieli kolejną okazję. Jak dowiedziałem się u źródła, Fundacja Dantian „Energia świadomego ruchu” – po tym co już wiemy, ta nazwa nie może być przypadkowa – organizuje pokaz prostych ćwiczeń energetycznych chińskiego Qigong'u w dniu 5 października (niedziela) w godzinach 11.00 - 16.00, w ramach Międzynarodowego Dnia Osób Starszych w Ogrodzie Saskim. Wydarzeniu patronują Rzecznik Praw Obywatelskich i Prezydent Miasta Warszawy, a partnerem jest Urząd Miasta Stołecznego Warszawy. (SK)

Dodatkowe informacje na stronie [www.malibracia.org.pl](http://www.malibracia.org.pl),  
oraz stronie Fundacji Dantian [www.fundacjadantian.com](http://www.fundacjadantian.com)