

Bemelegítő és izomnyújtó gyakorlatok

Az emberi izomzat egyféle tevékenységre jött létre, arra, hogy „kontraháljon”, vagyis megrövidüljön. Az izmok egy részét akaratlagosan működtetjük, míg egy másik része akaratunktól függetlenül, folyamatosan ellátja feladatát. Az akaratlagos feszítés, majd ellazítás után az izmok majdnem tökéletesen puhává, ernyedtté válnak. Az izomzat akaratlagos kontrollja az a képesség, hogy össze tudjuk húzni, és el tudjuk lazítani. Összehúzódás akkor történik, amikor annak megtételére az izom elektrokémiai jelzést kap a központi idegrendszertől, a jel megszűnésével az összehúzódás abbamarad, s az izom ellazulva, ernyedtt állapotba kerülve, visszanyeri eredeti hosszát. Az izmok az ellazulásra, eredeti méretük visszaállítására nem használnak fel energiát, a megrövidülés vagy összehúzódás folyamata viszont jelentős energiafelhasználással jár. Az izmok összehúzódása agyi tevékenység hatására jön létre, és folyamatos energiafelhasználást jelent; a relaxált izmok agyi tevékenységet nem igényelnek, így energiafelhasználás sem történik. A helytelen testtartás következtében az izmok 20-30 százalékkal magasabb előfeszítettség-állapotban vannak, mint ha el lennének lazulva. A folyamatos előfeszítés az izmok kifáradásához vezet, ami rövid távon gerinctáji és nyaki fájdalmat eredményez, hosszú távon pedig állandó stresszorként hat életünk folyamán. Az izomzat számára egészségtelen minden túlzott, túlfeszített tevékenység, ez igaz az egésznapos, túlhajtott mozgásokra. A túlfeszített izommunka jelentős energiafelhasználást jelent egyrészt az agyban, másrészt az izomzatban. Mindkét területet elő kell készíteni a mozgás következtében bekövetkező energiafelhasználás növekedésére. Az előkészítés egyfelől az agy nyugalmi állapotba hozatalát, másfelől az izomzat vérellátásának fokozását jelenti. Ez utóbbit keringésfokozó gyakorlatokkal tudjuk elérni, míg az izomzat relaxált állapotba kerülését nyújtó és hozzá kapcsolódó ernyesztő gyakorlatok szolgálják. Helytelen az a mozgás, amely előkészítés nélkül hosszabb ideig feszített állapotban tartja az izmokat. Csikungozás előtt mindig készítsük elő izmainkat, fokozzuk a keringést és lazítsunk, erre szolgálnak a jelen fejezet gyakorlatai.

A hosszú, statikus állások, a mozdulatlan testtartások az izmok görcsös állapotát idézik elő, és az agy vérellátásában is jelentős problémát okozhatnak. Izmaink csak ernyedtt állapotban tudnak pihenni, így minden olyan helyzet, amikor előfeszítettek, munkát jelent számukra. A hosszan elnyújtott, statikus tartások rendszerint rosszullétet idéznek elő, rosszabb esetben ájulást. Az izmok normál körülmények között igyekeznek munkájukat optimalizálni, és csak annyira megfeszülni, amennyire azt a végzendő feladat megkívánja. Ideális kapcsolat izomzat és agy között csak az izomzat megfelelő vérellátása esetén valósulhat meg. A kapcsolattartás fiziológiai csatornája a vér szabad áramlásán keresztül jön létre, így ha az izmok vérellátása nem megfelelő, akkor az izmok optimalizálódási folyamata nem következik be. Ilyenkor a szükségesnél több energiát használnak fel, ami azután salaklerakódásokat eredményez.

Mozgás közben soha nem csak egyetlen izom dolgozik, mindig van egy másik is, amelyik vele ellentétes irányban kénytelen működni, az egyensúly csak így tartható fenn. Miközben az izmok egymás ellenében dolgoznak, fokozatosan hatnak is egymásra, még hozzá támogatják vagy zavarják egymást, interferálnak. Amikor az egyikfajta izommozgás fennáll, például részlegesen egy kedvezőtlen

összehúzódáskor, akkor az ellazulás nem érvényesülhet. A feszítés és az ellazulás képességét meg lehet tanulni, automatikussá lehet tenni, ezért is bír nagy jelentőséggel mindennapos ismétlésük. Az izmainkban jelentkező, folyamatosan ható stresszorokat jó hatásfokkal tudjuk oldani a gyakorlatok nyújtotta testtartás és légzéstechnika napközbeni tudatos gyakorlásával.

A mozdulatok megtételéhez összehúzzuk hátunk, csípőnk vagy vállunk egy-egy izmát – ezek egy része olyan izomfajta, amelynek akaratlagos mozgására képtelenek vagyunk, ezek azok az izmok, amelyek képesek folyamatos terhelést elviselni. Ha akaratlagosan nem tudjuk azokat ellazítani, akkor az élettanilag szükségeshez képest tartósan túlfeszített állapotban maradnak. Ezért azután ezek a folyamatosan terhelt izmok a bennük folyó 5-10-szeres energiafelhasználás következtében létrejövő égésfolyamat salakanyagaitól sajgó, majd fájó állapotba kerülnek. Az izommunka egy speciális energiahordozón (ATP) keresztül kapja meg a szükséges energiát. Ezt elégetve, a folyamat eredményeként tejsav jön létre, amelynek eltávolításához, átalakításához a vérből nyert oxigénre van szükség. Egy előfeszített izomban folyamatos munka folyik, aminek eredménye a tejsav, amely – ha nem tud átesni a visszafordításhoz szükséges oxidációs folyamaton – mint salakanyag görcsös reakciókat vált ki az izmokban. Az izmok effajta merevsége mozgáskorlátozódást, fáradtságot, tartástorzulást és tartós fájdalmat eredményez. Sokan ezt félreértelmezik, az öregedés jelének tekintik, és egy kitalált, fiktív betegség tüneteként kezelik. Gyakori, hogy valakinek a húszas évei végétől sajognak, fájnak egyes izmai, ez évekig is eltarthat; előfordul, hogy néha alig érezhető, máskor a kín szinte elviselhetetlen. Ez az izmokban jelentkező, váltakozó fájdalomérzet számos tényezőre vezethető vissza attól függően, hogy adott időszakban milyen az egyén stresszterhelhetőségi szintje. Életünk folyamán, ahogyan haladunk előre, egyre több traumatikus élményt élünk meg. Ahogyan korosodunk, a kedvezőtlen élmények hatására általában magasabbá válik izmaink előfeszítettsége, aminek hatására a testmozgás merevebbé válik, a testtartás egyre inkább eltorzul. A tejsav folyamatos termelődése miatt pedig ezek a kemény, merev izmok tartósan sajognak és fájnak. Szomatikus (testi) szempontból alapvető feladatunk, hogy egyre jobban kontrollálni tudjuk önmagunkat, hogy megtanuljuk minél jobban tehermentesíteni izmainkat és ezen keresztül testünket a folyamatosan jelentkező stresszorok hatásai alól. Ennek egyik jól bevált útja az izmok kontrollálását lehetővé tevő izomnyújtó és -ernyesztő gyakorlatok elsajátítása.

Az izombemelegítő, keringésfokozó és az izomnyújtó, ernyesztő gyakorlatok felkészítik testünket a csikungozásra. Ebben a fejezetben különböző bemelegítő, nyújtó és speciális légzőgyakorlatok csokrát adom át az olvasónak, amilyenekkel a harcművészek készítik elő izomzatukat a gyakorlásra. A csikung-gyakorlatok jelentős részét álló helyzetben végezzük, a hozzá kapcsolódó mozgás és spontán légzés különösen alkalmas a helyes testtartás és a hatékony légzés elsajátítására. Az állva végzett gyakorlatok elsősorban az energiagyűjtést célozzák, ilyenkor tartásunk egyenes, gerincoszlopunk nyújtott.

A csikung mozgásos gyakorlatai és a hozzájuk kapcsolódó előkészítő gyakorlatok a gerincoszlop kedvező energetikai állapotának elérését, a terheletlen gerincoszlop kialakítását célozzák. Ezek a gyakorlatok nagyrészt izomfeszültség-mentesítők, céljuk rövidtávon az, hogy előkészítsék izmainkat a csikungozásra; hosszútávon pedig az, hogy az egyént hatásos és elfogadott módszerek alkalmazására motiválják, amelyekkel különböző civilizációs betegségek előzhetőek meg. A módszer elsajátítása a csikung átfogó tanulási folyamatába illeszkedik. A

gyakorlatok javítják a csikungozás hatásfokát, előkészítik izmainkat, segítségükkel elérhető:

- Saját testünk megismerése, különös tekintettel az izomzat eltérő feszültségi állapotaira.
- Külső hatásokra a szervezeten belüli lejátszódó folyamatok felfedezése és felismerése.
- „Belső nyitottság”, amelynek jellemzői testérzeteken és testtapasztalatok útján szerezhetők meg. Egyfajta kifelé fordulás, amely segíti a más emberekkel való harmonikus kapcsolattartást, s a nyitott hozzáállást az egyént körülvevő csoporthoz.
- A kitűzött céljainkhoz igazodó, funkcionálisan helyes gyakorlatok elsajátítása lehetővé teszi az egészségi problémák megelőzését, kezelhetővé válnak a test különböző részein gyakran előforduló panaszok (a nyaknál, tarkónál, vállnál és deréktájon jelentkező fájdalmak).
- Aktiválódnak azok az izmok, amelyek keveset mozgó testrészekhez kapcsolódnak, s mozgásba hozhatjuk az elsatnyult, elgyengült izomzatot.
- A kórosan lerövidült (begörcsölt) izmok visszanyerik eredeti hosszúságukat, helyreáll az izmok közti kívánatos egyensúly.

A feszültség és az ellazulás az izmok két alapállapota, de egyben életünk két pólusa is. A jó közérzethez meg kell találnunk belső egyensúlyunkat – ez egyaránt vonatkozik az élettanilag kedvező izomegyensúly kialakítására, de a pszichés kiegyensúlyozottságra is. Ezekkel az egyszerű bemelegítő, izomlazító gyakorlatokkal fizikai és pszichés állapotunkra is hatással lehetünk. Az egészséges életmódra törekvés következő fontos lépcsőfoka gondolkozásunk átalakítása, megváltoztatása, amely már az aktív csikung-gyakorlatokon keresztül valósul meg. Változtatnunk kell eddigi helytelen beidegződéseinken, újra kell tanulnunk olyan mindennapi tartásformákat, mint az állás, az ülés, a fekvés. A gyakorlatok egy része munkahelyen vagy szabadidőben is végezhető.