

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

BERNARD HROVATIN

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Zdravstvena vzgoja

UPORABNOST VZHODNE FILOZOFIJE V ŠPORTU

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr. Mirjam Lasan, dr. med.

SOMENTOR

Nevio Sfiligoi, dr. med.

RECENZENT

prof. dr. Bojan Jošt, prof. šp. vzg.

Avtor dela

BERNARD HROVATIN

Ljubljana, 2011

Isaaku ...

Ključne besede: šport, vzhodne tehnike, tradicionalna kitajska medicina, akupunktura, prehrana, dihanje, sproščanje, kronobiologija

UPORABNOST VZHODNE FILOZOFIJE V ŠPORTU

Bernard Hrovatin

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011

Specialna športna vzgoja, Zdravstvena vzgoja

Število strani: 50; število virov: 44.

IZVLEČEK

V naslovu omenjena filozofija se nanaša na način življenja in splošna življenjska vprašanja in ne na samo vedo filozofija, ki proučuje naravo sveta in njegov ustroj. Pojem vzhod pa označuje svet, ki je nasproten našemu zahodnemu, materialnemu svetu.

Diplomsko delo večinoma temelji na metodi deskripcije. Posluževal sem se domače in tuje strokovne literature. Cilj pa je bil sinteza posameznih tehnik, ki jih na Vzhodu uporabljajo v vsakdanjem življenju oz. pri zdravljenju. V ospredju je tradicionalna kitajska medicina, ki združuje vrsto različnih metod zdravljenja. Vse temeljijo na principu jin-jang, bioenergijskem potencialu qi ter teoriji petih elementov. Ker je šport, predvsem vrhunski, področje, ki se nenehno razvija in izpopolnjuje, je zelo težko vedeti, kaj še ni bilo preizkušeno. Zato sem v pričujočem diplomskem delu opisal razne tehnike, metode in priporočila. Med temi sem opisal akupunkturo, akupresuro, druge tehnike, ki temeljijo na meridijanih, sproščanje oz. (telesno, psihično in duševno) pripravo, vzhodno prehrano, dihanje, kot ga razumejo na Vzhodu, energijske masaže, vadbo v povezavi z dihanjem in meditacijo (tai ji in qigong) ter upoštevanje dnevnih in letnih fizioloških ritmov. Pri vseh naštetih tehnikah in priporočilih sem opisal tudi koristi, ki bi jih imela njihova uporaba v športu. To naj bi veljalo le teoretično. Na trenerjih in športnikih pa je odločitev, katere od teh uporabiti v procesu športnega treniranja in v kolikšni meri.

Keyword: sport, Eastern techniques, traditional Chinese medicine, acupuncture, nutrition, breathing, relaxation, chronobiology

APPLICABILITY OF EASTERN PHILOSOPHY IN SPORT

Bernard Hrovatin

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2011

Special Physical Education, Health Education

Numbers of pages: 50; numbers of sources: 44.

ABSTRACT

The title of this paper refers to a certain lifestyle and general life-related issues rather than to philosophy as such, which studies the nature of the world and its structure, while the term Eastern implies a type of world that is opposed to our Western, material world.

My paper is mainly based on a descriptive method. I have used domestic and foreign literature with the aim to synthesize individual techniques that are applied in the East in everyday life and in medical treatment. The main focus is on traditional Chinese medicine, which includes numerous methods of medical treatment. All, however, are based on the yin-and-yang principle, on the bioenergetic potential qi, and on the five movements theory. Since sport is mainly a top-level field that is constantly evolving and improving, it is very difficult to determine which methods are yet to be tried and tested. I have therefore described various techniques, methods and recommendations. I describe, among others, acupuncture, acupressure and other meridians-based techniques, relaxation and (physical, psychological and mental) preparation, Eastern nutrition, the Eastern notion of breathing, energy massages, breathing- and meditation-related exercise (taiji and qigong), and the consideration of daily and yearly physiological rhythms. Aside from the above-mentioned techniques and recommendations, I also describe the advantages that the application of these techniques would have in sports, but merely from a theoretical point of view. It is up to individual trainers and athletes to decide which of these techniques to apply in the training process and to what extent.

Kazalo

1. UVOD.....	7
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	9
3. CILJI	11
4. METODE DE LA	12
5. RAZPRAVA.....	13
5.1. ZGODOVINSKI PREGLED RAZVOJA ŠPORTA	13
5.2. ŠPORT NA VZHODU – BORILNE VEŠČINE IN FILOZOFIJA	17
5.3. VZHODNE TEHNIKE IN FILOZOFIJA, POVEZANA Z DELOVANJEM ČLOVEKA.....	21
5.3.1 Prehrana	22
5.3.1.1 Makrobiotika	23
5.3.1.2. Okusi v ajurvedi.....	25
5.3.2. Kronobiologija	27
5.3.2.1 Cirkadiani ritmi.....	28
5.3.2.2 Cirkannualni ritmi.....	29
5.3.3. Dihanje	30
5.3.4. Sproščanje/priprava	33
5.3.5. Akupunktura	36
5.3.6. Akupresura	39
5.3.7. Druge tehnike, ki delujejo na meridijane	40
5.3.7.1 Moksibustija.....	41
5.3.7.2 Ventuze	41
5.3.8. Energijske masaže	42
5.3.8.1 Shiatsu	42
5.3.8.2 Tui-na masaža	43
5.3.9. Vadba v povezavi z dihanjem in meditacijo	43
5.3.9.1 Qigong.....	43
5.3.9.2 Tai ji	44
6. SKLEP	46
7. LITERATURA	48

1. Uvod

Šport je po ustaljenih pravilih izvajana telesna dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje, razvedrilo (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 1994).

Ker bi bil vsak moj poskus postavljanja meja besedi *šport* nesmiseln in neučinkovit, bom ostal pri zgoraj navedeni definiciji. Saj je navsezadnje kratka, preprosta in razumljiva.

Verjetno se bo večina strinjala, da je šport telesna dejavnost, omejena oz. usmerjena z umetno postavljenimi pravili. Sama dejavnost seveda ni potrebna za obstoj vrste ali posameznika. Zagotovo pa z njo človek, tako včeraj kot še danes, razvija telesne, umske in pa marsikatero druge sposobnosti.

Podobno kot na vseh drugih področjih svojega delovanja, poskuša človek stalno izboljševati in izpopolnjevati tudi športno aktivnost – mišljeno kot sfero svojega delovanja. S preizkušanjem, z raziskovanjem in na podlagi izkušenj spreminja pogoje, okoliščine ter razmere, v katerih se "odvija" šport. To je seveda pogojeno z dejstvi, da je šport aktivnost (potencialno) vsakogar, da ima kot enega od temeljev tekmovalnost v sebi ter da obstaja znotraj športa pomembna veja delovanja, tj. *vrhunski šport*.

Na podlagi zgoraj navedenih razlogov je šport v večnem iskanju primernejših in učinkovitejših rešitev. Zaradi kompleksnosti tega pojava pa je za izboljšavo potrebno veliko energije, sredstev in ljudi, tako športnikov kot trenerjev in strokovnjakov (zdravnikov, psihologov, biologov, atletskih trenerjev ipd.). Kljub natančnim raziskavam in ekstremizaciji vrhunškega športa, ki so velikokrat posledica tudi denarnih interesov, lahko na različnih nivojih še vedno izpopolnjujemo naslednja športna področja:

- športne pripomočke;
- tehnike in metode treniranja;
- ukrepe po poškodbi;
- motorične sposobnosti;
- fiziološke sposobnosti;
- psihološko pripravo itd.

Pri vsem tem pa ne smemo zanemariti naše zgodovine, kulture, tradicije, iz katere šport izhaja, ter pogleda na življenje in na svet nasploh. Vse, kar zadeva šport (kot ga poznamo danes), ki je nastal in se razvijal v našem svetu, se opira na zahodne znanosti. To pomeni, da se športniki, trenerji in strokovnjaki ravnaajo predvsem po dognanjih, ki izvirajo iz disciplin, kot so: biomehanika, farmacija, zahodna medicina itn.

Na drugi strani pa je prostor, ki je skozi stoletja razvil diametralno nasprotno obravnavanje sveta in življenja na njem in s čimer vzhodni narodi živijo in (odlično) delujejo še danes. Obenem se njihovih rešitev na marsikaterem področju in v vedno večjem številu poslužujemo tudi na Zahodu. Preden sem začel pisati diplomsko delo, se mi je porajalo vprašanje, ki se je glasilo: zakaj ne bi poskušali upoštevati, uporabiti in uvesti (v šport) vsaj nekaj prijemov, metod in načinov reševanja problemov, ki izvirajo z Vzhoda? Tradicionalna kitajska medicina se je na primer začela razvijati pred tremi tisočletji in doživlja razcvet nekje na pol poti do sedanosti. Menim, da bi bilo vredno vsaj poskusiti.

2. Predmet, problem in namen dela

Orientalni pogled v diplomskem delu temelji na ravnovesju oz. harmoniji v pretakanju energije v človeškem organizmu. To velja tako za fazo gibanja kot mirovanja. Cilj naj bi bilo stanje, ki je čim bližje naravnemu.

Še posebej naj bi to veljalo v športu, kjer se je (domnevno) iz besede *fizis* – praviloma "narava" – razvil termin *fizkultura* tj. *telesna kultura* (kasneje telesna vzgoja), za katerega strokovnjaki že nekaj časa trdijo, da je reduktiven. Zato se je uveljavil izraz *športna vzgoja* (kultura). Fizkultura pa je v bistvu v primerjavi s športom po mnenju avtorja širši pojem. Da bi danes šport zaobjel področje fizkulture, bi "moral skrbeti" za zakone, pravila in dinamike, ki veljajo v naravi. Jasno je, da je šport pri nas naravnana na človeka. To pomeni, da je žal naravnana stran od narave; tako kot so številna področja delovanja "*homo sapiensa*".

Bistvena značilnost vzhodnega sveta je ta, da sta raziskovanje in interpretacija določenega pojava naravnana bolj holistično. Študije ne preučujejo pojavov zgolj kot vzrok in posledica, ampak z zavedanjem, da med opazovanimi elementi obstajajo vzajemni odnosi in da je sosledje teh pojavov ciklično (N. Sfiligoi, osebna komunikacija, junij 2010). To je pomembno tudi v športni medicini, kjer preučujemo, določamo in opazujemo povezave med vsemi sestavnimi deli (v kineziologiji popularnega) modela – športnika. Skrbeli naj bi za povezave na različnih fizioloških nivojih: na medorganskem nivoju, na nivoju tkiv, sklepov, kit, vezi, mišic, kosti. Se pravi na celotnem lokomotornem sistemu z vsemi fizikalnimi in kemičnimi vpletenostmi.

Omenjeni holistični pristop (v stiku z naravo) je pogojeval antični in pa tudi "vzhodni šport". Veljalo je načelo: delati, kar je koristno in potrebno, nikakor pa ne gnati organizma čez njegove funkcionalne sposobnosti. Iz tega razloga so bile dejavnosti, ki so bile lokomotorno zahtevnejše, primerne le za bojevnike.

Danes pa so dosežki v športu tako po kvaliteti kot po kvantiteti iz dneva v dan zahtevnejši (N. Sfiligoi, osebna komunikacija, junij 2010): v tekmah na čas v kratkih in dolgih razdaljah, boksu, kolesarjenju, nogometu, košarki, odbojki, rokometu, plavanju, dvigovanju uteži, skoku v dolžino, troskoku ... V današnjem zahodnem svetu je športna aktivnost čedalje kompleksnejša in bolj sofisticirana. Tako je vsa stroka naravnana na ekstremizacijo vseh pomembnih področij (od treningov do prehrane). Nekatere od teh pa bi lahko, z orientalskega oz.

antičnega vidika, vsaj delno spremenili preprosto tako, da bi se naravnali bolj naravno oz. realistično.

Katere pa so športu sorodne discipline, ki delujejo v skladu z naravo? Te zahteve najboljše izpolnjujejo vzhodne metode zdravljenja, pri katerih je pozornost usmerjena tja, kamor "naša" medicina niti ne pogleda. Recimo: pri čezmernem potenju ni vseeno, ali se potimo po čelu ali pod pazduho, ali se to dogaja ponoči, popoldan ali zjutraj, poleti ali spomladi, v severnih ali južnih krajih podnebnega pasu. Zahodnjaki nismo vajeni tako natančno opazovati svojega telesa in se nam tak podroben način diagnosticiranja zdi malce nenavaden in predvsem nepotreben. (Papuga, 2008)

Med vzhodnimi znanostmi je najboljše, najbolj preizkušena in najbolj poznana **tradicionalna kitajska medicina**. Ta gleda na človeka celostno, njena temelja pa sta *jin* in *jang*. Pojava, ki sta prikazana v slavnem prepletajočem se taoističnem črno-belem krogu, se dopolnjujeta in izmenjujeta v celotnem stvarstvu. Tako tudi v človeku. Njegovo zdravje pa velja za harmonično sožitje obeh pojavov, medtem ko bolezen pomeni, da je to harmonično sožitje nekako moteno. Govorimo tudi o disharmoniji med jinom in jangom. Vsak terapevtski ukrep v kitajski medicini je usmerjen v ponovno vzpostavitev ali ohranjanje ravnovesja med jinom in jangom. (Jaenicke in Gruenwald, 2009)

Povrnimo se k temi diplomskega dela, športu. Glavni akter je tu seveda človek. Četudi igra v športu vlogo, ki je večkrat na meji njegovih sposobnosti, deluje po istih principih kot v vsakdanjem življenju, kjer so vzhodne metode zdravljenja več kot uspešne. Iz tega razloga bom med različnimi tehnikami tradicionalne kitajske medicine in drugimi zdravstvenimi "filozofijami" Vzhoda poskušal najti take, ki jih lahko vsaj potencialno uporabimo v športni praksi.

3. Cilji

Cilji diplomskega dela so:

- najti za šport uporabne vzhodne tehnike;
- opisati njihove principe delovanja;
- teoretično opredeliti njihove potencialne koristi v športu.

4. Metode dela

Pri pisanju diplomskega dela sem uporabil znanstveno-raziskovalno metodo deskripcije, s katero sem opisal posamezne pojme. Pri zbiranju podatkov sem uporabljal domačo in tujo strokovno literaturo, monografske publikacije in strani s svetovnega spleta. Pomagal sem si tudi z osebnim posvetovanjem z Nevjem Sfiligoiem, zdravnikom specialistom za gastroenterološke bolezni (v pokoju) v bolnišnici v Trstu, docentom akupunkture na ANIAM (šoli za akupunkturo v Bologni). Obenem so mi pri pisanju diplomskega dela koristile izkušnje z vzhodnimi zdravilnimi tehnikami, ki sem jih sam preizkusil.

5. Razprava

Preden se lotim specifičnega obravnavanja teme diplomskega dela, poglejmo, kdaj in kako se je tekom razvoja človek ukvarjal z družbenim fenomenom **šport**.

5.1. Zgodovinski pregled razvoja športa

Človek je na začetku svojega obstoja ves svoj čas namenil aktivnostim za preživetje. Vsa njegova motorika je bila usmerjena v utilitarne namene. Z izpopolnjevanjem orožja in večanjem količine hrane pa je imel tudi več prostega časa, ki ga je kaj kmalu namenil za igrivost. "Proizvajalna sredstva in prosti čas" sta bila tista pomembna elementa, ki sta pogojevala igro in z njo povezane dejavnosti, ki bi jim danes rekli šport (Šugman, 1997). Takrat je torej bila prisotna tako komponenta urjenja (sposobnosti, ki so jih potrebovali v vsakdanjem življenju – lovljenju) kot komponenta igrivosti, tipična za manj razvite vrste.

Dokazi o športni aktivnosti segajo do 2000 let pr. n. št. in še dlje. Iz njih je razvidno, da se je "zahodni" človek ukvarjal s tekom, z lokostrelstvom, rokoborbo, s smučanjem, z različnimi vajami na orodjih, kot jih poznamo danes, kasneje pa še s skoki in preskoki, s plavanjem, kajakaštvom, konjeništvom, sabljanjem itn. Ob vsem tem so se razvijale tudi igre z žogo. (Sport, 2010).

Podobno kot Evropejci so se športno udeleževali tudi narodi z Bližnjega vzhoda. Obravnaval jih bom v istem poglavju, ker so bili po miselnosti in storilnosti podobni Evropejcem. Asirci so uporabljali konje za dirke. Poznali so lov, plavanje, sabljanje, bojevanje z noži, rokoborbo, boks in druge vojaške spretnosti. Perzijci so načrtno razvijali tudi tekaške sposobnosti, jahanje, streljanje in domnevno izumili hokej. Babilonci so bili med prvimi, ki so uporabljali žogo v športnih igrah. (Pantalone, 2010).

Egipčani so imeli neke vrste gimnastiko, posebno obliko rokoborbe, boj s palicami, igre z žogami, posebne elementarne igre s pripomočki, plavanje, ples, ribolov, atletiko, hokej na travi idr. V Mehiki so ugotovili prisotnost iger z žogami, veslanja, lova, ribolova, perjanice v letih 1500 – 900 pr. n. št. (Šugman, 1997). V srednji Ameriki je bila pri Majih in Aztekah popularna igra z žogo *tlachtli*.

Torej se je razvoj nadaljeval v smeri, ki je bila nakazana v prazgodovini, vadba na eni, igrivost na drugi strani. Zaradi vse večjih zahtev v vsakdanjem življenju in posledične nadgradnje motoričnih sposobnosti so postajale (športne) aktivnosti vse kompleksnejše. Ne gre prezreti razvoja kulture, inteligence in inovativnosti, ki so bile pogoj za izumitev naštetih elementarnih/športnih iger, predvsem, če so bili prisotni rekviziti kot npr. žoga.

S katerimi športi pa so se ukvarjali v očeh večine izmed nas t. i. izumitelji športa, Grki? Znano je, da so v antiki (od leta 776 pr. n. št.) imeli v štiriletnem ciklusu **olimpijske igre**. Tekmovali so v teku, v peteroboju, v borilnih veščinah, v dirkah z vozovi in jahanju. Tekmovalni program so sestavljale izključno individualne panoge gimnastike, ni pa bilo "ludične" komponente, čeprav so Grki poznali številne igre z žogo, tudi moštvene. Ena od teh je bila *episkuros* (Pavlin, 2005). Poleg te mešanice med nogometom in rugbyjem, so poznali še druge igre: *phainindo* (za nekatere je to ista igra), *aporraxis* (metanje male žogice proti tlom), *uranio* (predhodnik rokomet), *ephedrismos* (neke vrste kriketa), hokej na travi, (verjetno) baseball ipd. (Roman Ball Games, 2010)

Tudi v Šparti so urili telesno pripravljenost, a je bila v primerjavi z Atenami usmerjena v vojaške namene. Etruščani so organizirali tekmovanja z atletsko vsebino podobna grškim. Rimski šport pa je bil bolj krvavo obarvan. Ob konjskih dirkah, ki so bile sestavni del *panem et circenses* (kruha in iger), so bile njihove igre večinoma krute (boji gladiatorjev). Res pa je, da so poznali tudi igre: *follis* ali *folliculus* (napihnjena žoga), *pila trigonalis* (trikotna žoga), *pila paganica* (žoga s podeželja), *ludere expulsim* (rokomet) in episkurosu podobno igro *harpastum* (strgati, dobiti žogo s silo). (Pallone (gioco), 2010)

Kljub poudarku na treniranju (za tekmovanja ali kot proces vzgoje) se je igrivost v športu skozi zgodovino še naprej stopnjevala. Športne igre so se množile z uporabo različnih žog. Po drugi strani pa se je izoblikovala tudi zavest o celotnosti človeka, kjer sta šport in telesna aktivnost imeli pomembno vlogo.

Po ukinitvi olimpijskih iger leta 394 se je športna aktivnost razvila v smeri viteških turnirjev, na katerih je aktivno sodelovalo le plemstvo. To se je ukvarjalo s sabljanjem, streljanjem, plesom, plavanjem, z veslanjem, jahanjem, lovom, ribolovom, lokostrelstvom idr. Nižji sloji pa so bili iz tega izključeni. Njihove aktivnosti so bile predvsem hoja, tek, skoki, meti. Toda meščanstvo se je pričelo zgedovati po dejavnostih fevdalcev. Za obrambo mest so bile potrebne telesne veščine in obvladovanje orožja – loka, meča in kopja. Kljub nevarnostim pa niso pozabili na igre, ki so jih prirejali med mestnimi sejmi. (Šugman, 1997)

Na Škotskem so l. 1040 uvedli srečevanja škotskih Keltov. Tekmovanja so potekala v teku na 2000 jardov, krosu, skoku v višino, troskoku ter metom kamenja in kladiva. Priljubljenost teh tekmovanj je bila prisotna v Britaniji vse do 17. stol., poleg tega je izobraževanje plemičev v srednjem veku vključevalo tudi vadbo borilnih veščin; organizirana so bila tekmovanja. (Girginov, 2007)

Žogo so uporabljali v različnih oblikah iger. Po dokazih iz sicer (še) 10. stol. so se z njo igrali po verskih obredih. Igrali so z nogo (razvoj v nogomet in rugby) ali z loparjem, kasneje tudi z rokami. To je veljalo predvsem v Španiji (*pilota*), Italiji (*pallapugno*) in Franciji (*jeu de paume*). Iz teh iger naj bi se kasneje razvili tenis, baseball, polo, pelota basca in golf. (Sport, 2010)

Z nastopom humanizma so na prehodu iz srednjega v novi vek poskušali obuditi antično gledanje na življenje. Človek naj bi se povzpel na višji nivo. Tako kot je to bilo pri starih Grkih in Rimljanih, kjer so bili v ospredju kultura, umetnost, književnost in (tudi) šport. Z razliko, da je bila takrat v ospredju vera, tokrat pa sam človek. Poudarek je bil na materialni plati življenja.

Med športi, ki so jih prakticirali v renesansi, najdemo sabljanje. Nadaljeval se je razvoj predhodnih iger današnjega tenisa. V Franciji je bil še vedno aktualen *jeu de paume*, pri katerem so igralci udarjali žogo z dlanjo. Leta 1555 je Antonio Scaino napisal traktat o igrah z žogo, kjer sta opisana florentinski nogomet (sicer bolj podoben rugbyju) in *pallone col bracciale*, ki so ga bogataši v mestih igrali z ročajem, na podeželju pa s prosto roko. (Pallone (gioco), 2010)

V 16. stol. se "končno" pojavi izraz, ki ga vsi dobro poznamo in za katerega se še danes marsikdo trudi določiti najustreznejšo definicijo. Iz latinskega *deportare* (obnašati se, uživati) so se razvili, španski *deportar*, portugalski *desporto*, francoski *desporter* in angleški *disport* (uživati, zabavati se), iz katerega se je izluščil *sport*. Vse te izpeljanke so po mnenju nekaterih pomenile tako "razvedrilo" kot "telesne vaje" (aktivnost) in pa tudi "odnesti" oz. "oditi" iz mestnega obzidja (kjer naj bi se takrat odvijale vse aktivnosti/igre).

V novem veku sta bila šport oz. telesna vzgoja čedalje bolj enakovredna drugim vrlinam, ki so jih takrat razvijali. Pri tem moramo omeniti Jana A. Komenskega, ki je trdil, da je razvoj telesnih sposobnosti pogoj za intelektualni razvoj. Ker je sam bil pedagog, je lahko v učni proces uvedel igre in telesne vaje. Podobne ideje sta imela tudi John Locke, ki je bil bolj špartansko naravnani, in Jean Jacques Rousseau, ki je bil usmerjen v naravo.

V 18. in 19. stol. se je telovadba kot širši pojav različno razvijala. V Nemčiji je Friedrich Jahn z ustanovitvijo turnerstva poskušal prebuditi nacionalno identiteto takrat nepovezanih Nemcev z militaristično usmerjeno vadbo. Na Češkem je z mehanskim izvajanjem telesnih/gimnastičnih vaj bilo popularno sokolstvo (ustanovitelja Tyrš in Fugner). Švedski sistem je bil po zaslugi Peera H. Linga bolj medicinsko naravnano. Vaje je delil na pripravljalne, prave vaje (glede na položaj telesa), ohlajevalne in dihalne. Najpomembnejši športi pa so zanj bili sabljanje, jahanje in plavanje. Francoz Georges Demeny je poskušal posnemati živali, katerih gibi so neprekinjeni in energijsko čim bolj racionalni. (De Pascalis, 2010). Anglež Thomas Arnold je izpostavljala pomembnost športa v vzgoji "za življenje". Za športne igre je menil, da niso le rekreativna aktivnost, ampak zaradi ekipnega udeleževanja tudi odlična šola za življenje. Koristnejše so bile od vadbe gimnastike, ki je bila po njegovem mnenju preveč statična. Primernejše so bile tudi kot sredstvo za skladni telesni razvoj in odpravo motoričnih napak.

V 18. stol. se na britanskem otoku pojavi *patronised sport* (pokroviteljski šport). Plemiči so spodbujali meščanstvo, da bi se ukvarjali z igro in telesno vadbo. Tako so nastala razna tekmovanja, na katerih so sodelovali tako aristokrati kot ljudstvo. Igrali so kriket, nogomet, hokej na travi itn. "Plemiške" discipline jahanje, sabljanje, lov in veslanje pa so ostale ekskluzivistične. Pomembno je tudi omeniti, da se takrat pojavijo prve oblike profesionalnega ukvarjanja s športom (L. Bianchi, 2010). Takrat se je tudi začelo tekmovanje med univerzama Oxford in Cambridge. Prvič je bilo organizirano leta 1829.

V novem veku je torej dobivala telesna aktivnost, sicer v poskusu celostnega razvijanja, bolj utilitaristično vlogo. Igrivost in igra se nista več kaj dosti nadgrajevali. Rodil pa se je (po zgledu s konca antike) današnji profesionalizirani, preračunljivi in ekstremizirani spektakel za množice.

Skozi vse 19. stol. je bilo več poskusov obuditev olimpijskih iger iz antične Grčije. Večina jih je bila neuspešna, uspelo je Pierre de Coubertinu. Leta 1894 je bil ustanovljen MOK (Mednarodni olimpijski komite), kjer so sklenili obnovitev iger, določili cikel, vsebino, simbol. Šport naj bi (preko olimpizma) spodbujal enakopravnost, bratstvo in pravičnost. Vendar tega tudi sam de Coubertin ni v celoti upošteval, saj ženskam ni dovolil tekmovati na olimpijskih igrah, ker jih je imel za socialno in telesno neprimerne za šport.

Na začetku 20. stol. je imel šport skrajno negativno vlogo. Takratni režimi so namreč nadzirali družbo (tudi) s športom, ki je na žalost bil sredstvo politične oblasti. Vrhunec so bile I. 1936 nacistično obarvane olimpijske igre v Berlinu. Po

propadu zadnjega teh režimov (socializma) pa je politična prezenca v športu začela pojemati. Zaradi politično-geografskih sprememb (nastajanja in osvoboditve držav) je postajal šport vse dostopnejši. Lahko bi rekli, da je nekako dobil spet izvorno pristnosti, ki pa v zadnjih desetletjih spet medli – tokrat zaradi gospodarstva oz. denarnih interesov. Ampak to je že stvar sedanjosti ...

5.2. Šport na Vzhodu – borilne veščine in filozofija

Preden se sploh lotim razglabljanja o temi zgornjega podnaslova, moram priznati *napako* v njem: sestavljata ga namreč dve netočnosti. Prvo najdemo v besedi šport, ki nima izven Evrope (in Bližnjega vzhoda) kaj iskati. Termin lahko nekako prilagodimo, tako da si predstavljamo predvsem fizično aktivnost, a med tem, kar je bilo v Sredozemlju in tem, kar je bilo na Vzhodu, ne moremo postaviti enačaja. Sicer se z leti ta razlika zaradi (danes moderne) globalizacije manjša, a vendar je jasno, da so "pri nas" zgodovinsko bolj skrbeli za ritualno-atletski pogled, medtem ko so na Vzhodu bili usmerjeni v medicinsko-duhovno gimnastiko.

Druga netočnost v naslovu se nanaša na razmejitev med "zahodom" in "vzhodom", ki je seveda povsem teoretična. Ne moremo je točno zarisati. To, kar je za nas zahod je za nekoga, ki živi še bolj zahodno, vzhod in obratno. Poleg te osnovnošolske resnice, pa ne moremo prezreti dejstva, da je svet celota in se zgodovinsko, ideološko, filozofsko in še na marsikaterem področju, prepleta. Razvoj ljudi, narodov, kultur ni in nikoli ne bo črno-bel. Zato bo *meja*, ki jo bom postavil, uporabna izključno v tem diplomskem delu, kjer moram ločeno gledati na dva klišejsko nasprotujoča si načina življenja: "zahodno materialnost" in "vzhodno duhovnost". Črto bom potegnili navpično skozi danes "razvpito" državo, za katero lahko rečemo, da v njej simbolično poteka boj med Vzhodom in Zahodom, in sicer Irak.

S kakšnimi oblikami in na kakšen način so se ljudje na "Vzhodu" skozi zgodovino ukvarjali s športom? (op. p.: beseda Vzhod je bila tokrat zadnjič v narekovajih, saj sem se v prejšnjem odstavku odločil za reduktivno, a definitivno razmejitev). Seveda je *šport* mišljen v čim širši obliki, kot telesno gibanje z omejenimi pravili, s ciljem izboljšanja telesnih sposobnosti in/ali tekmovanje oz. razvedrilo. Obširno tudi zato, ker bi moral drugače marsikaj opustiti zaradi razlik, ki sem jih prej omenil.

Poskušal bom torej, kljub slabim in maloštevilnim virom, predstaviti kratek pregled razvoja tega, čemur bi pri nas rekli šport.

V prazgodovini je bil razvoj Vzhoda zelo podoben razvoju Zahoda; prevladujoča telesna aktivnost je bila gimnastika. To je veljalo tako za Indijo kot tudi za Kitajsko ter za Japonsko in drugje. Najpomembnejša je bila kitajska gimnastika okrog leta 2000 pr. n. št.; vodili so jo svečeniki in zdravilci. V ohranjenih zapisih iz leta 2688 pr. n. št. se priporoča predvsem kopanje in gimnastične vaje po njem. V tem obdobju so Kitajci poleg borb in rokoborb poznali različne športe: streljanje z lokom, razne zabavne igre, neke vrste nogometa in badmintona, turnirje s konji, ples in druge dejavnosti. Okrog leta 2000 pr. n. št. je zdravnik Hua Tuo vpeljal izvorni sistem gimnastičnih vaj, ki je temeljil na posnemanju gibov petih živali: tigra, medveda, opice, štoklje in jelena. Vaje so poživljale krvni obtok, pospeševale so potenje in redno izločanje. Poleg teh so uporabljali dihalne vaje, vaje za sprostitvev, pomiritev in zbranost. (Šugman, 1997)

V starem veku lahko na podlagi arheoloških izkopavanj podrobneje opisujemo razlike. Posebno pomembne so najdbe, ki pričajo, da so Indijci pripisovali velik pomen plavanju. Med drugim so v tej deželi odkrili plavalni bazen s kabinami in parno kopel. Gimnastika pa je bila organizirana po kastah oz. vsaka izmed teh je imela svoj sistem telesnih vaj; med temi je bil posebno natančno izdelan sistem vaj za krepitev volje. (Šugman, 1997)

Na Japonskem se je prepletal razvoj specifične gimnastike s tisto s Kitajske. Bila pa je pod vplivom najmočnejše kaste, tj. samurajev. Sistem je temeljil na sistematični telesni in moralni vzgoji. Zaradi posebnosti otoških dežel so se prav v njih najbolj razvile različne borilne športne panoge. To so: *judo*, *kendo* – *kendo*, *sumo*, *kzudo*, rokoborbe idr. Poleg tega je bil močno razvit konjeniški šport in igre z žogo (perjanica). (Šugman, 1997)

Iz omenjene široko razširjene gimnastike korak do borilnih veščin ni bil dolg. Povod za kitajske, japonske in druge borbe najdemo torej v Indiji, ki je imela neizpodbiten vpliv na vse meditativnobojevniške panoge.

Borilne veščine spremljajo človeštvo v različnih delih sveta že več kot 5000 let. Spopadi med ljudmi, tako oboroženimi kot golorokimi, so od neurejenih in preprostejših načinov borbe sčasoma privedli do izoblikovanja urejenih in kompleksnih sistemov. V največji meri so bili sprva o borilnih veščinah poučeni le vojščaki; sčasoma so se razširile tudi med del splošnega

prebivalstva, predvsem z namenom samoobrambe in telovadbe. (Borilne veščine, 2010)

Mnogo sistemov je poleg samih borilnih gibov in rokovanj z orožji hitro vključilo tudi ločeno vadbo osebnosti in duha (vera, dihalno-meditacijske vaje). S kopičenjem znanj o delovanju človeškega telesa in znanja z medicinskega področja (masaže, akupunktura, zdravilstvo in zeliščarstvo) je vojščak lahko deloval še učinkoviteje. Vadba borilnih veščin je zaradi zapletenosti in raznovrstnosti lahko trajala več let in je lahko postala način življenja. V izogib izgube prednosti pred nasprotniki je bilo znanje borilnih veščin pogosto skrbno varovana skrivnost, v celoti podana le redkim izbrancem. (Borilne veščine, 2010) Poleg tega je bilo "dovoljeno" le ustno izročilo, zato je tudi težje postaviti dogodke v takratni čas in obenem periodizirati zgodovino borilnih veščin. Od tu razlog nastanka legend in mitov, ki so jih kasneje združili z redkimi obeleženimi dogodki.

"Ko enkrat veš, kako zdraviti, potem tudi veš, kako škodovati." Šele iz tega znanja so se razvile borilne veščine v pravem pomenu besede. Saj če se poglobimo v sam začetek, odkrijemo, da se je vzporedno z veščino bojevanja razvijala tudi veščina, kako učinkovito zdraviti ranjene in poškodovane bojevnike. Budistični in taoistični svečeniki so bili takrat edini, ki so skrivnosti zdravljenja in hkrati škodovanja razvili do zavidljivih višin, kar so tudi skrbno čuvali. A te informacije so kaj kmalu prešle od svečnikov do vojaških poveljnikov, pa do samih bojevnikov. (Logar, 2008)

Glede na namembnost posameznih tehnik je jasno, da so posamezniki trenirali za večji uspeh v boju. A če se za trenutek poglobimo v smisel samih borilnih veščin, zagledamo izvor v tradiciji religije in medicine oz. v preračunani uporabi dihanja za pridobivanje moči, umirjenosti in sile. (Benussi, 2010)

Živahna trgovina je precej prispevala k širjenju **budizma**, ki ni samo religija, ampak ga lahko smatramo za življenjsko filozofijo. Skupaj z budizmom in njegovimi duhovniki so Indijo zapuščale skrivnosti borilnih veščin, predvsem v smeri Kitajske. Vendar budistični menihi nikakor niso začetniki borilnih veščin na Kitajskem. Ta je že prej imela svoje metode bojevanja, ki jih je združila z novimi in tako "oplemenitila" svojo lastno veščino (Logar, 2008).

Podoben proces se je zgodil v samostanu Shaolin. Bodhi Dharma, danes "duhovni oče karateja", se je leta 520 iz Indije priselil v shaolinski samostan, da bi menihe poučeval meditacijo. Po mnenju mnogih je "izumil" karate z učenjem kondicijsko slabo pripravljenih menihov. Po mnenju drugih pa je dodal

tamkajšnji fizično trdi pripravi meditacijo oz. prijeme, ki so samo meditacijo omogočali. Veščino je obogatil s prvinami joge, zena in tibetanske meditacije ter odločilno vplival na oblikovanje mentalne energije v karateju (Vogrinec, 1999).

Borilne veščine, ki niso bile zgolj telesna aktivnost, so se prepletale s posebno šolo **zen budizma**, kar velja še danes. Ta je bolj kot religija, način življenja. Osnovni princip te šole je iskanje harmonije med človekom in naravo. Poudarek je na samodisciplini, preudarjanju in vnaprej ustvarjenih idejah (bonsaj), duševnemu miru, ki ga prinaša meditacija kot način ohranjanja duhovnega in telesnega zdravja, ter na kondiciji.

Šaolinski menihi so hitro dojeli smisel zena, ker je bil po prepričanju zelo blizu njihovem asketskemu načinu življenja (ne ubijaj, ne ropaj, ne kradi ...), zato so sprejeli "mehki" budizem, imenovan zen budizem. (Karate, 2011)

Kasneje je za razvoj karateja pomembno vlogo odigral japonski otok Okinava, ki leži bližje Kitajski. Predvidoma v 12. stol. je karate nastal s prepletanjem tehnike shaolinskih mojstrov, ki so morali zbežati zaradi sežiga njihovega samostana po invaziji Mongolov, in veščin japonskih samurajev. Tako je karate postal učinkovita smrtonosna tehnika. To še posebno velja za čas 15. stol., ko so prepovedali nošenje orožja, in čas 17. stol., ko je bila prepovedana njegova izdelava. Domnevajo (Javoršek, 2008), da je karate na otokih kot način neoborožene samoobrambe doživel tak zagon prav zaradi prepovedi orožja in se tako razvil v okinavsko vojaško veščino. Kot tak je karate poznan še danes.

Če preskočimo naprej v 20. stol., opazimo, da je leta 1922 prišlo do prve večje invazije karateja z Okinave na Japonsko. Takrat najbolj znani karateist Funakoshi se je na povabilo japonskega ministra udeležil prvega nacionalnega atletskega mitinga, kjer ga je opazil "oče juda" Kano. Funakoshija je prepričal, naj svoje znanje posreduje na Japonsko. Tako je tam leta 1924 ustanovil prvi karate klub. Ugled karateja je v istih letih narasel zaradi zmage karateista nad evropskim boksarjem. (Vogrinec, 1999).

Glede na informacije, ki sem jih našel v literaturi, bi lahko rekel, da je na Vzhodu skozi vso zgodovino manj "ludične" igre in več treninga. Le-ta je bolj naravnani na duševni mir, sproščenost in meditacijo. Kljub temu pa najdemo podobnosti v sami fizični pripravi na "športni" nastop. Tako na Zahodu kot na Vzhodu je za vadbo značilna vztrajnost pri ponavljanju prvin oz. vaj za izboljšanje sposobnosti in s tem rezultata. Te vaje pa so določene z natančnimi in s strogimi pravili.

5.3. Vzhodne tehnike in filozofija, povezana z delovanjem človeka

Najbolj razširjena in poznana veda, ki obravnava glavno področje v športu, tj. človeško telo, je tradicionalna kitajska medicina. Ta obravnava človeka kot nedeljivo celoto. Pri tem podobno kot zahodna medicina meni, da je organizem sestavljen iz organov in tkiv, ki imajo vsak svoje delovanje, vse posameznosti pa so sestavni del celovitega delovanja. To celovito delovanje povratno povezuje tako funkcije organov in tkiv, kot tudi njihove medsebojne patološke vplive. Medsebojna povezava poteka v človeškem organizmu med petimi notranjimi organskimi sistemi, ki jih imenujejo Srce, Vranica, Pljuča, Ledvica in Jetra s pomočjo omrežja kanalov, kolateral in ožilja, po katerih se pretakajo biopotencial (Qi), kri in telesne tekočine. Na ta način so fiziološko in patološko vsi sestavni deli organizma tesno povezani: notranji organi so neposredno povezani s tkivi, kot so koža, mišice, ožilja, ligamenti in kite ter kosti, pa tudi z organi, kot so usta, nos, oči in ušesa. (Osojnik in Rožman, 1993)

Različne vzhodne umsko-telesne zdravilne tehnike slonijo na tradicionalni kitajski medicini. Ta temelji na principu **jin-jang**, bioenergijskem potencialu **qi** ter teoriji **petih elementov** oz. natančneje petih **gibanj** (pravilnejši prevod za kitajski *wu xing*). Po tej teoriji je ves pojavni svet zgrajen na podlagi gibanja in spreminjanja: lesa, zemlje, vode, ognja in kovine. Poglejmo torej, katera priporočila in katere od številnih tehnik bi lahko uporabili v športni praksi (N. Sfiligoi, osebna komunikacija, junij 2010):

1. priporočila v zvezi s prehrano;
2. upoštevanje dnevnih in letnih fizioloških ritmov pri treningih in pripravi športnikov – kronobiologije;
3. dihanje;
4. sproščanje, natančneje priprava (telesna, psihična in duševna);
5. uporaba akupunkture, tj. tehnika, ki je sestavni del vzhodne/kitajske medicine in deluje na energijskem nivoju, ne samo na živčnem, arterijskem, venskem, limfatičnem itd. – to je energijski pojem, ki vpliva na telesnega;
6. akupresura – princip, na katerem deluje akupunktura, lahko apliciramo tudi z masiranjem akupunktturnih točk na telesu;
7. druge tehnike, ki delujejo na meridijane;
8. energijske masaže (*tui-na*, *shiatsu*);
9. uporaba veščin, ki gledajo na vadbo tako dinamično kot statično, v povezavi z dihanjem in meditacijo, kot so npr. *tai ji* ali *qi gong*.

Jasno mora biti dejstvo, da sta uporaba in prakticiranje naštetih praks mišljena holistično in naravnana na cilj. V našem primeru je cilj **gibanje**.

Čeprav so te prakse nekaterim težje sprejemljive, bi jih bilo dobro upoštevati; hkrati z dejstvom, da *natura non facit saltus*, kar v dobesednem prevodu pomeni, da narava ne dela skokov (stopničastih prehodov torej ni). Vse je progresivno, urejeno, med dvema stanjema je prehod linearen.

Če uporabljajo na Vzhodu naštete tehnike zdravljenja oz. energijske tehnike z namenom, da bi izboljšali srčnožilni sistem, metabolizem, mišice, kite, kosti, kri ipd., bi bila uporaba le-teh koristna tudi v našem športu.

5.3.1 Prehrana

Prve zapise o naukih biologije, higiene, medicine in pravilnega hranjenja najdemo v pet tisoč let starih spisih ajurvede. Tej pravijo tudi "mater medicine", ker je vplivala na vse druge medicinske sisteme. Življenje po načelih ajurvede ne obsega le zdrave prehrane in rednih telesnih vaj, temveč tudi meditacijo in zavesten odnos do sebe in drugih (Jaenicke in Gruenwald, 2009).

Zgoraj omenjeni spis je najstarejši znan zapis iz Indije, ki ni le dežela vegetarijanske kuhinje, temveč tudi znanosti zdravega življenjskega sloga. Prvi pa so se s prehrano v povezavi z zdravljenjem začeli ukvarjati Kitajci. Pravilna prehrana je v tradicionalni kitajski medicini ključni element uspešnosti celostnega zdravljenja in vzdrževanja zdravja. Tudi živila so opredelili z jin in jang kategorijo. Kitajski pristop so po svoje dopolnili na Japonskem. Tamkajšnji sistem prehrane je prvotnemu znanju dodal izvirne izkušnje iz makrobiotike (opredeljena v nadaljevanju). To je način prehranjevanja, ki organe krepi in jih ohranja zdrave. Pri izbiri živil pa se prilagaja posamezniku na temelju izvirnih diagnostičnih meril. (Globočnik Papuga in Papuga, 2007)

Seveda je poglavje prehrane v športu zelo dodelano tudi na zahodu. Izračunati znamo, koliko moramo jesti, poznamo pravo razmerje zaužitih snovi, obroke razvrščamo časovno glede na treninge. Vse to v skladu s tipom športa, trajanjem treninga in z intenzivnostjo obremenitve. Kljub temu pa bi lahko vključili še nekatera "pravila", ki veljajo na Vzhodu in se marsikomu zdijo nepomembna, celo odvečna.

Smernice, ki jih upoštevajo v prehrani na Vzhodu so (Morrison, 1996):

- jemo naj le, ko smo lačni;
- ko smo jezni, zaskrbljeni ali vznemirjeni, naj ne jemo;
- pazimo naj, kako kombiniramo hrano;
- opustimo naj jedila, ki jih ne maramo;
- izogibamo naj se premalo ali preveč kuhani/prežgani hrani;
- naj ne jemo premalo ali preveč zrelega sadja;
- izogibamo naj se ostankov in pogrete hrane;
- naj ne pijemo ledenih napitkov, zlasti ne med jedjo;
- obrok naj poteka v tišini ali v prijetni družbi;
- med jedjo naj ne govorimo, ne gledamo televizije ali poslušamo radia;
- ko smo potešili lakoto, naj nehamo jesti.

Tem smernicam še dodamo, da naj vsak grižljaj večkrat prežvečimo (najmanj 50-krat, bolje tudi do 150-krat), da naj bi bila hrana čim manj obdelana, sezonska in lokalno pridelana ter čim bolj enostavno pripravljena. Lahko bi tudi poskušali pripravljati hrano po načelih (prej omenjene) makrobiotike.

5.3.1.1 Makrobiotika

Makrobiotika ni niti izkustvena medicina ljudskega izvora niti mistična (skrivnostna) ali pa tako imenovana znanstvena ali paliativna medicina, temveč je vključevanje temeljnih resnic orientalske filozofije v vsakdanje življenje. (Ohsawa, 1993)

Drugače povedano stremi za ravnovesjem v kuhinji po principu jin-jang. To sta pojma, ki izhajata iz starodavne vzhodnjaške znanosti in sta temelj tamkajšnje kulture, narave, vsakdanjega življenja. V bistvu je vse jin in jang. Pojma se nasprotujeta in dopolnjujeta, se odbijata in privlačita. Za primer, pogledjmo tabelo (Boban Pejić in Pejić, 2009):

	JIN	JANG
spol	ženska	moški
živi svet	rastline	živali
letni čas	zima	poletje
podnebje	tropsko	polarno
atomski delci	elektron	proton
temperatura	hladnejše	toplejše

	JIN	JANG
tekstura	mehkejše	trše
svetlost	temnejše	svetlejše
vlažnost	bolj vlažno	bolj suho
smer	navpično	vodoravno
velikost	večje	manjše
dolžina	daljše	krajše
funkcija	razdruževanje	spajanje
umska naravnost	na prihodnost	na preteklost

Podobno se delijo na jin in jang vsa živila. Sledi razvrstitev po vrsti, od tistih, ki vsebujejo največ janga, do tistih, ki vsebujejo največ jina (Boban Pejić in Pejić 2009): rafinirana sol, jajca, meso, trdi siri, perutnina, raki in školjke, modre ribe, bele ribe, morske alge, polnozrnata žita, **polnozrnat riž**, stročnice, korenasta, glavната in listnata zelenjava, semena in oreščki, sadje iz zmerne podnebne področja, nerafinirana olja, bel riž in bela moka, tropsko sadje, krompir, paradižnik, paprika, jajčevci, mleko, jogurt, sladoled, začimbe, kava in čaji, sladkor in med, alkohol, hrana, ki vsebuje kemikalije, narkotiki, zdravila. Polnozrnat riž je najbolj uravnovešeno živilo.

Ravnesje med jinom in jangom v prehrani dosežemo tako, da uživamo:

- **redno** živila, ki so uravnovešena, nevtralna;
- **redko** živila, ki delno vsebujejo več jina/janga;
- **izjemoma** živila, ki so ekstremno jin/jang (moramo pa jih zaužiti, ko nastopi neravnesje v drugo smer).

Poleg tipa živil, ki naj bi jih človek jedel, moramo po makrobiotiki paziti še na primeren način kuhanja, da ne popijemo preveč tekočine (sploh med obrokom), čim večje število grižljajev, da je čim več hrane biološko pridelane itd. Makrobiotski prehranski piramidi je podrejeno tudi naslednje: največ mora biti (polnozrnatih) žitaric, tudi čez 50 %, preostale sestavine so zelenjava, stročnice, juhe, občasno naj bi zaužili še oreščke, sadje, morske sadeže in ribe, ki namesto mesa predstavljajo živalski beljakovinski del jedilnika, poleg tega naj bi se odpovedali ali čim manj uporabljali sol, sladkor, med, (kravje) mleko, mlečne izdelke.

Seveda je potrebno tak tip hranjenja prilagoditi posamezniku, še zlasti, če je športnik. Od tega je odvisno, koliko od po pravilih izvzetih živil bo dodatno zaužil. Nekdo bo verjetno moral tej prehrani dodati več beljakovin, nekdo drug

pa druge snovi. Ponavljam, da je vse pogojeno s stilom življenja posameznika oz. tipom športne panoge, ki jo trenira. Integracijo obeh načinov prehranjevanja ali delno spremembo prehrane pa lahko določi le strokovnjak za ustrezno področje.

5.3.1.2. Okusi v ajurvedi

Hrana ali pijača v ustih spodbudita čutne brbončice na jeziku. Zaznavanje okusa je odvisno od uživalca, ne od hrane. Na tovrstno zaznavanje vplivajo došične preference, okusi, ki jih vaše telo potrebuje in hrana, ki jo običajno uživamo. (Morrison, 1996)

Ajurveda deli hrano na okuse, ki različno vplivajo na doše. To so tri skupine lastnosti oz. trije tipi ljudi; podobno kot se na zahodu deli ljudi na astenike, atletike in piknike. V ajurvedi se tipi – doše – imenujejo vata, pita, kapha. Vsak izmed nas je torej seštevček različno uravnoveženih doš. Glede na telesne funkcije lahko rečemo, da predstavlja **vata** mobilnost/gibanje, **pita** metabolizem in **kapha** telesne tekočine/telesno strukturo. Če poenostavimo in poskusimo primerjati došične konstitucijske tipe z zahodnimi, lahko rečemo, da je vata tip podoben asteniku, pita atletiku in kapha pikniku.

Doše so kombinacija dveh od petih velikih elementov: zemlje, vode, ognja, zraka in etra. Vata je kombinacija zraka in etra, pita kombinacija ognja in vode ter kapha vode in zemlje. Po lastnostih se doše razlikujejo (Ugotavljanje osebne konstitucije, 2009):

elementi	VATA	PITA	KAPHA
konstitucija	tanka	srednja	debela
telesna masa	majhna	srednja	prevelika
koža	suha, groba	mehka, mastna	debela, mastna
telesna aktivnost	zelo aktiven	zmerno aktiven	letargičen
hoja	premika se kot kača	skače kot žaba	premika se kot labod

Zgoraj omenjenih pet elementov sestavlja celotni univerzum, torej tudi hrano oz. njenih šest okusov (Bianchi, 2003):

- sladek okus sestavljata zemlja in voda (peciva, testenine, kruh, meso, med itd.);
- grenak okus sestavljata zrak in eter (kava, grenka zelenjava, grenke korenine, itd.);
- slan okus je iz vode in ognja (morska sol, soda, natrijev nitrat itd.);
- kisel okus je iz zemlje in ognja (jogurti, paradižnik, fermentirani produkti itd.);
- trpek okus je iz zemlje in zraka (granatno jabolko, nezrelo sadje – kaki in banana, nekatere povrtnine itd.);
- jedek okus sestavljata ogenj in zrak (pekoči feferon, redkvice, česen in čebula itd.).

Hrana različnih okusov zaradi svoje različne sestave povečuje ali umirja eno od treh doš. Poleg tega vpliva na prebavo; živila s sladkim, grenkim in trpkim okusom prebavo upočasnijo, medtem ko kisli, slani in jedki okusi prebavo pospešijo. Obstajajo pa tudi izjeme.

Živila z različnimi okusi različno vplivajo na telo. Sladek in slan okus imata anabolni učinek, kisel, jedek, grenak in trpek pa katabolni.

Poglejmo dejanske učinke različnih okusov s poudarkom na v športu pomembnih procesih (Morrison, 1996):

- kisel okus je koristen za srce in prebavo ter pospešuje izločanje; če zaužijemo preveč kisle hrane, lahko to povzroči izgubo moči, žejo, vročino;
- sladek okus pomaga pri celjenju zlomljenih kosti; preveč te hrane spodbuja debelost;
- slan okus izboljšuje prebavo in povzroča znojenje; prekomerna količina slane hrane povzroča slabo prekrvavitev, izgubo telesne moči;
- jedek okus zmanjšuje vlago v hrani, širi kanale; pretiravanje lahko povzroča omotičnost, krče, žejo ter zmanjšuje moč;
- grenak okus povečuje mišični tonus, pomaga proti žeji;
- trpek okus čisti kri; prekomerno uživanje te vrste hrane lahko povzroča zastajanje neprebavljene hrane, bolečine v predelu srca, zamašenost kanalov.

Sestava jedilnika glede na okuse živil je pogojena z razmerjem doš posameznika. Indijski zdravnik bo lahko to ugotovil s poslušanjem srčnega utripa na treh delih telesa, upoštevajoč spremenljivke, kot so: starost, letni čas, ura dneva. Glede na časovno spreminjanje ravnovesja doš v telesu moramo spreminjati tudi sestavo posameznikove prehrane. Na splošno lahko določimo prisotnost ene ali druge doše na podlagi konstitucijskih oz. umskih lastnosti, ki so razvrščene v tabelah ajurvedskih knjig.

Poleg vseh teh napotkov iz vzhodnih metod bi lahko upoštevali še splošno znana pravila o pravilnem kombiniranju tipa živil oz. o pravilnem sestavljanju obrokov. Združujemo lahko: ogljikove hidrate z zelenjavo in z maščobami (olji, semeni, oreščki); beljakovine s semeni in oreščki ter z zelenjavo; zelenjavo pa z olji, semeni in oreščki. Te kombinacije so pogojene s prebavo, ki poteka različno dolgo, v različnem zaporedju in v različnem okolju. (Globočnik Papuga in Papuga, 2007) Obratno obremenjujemo prebavo, če mešamo: sveže kislo sadja z ogljikovimi hidrati, beljakovine z ogljikovimi hidrati, sadje z beljakovinami, sadje z zelenjavo, melone in lubenice z drugimi živili, več vrst beljakovin ali ogljikovih hidratov v istem obroku ter mastne in zelo sladke sladice.

Če gre zdravje (kot ljubezen) skozi želodec, potem je prehrana pri športu, ki zahteva odlično psihofizično stanje, zdravje in pripravljenost na napor odločilnega pomena, pa čeprav jo včasih premalo upoštevamo. Zato bi takšen pogled na način hranjenja, ki ga poznajo na Vzhodu lahko komu koristil ali pa bil morda primernejši za (bolj) uspešno ukvarjanje s športom. Treba je priznati, da ima ajurveda, čeprav izgledajo marsikomu njeni principi nenavadni, do potankosti dodelana prehrabna načela.

5.3.2. Kronobiologija

V kitajskih teorijah o zdravju in bolezni nešteto krat omenjajo, kako pomembni so letni časi za človekovo počutje, saj poslabšujejo ali blažijo bolezenske znake pri različnih bolnikih (Papuga, 2008). Vsak organ ima namreč nihajoč letni potek delovanja: enkrat je na vrhuncu delovanja, drugič "počiva".

Kar velja za letne čase, velja tudi za dnevna nihanja. Obravnavanje tega pojava predstavlja v tradicionalni kitajski medicini posebno znanost. Vitalne energije obkrožijo omrežni sistem 50-krat na dan, ob določenih urah so njihovi viški v določenih organih, ki so takrat bolj dojemljivi za akupunkturno terapijo. Po Osojniku in Rožmanu (1993) si "organski viški" sledijo v sledečem zaporedju:

ob 12h je na vrsti srce, ob 14h tanko črevo, ob 16h mehur, ob 18h ledvice, ob 20h srčni minister (iz kitajščine napačno prevedeno v angleščino *pericardium* in v francoščino *mojster srca*), ob 22h trodelni grelec (namišljeni "organ", ki združuje funkcije treh telesnih votlin), ob polnoči žolčnik, ob 2h jetra, ob 4h pljuča, ob 6h debelo črevo, ob 8h želodec ter ob 10h vranica.

Načelo nihanja znotraj letnih časov in dneva lahko nekako enačimo z zahodno kronobiologijo, ki je obenem lažje razumljiva. To je veda, ki se ukvarja z raziskovanjem bioloških ritmov. Večina raziskav v kronobiologiji je usmerjena v raziskovanje cirkadianih ritmov, za katere je značilna perioda približno 24 ur, kar nam nakazuje že ime *circa diem* (lat.) – približno en dan. Poleg cirkadianih ciklov poznamo še infradiane cikle s periodo enega meseca ali dlje, cirkannualne ritme s periodo enega leta ter ultradiane ritme s periodo, krajšo od 24 ur. Primer infradianega cikla je menstruacijski cikel pri odraslih ženskah, medtem ko je primer cirkannualnega ritma zimsko spanje nekaterih sesalcev. Srčni utrip ter dihanje sta dva primera ultradianih bioloških ritmov. (Debeljak, Fink, Košir, Rozman in Španinger, 2009)

5.3.2.1 Cirkadiani ritmi

Cirkadiani ritmi naravnavaajo odnos spanje/budnost, nihanje krvnega tlaka, telesne temperature, vsebnosti sladkorja v krvi, aktivnosti notranjih organov (srca, jeter, nadledvične žleze, želodca, ledvic, črevesa) itd. Tudi koncentracija hormonov se spreminja tekom dneva. Najpomembnejši hormon izloča češarika ali epifiza. Lasan (2002) navaja, da so jo že zelo zgodaj povezovali z mentalnimi funkcijami in so jo postavili za sedež duše. Njen hormon melatonin je topen v vodi in maščobah; to kaže na njegovo univerzalnost. Krmili notranje cirkadiane in sezonske ritme večine bioloških funkcij. Povezan je z imunskim sistemom in je močan antioksidant.

Proizvodnja melatonina pogojuje človeško biološko uro in je povezana z biološko uro hipotalamusa, ki skrbi za pravilno odvijanje fizioloških časovno pogojenih procesov. Od teh pa je odvisno naše delovanje oz. sposobnost opravljanja raznovrstnih aktivnosti. Tekom dneva se pojavlja več splošno znanih ekstremnih stanj človeškega organizma.

10.00 – čutila so na najvišji stopnji

14.30 – najboljša koordinacija

15.30 – najboljši reakcijski čas

17.00 – najvišja kardiovaskularna zmogljivost in najvišja mišična moč

- 18.30 – najvišji krvni tlak
- 19.00 – najvišja telesna temperatura
- 21.00 – začetek izločanja melatonina
- 22.30 – prenehanje delovanja črevesa
- 4.30 – najnižja telesna temperatura
- 7.30 – prenehanje izločanja melatonina (Biological clock, 2010)

Znani so tudi "urniki" hormonov z naslednjimi viški (Franzon, 2010): **rastni hormon** - eno in štiri ure po nastopu spanca ter zgodaj zjutraj; **testosteron** - med 6. in 7. uro ter okoli 17.30; **kortizon** - nekje med 7. in 8. uro. Iz tega lahko sklepamo, da je najbolj primeren čas za aerobno vadbo zgodaj zjutraj. Takrat lahko izkoristimo višek ravnega hormona in kortizona, ki pospešujeta topljenje maščob (na tešče je vadba še učinkovitejša zaradi hipoglikemije, ki še bolj povečuje višek ravnega hormona). Če pa je vadba namenjena moči oz. hipertrofiji mišic, je najboljši čas za to pozno popoldne ali zvečer: zaradi viška testosterona, zaradi najvišje telesne temperature (le-ta povečuje hitrost potovanja živčnih impulzov) in pozno popoldanskega viška adrenalina (povečuje količino glukoze v krvi in frekvenco srčnega utripa).

Navedeni urniki delovanja mehanizmov znotraj človeškega organizma so seveda indikativni. Ni jih mogoče striktno upoštevati pri vseh ljudeh enako. Še predvsem ne zato, ker smo ljudje na grobo razdeljeni oz. nimamo med dvema ekstremoma: jutranji in večerni tipi. Prvi se zbuja preje in so sposobnejši v jutranjih urah, pri večernih tipih pa je ravno obratno; težje vstajajo, a so najbolj produktivni v popoldanskih/večernih urah.

Torej bi morali poleg različnih zahtev po urnikih treningov za posamezne športe upoštevati še specifične posameznika in prehrano, ki tudi vpliva na nihanje hormonov. Čeprav je to v klubih, kjer trenira več športnikov skupaj in sploh v ekipnih športih, zelo težko oz. včasih celo neizvedljivo.

5.3.2.2 Cirkularni ritmi

Kronobiologija opazuje zdravstvene spremembe tudi v neprestano izmenjujočem se ritmu letnih časov. **Spomladi** se človekove psihofizične sposobnosti in reaktivnost večajo. Zlasti v aprilu in maju. V tem času so športni treningi uspešnejši od treningov, ki potekajo poleti in pozimi. Uspešnejše je tudi zdravljenje. **Poleti** se zniža količina kislin v krvi, čas je "ugodnejši" za živčna in psihična obolenja. Otroci rastejo hitreje, stene žil postanejo odpornejše. **Jeseni** se poveča število revmatičnih obolenj, srčnih infarktov in zlatenice. Športni

rezultati se v tem letnem času izboljšujejo. **Pozimi** se ob dolgotrajnem pomanjkanju svetlobe pri človeku pojavljajo motnje v hormonskem ravnovesju, zniža se krvni pritisk, zmede se spolni ritem, ljudi se pollašča nerazumljiva duhovna praznina, lasje hitreje izpadajo, manjša se apetit. Otroci rastejo počasneje. (Likar in Likar, 1989)

Naštetim splošnim resnicam lahko dodamo še vrsto drugih dejavnikov, ki skozi letne čase z nihanjem vplivajo na naše razpoloženje in naše sposobnosti. Koncentracije prej opisanih hormonov se tekom leta spreminjajo po točno določeni sinusni krivulji. Poglejmo njihove letne vrhove in vplive le-teh na trening (po Zonin, 2007). Največ **rastnega hormona** se izloča spomladi (maj). Če želimo shujšati, je to najprimernejši čas, ker rastni hormon pospešuje lipolizo. Izločanje hormona lahko spodbudimo še tako, da (obvezni) dolgotrajni vadbi nizke intenzivnosti, dodamo še anaerobno laktatno vadbo s kratkimi odmori in kar se da visoko intenzivnostjo. **Testosteron** ima vrh jeseni (september/oktober). Kot smo že prej videli, je to najboljši čas za razvoj moči. Da bi še bolj spodbudili izločanje tega hormona, mora biti vadba anaerobna alaktatna, se pravi kratka in zelo intenzivna. Najvišje izločanje testosterona se delno prekriva tudi z najvišjim izločanjem **inzulina**, ki se nadaljuje iz oktobra v november. To pomeni, da bi se morali takrat osredotočiti na hipertrofijo mišic, saj ta hormon močno spodbuja beljakovinsko sintezo (mišično rast). **Kortizon** pa ima višek spomladi (marec/april). Takrat bi se pogostost vadbe morala zmanjšati, treningi bi morali biti krajši, znižati pa bi se morale tudi obremenitve treningov za 20 do 30 %.

5.3.3. Dihanje

Funkcija dihanja je, da oskrbuje telo s kisikom in odnaša iz telesa ogljikov dioksid, ki je produkt metabolizma. Dihanje je bistvena lastnost vseh živih bitij in če ga za nekaj časa prekinemo, nastopi smrt. Pri dihanju zahodnjaki dajemo prednost vdihu. Nasprotno pa joga trdi, da je popoln in počasen izdih pogoj za popolno in pravilno dihanje. Razlog je preprost: posode ne moremo napolniti, če je prej temeljito ne izpraznimo. Torej je nemogoče pravilno vdihniti, če najprej temeljito ne izdihnemo. Že stare kulture, zlasti Grki in Egipčani, pa Daljni vzhod in celotna indijska kultura so dojeli, da dihanje ni le telesna funkcija, temveč so jo vpenjali v "enost telesa, duše in duha", s čimer so povečali življenjsko moč, duhovno zrelost, dosegali duševno – telesno prenavo. Tudi zahodna kultura se vedno bolj nagiba k holističnemu pristopu do človeka. Znanstveniki ugotavljajo, da posamezni organi v človeškem telesu nimajo zgolj ene same funkcije, pač pa se glede na raziskovanja funkcije eksponentno

povečujejo. V športnem svetu vedno bolj pristopajo k obravnavanju človeka kot 'interaktivni nevronski mreži', ki ima za osnovo "body-mind" povezavo. Dihanje velja za eno tistih funkcij, ki v največji možni meri lahko vplivajo na naše počutje, na našo zmogljivost, na zveze 'znotraj nevronske mreže', na našo vpetost v svet. (Zagorc, 2003)

Če govorimo o dihanju, ga na Vzhodu povezujejo s *prano*. To je univerzalna energija, ki prežema ves univerzum in vsa živa bitja, vključno s človekom, in ima več imenskih različic. Na Kitajskem so jo imenovali *qi*, na Japonskem *ki*, v Polineziji *mana*, severnoameriški Indijanci so ji rekli *orenda* in *manitou*, stari Grki *pneuma*, Egipčani *ankh*. Omenjena prana pa izhaja iz Indije in je sestavljena iz dveh sanskrtskih besed *pra* (energija, dihanje) in *an* (dihanje, živeti, gibati se) (Škoberne, 2008). Torej je prana neke vrste energija, ki jo lahko človek med drugim dobi z dihanjem. Izraz *energija*, ki sicer ne zajame celotnega pomena besede *prana*, je v bistvu vitalnost v človeku, rastlinah, živih organizmih, zraku. Pojavlja pa se v obliki magnetizma, elektrike, gravitacije ipd.

Če primerjamo jogijske teorije z opazovanji in odkritji zahodne znanosti, lahko pritrdimo, da je prana iz zraka, če že ne vsa, vsaj v glavnem iz naelektrenih delcev – negativnih ionov – in da po drugi strani naše telo dobesedno črpa elektriko iz ozračja (Lysebeth, 1979).

Kljub maloštevilnim študijam o vplivu elektrike v zraku oz. atmosferske elektrike na človeka, je med drugim znano, da je Zemlja prevodnik. Površina našega planeta je namreč negativno naelektrena, atmosfera pozitivno. To tvori razne reakcije, med katerimi je najbolj silovita in zanimiva strela.

Vendar je atmosferska električna napetost vselej pomembna tudi takrat, ko se ne pojavi v vpadljivi obliki strele. Glavno vlogo igrajo "tvorci življenja v celici", (že omenjeni) ioni. V atmosferi najdemo dvoje vrst:

- mali negativni ioni (električno zelo aktivni) – v zraku so sestavljeni iz enega ali več atomov kisika ali dušika, dajejo vitalnost in predstavljajo atmosfersko prano;
- veliki ali počasni ioni – večmolekulska jedra (Lysebeth, 1979).

Prisotnost velikega števila velikih počasnih ionov, ki nastajajo z lovljenjem malih zelo gibčnih ionov, zmanjšuje prevodnost zraka, do tega pride zlasti, kadar je zrak onesnažen od prahu, dima, megle. V glavnem lahko rečemo, da se koncentracija malih ionov v ozračju zmanjša, kadar se zviša koncentracija velikih ionov in obratno. Če gledamo na negativne ione kot na

"obliko prane" bomo razumeli, kako malo prane je v mestnem zraku in kako slabo ta zrak vpliva na nas. To razlaga in potrjuje jogijske teorije, da prana ni ne kisik, ne dušik, ne nobena kemična sestavina v atmosferi, saj je tako v mestu kot na deželi v zraku enaka količina kisika (Lysebeth, 1979).

Pa pustimo druge oblike prane, ki so, med drugim, težje predstavljive za nas zahodnjake, in se osredotočimo na tisto, prisotno v zraku. Jasno je, da to energijo vnašamo v telo z dihanjem.

Vse, kar počnemo nezavedno, brez razmišljanja, samodejno, je gotovo manj učinkovito v primerjavi z istim početjem, pri katerem bi bili z mislijo pri "stvari". Če pa energijski primanjkljaj pri dihanju (ker ne dihamo zavestno) pomnožimo s številom vdihov, ki jih naredimo skozi življenje, je takoj jasna velikost izgube na kvaliteti življenja.

Jogiji po načinu razvrščajo dihanje v štiri osnovne skupine (po Atkinson, 2009):

- a. plitko dihanje – ključnično
- b. srednje dihanje – prsno
- c. globoko dihanje – preponsko
- d. jogijsko popolno dihanje

Plitko dihanje je bolje poznano kot ključnično dihanje. Prisotno je predvsem na zahodu in je bolj značilno za ženske. Tako dihanje, pri katerem dvigujemo ključnici in z zrakom polnimo pretežno zgornji del pljuč je najmanj učinkovit način dihanja. To pa zato, ker je, kljub vložnemu večjemu trudu, količina vdihnjene kisika manjša. Oz. je delež neizdihnjene zraka na posamezni izdih večji. To pomeni, da moramo pogosteje in hitreje dihati, da oskrbimo pljuča in telo s potrebno količino kisika.

Srednje dihanje (prsno dihanje) je v bistvu pri nas najpogostejši način dihanja; predihuje se zgornji in srednji del pljuč. Pri tem dvigujemo rebra in širimo prsni koš. Trebuh potiskamo noter in to dviguje prepono, podobno kot pri plitkem dihanju. Tudi takšno dihanje ni najbolj učinkovito.

Pri **globokem dihanju** (trebušno ali preponsko dihanje) se prepona pomakne navzdol in tako poveča prostor za pljuča. Količina vdihnjene zraka je večja kot pri prejšnjih dveh načinih, kar pomeni, da je nizko dihanje bolj racionalno od prejšnjih dveh. Pretežno uporablja spodnji in srednji del pljuč.

Iz zgornje razdelitve sledi, da je najbolj popolno dihanje tisto, ki združuje vse tri načine dihanja in napolni celotna pljuča; to je **jogijsko popolno dihanje**. Vdih se začne s polnjenjem spodnjega dela pljuč (globoko dihanje), se nadaljuje z rebrnim (srednje dihanje) in na koncu še s ključničnim.

Pri popolnem dihanju so aktivni: trebušna prepona, medrebrne mišice in vratne ter trebušne mišice. To naredi prostor za razširitev pljuč in nudi pravilno podporo organom, ko je ta potrebna. Narava si pri tem procesu pomaga s popolnostjo principa vzvoda. Nekatere mišice "držijo" spodnja rebra trdno v položaju, medtem ko jih druge "upogibajo" navzven. Pri tem načinu dihanja je prepona pod popolnim nadzorom in je sposobna pravilno opravljati svoje funkcije, tako da je izkoristek največji. Pri omenjeni dejavnosti prepona nadzoruje spodnja rebra, saj jih potegne rahlo navzdol; medtem ko jih druge mišice držijo na mestu, jih medrebrne mišice pritiskajo navzven. To kombinirano delovanje poveča volumen prsnega koša do maksimuma. Poleg tega mišičnega delovanja, medrebrne mišice dvignejo in potisnejo navzven zgornja rebra, s čimer povečajo zgornji prsni koš do polne prostornine. (Atkinson, 2009)

Skoraj odveč je govoriti o koristi, ki bi jo imelo tako dihanje. Večja količina vdihanega zraka, nižja frekvenca dihanja in večja racionalnost bi zagotovo veliko doprinesle športniku v kateri koli panogi (na katerem koli nivoju).

5.3.4. Sproščanje/priprava

V kontekstu gibanje/mirovanje poznamo različne tehnike sproščanja ali bolje rečeno priprave na športni nastop, ki lahko pomagajo pri izboljšanju športnih dosežkov. Njihovi cilji se odražajo na treh ravneh:

1. telesni sprostitvi;
2. psihični sprostitvi;
3. doseganju stanja duševne meditacije.

Pri tretji točki se lahko poslužujemo tehnik in metod *tai ji (quana)*, *qi gonga* (opisani v nadaljevanju), ki jih uporabljajo predvsem v borilnih veščinah pa tudi drugje.

V naštetih veščinah je premikanje telesa podobno *izokinetičnemu gibanju*, kjer športnik (vsaj) poskuša izvajati gibe s približno enako hitrostjo, brez sunkov, mrtvih točk v gibu, ali česa podobnega. Recimo, da izvajalec stremi k umirjenosti in konstantnosti gibanja.

Omers (2007) navaja razne metode, ki so uporabne tudi pri sproščanju in jih srečujemo po vsem svetu (tudi na zahodu):

- akupresura (opisana v nadaljevanju);
- aleksandrova metoda – učenje pravilne in sproščene drže;
- avtogeni trening – sproščanje s koncentracijo in z uporabo gesel, ki vplivajo na podzavest;
- bioenergija – uporaba stresnih in napornih mišičnih vaj, ki sproščajo tako, da najprej povzročijo eksplozijo čustev;
- dihalna terapija – učenje zavestnega sproščene dihanja;
- evtonija – zavedanje gibov in minimalnih sprememb v mišičnem in živčnem sistemu;
- feed back – nadzorovanje pritiska, mišične napetosti in možganskega valovanja;
- Feldenkraisova tehnika – "zavedanje skozi gibanje";
- joga – obvladovanje in nadziranje vseh življenjskih funkcij;
- koncentrativna gibalna terapija (KGT) – zavedanje telesa in lastnih občutkov;
- kreativna vizualizacija – uporaba moči svoje imaginacije za sproščanje telesa;
- masaža – poleg fizičnega učinka ima posameznik pomirjujoč občutek, ker ga nekdo oskrbuje;
- meditacija – več tehnik, ki poleg umskega delovanja vplivajo na dihanje, na količino kisika v krvi, prekrvavljenost možganov;
- progresivna mišična sprostitvev – z izmeničnim napenjanjem in sproščanjem mišic, se posameznik uči uporabljati za posamezni gib le potrebne mišice;
- rolfanje – obdelovanje delov telesa po analizi drže, tako da sprosti telo in čustva;
- shiatsu (opisan v nadaljevanju);
- stretching – s časovno omejenim raztezanjem sproščamo posamezne mišice;
- tai-chi (opisan v nadaljevanju);
- terapija s plesom – izražanje čustev s plesnimi gibi;
- vizualizacija – z vizualizacijo gibalne aktivnosti se dogajajo nevrofiziološki procesi prisotni pri gibanju;
- mind-machines – naprave, ki popeljejo človeka v stanje globoke sproščenosti.

Po antičnem oz. vzhodnem tradicionalnem pogledu na človeško **življenje**, se le to odvija na treh ravneh (N. Sfiligoj, osebna komunikacija, junij 2010):

- noetičnem – iz grščine *noûs* tj. um na višjem nivoju, bliže duhovnosti; zato bi lahko temu rekli intuicija;
- psihičnem – človeški emocionalni, strastni um (duša);
- telesnem/fizičnem – kjer je fizično mišljeno kot *fizis* (narava), ki vključuje tudi materialno telo (se pravi *soma*); ta raven je v današnjem storilnostnem svetu najpomembnejša.

Umiritev je potrebna na vseh treh ravneh. Na noetični ravni jo lahko razumemo kot sprostitvev ali "meditacijo". Na takšen način, kot jo razumemo in razvijamo v Evropi v zadnjih 300 letih. Dogajanje poteka globoko v naši zavesti in je povezano s principi in ideali tako metafizičnega kot moralno-etičnega tipa. Na tej ravni delujejo šaolinski mojstri in jo prepoznamo v borilnih veščinah.

Za psihično raven je pomembna pomiritev emocij in stresa, ki nas "obremenjujejo" tako v družbi, kot tudi v športu. Jasno je, da je treba emocije – še zlasti ekstremne – nekako poravnati oz. odstraniti, tako da bodo kvečjemu le nakazane. To velja za strah, jezo, veselje, vznemirjenost, otožnost, potrto in žalost.

Na fizični ravni, je prav tako pomembna sprostitvev. Tudi materialno telo mora biti sproščeno. To ne pomeni, da bo mlahavo ali prenapeto, preveč vznemirjeno, pretogo, shujšano ali zamaščeno. Mora biti optimalno prehranjeno in prožno v vseh svojih segmentih.

Ko se sproščamo, dobimo občutek, da se 'tajamo', širimo, postajamo lahki in topli. Ko se razblini vsa mišična napetost, celotno telo prevzame blaga evforija. Sprostitvev ni toliko stanje, ampak bolj proces, vrsta ravni, ki sega čedalje globlje v našo podzavest. To ni zadrževanje, temveč popuščanje; ne dejavnost, temveč nedejavnost. Ko sprostimo celotno telo in dihamo počasi in globoko, nastanejo nekatere fiziološke spremembe: telo porablja manj kisika in izloča manj ogljikovega dioksida, mišična napetost popusti. Dihanje postane poglobljeno, počasnejše, enakomernejše. Srčni utrip se upočasni. Telo zajame občutek miru, včasih zaslišimo tišino znotraj sebe, včasih se znajdemo v niču ... (Zagorc, 2003)

5.3.5. Akupunktura

Za akupunkturo (iz lat. *acus* – igla in *punctura* – vbod) lahko rečemo, da je temeljni sistem zdravljenja v tradicionalni kitajski medicini, po kateri obstaja v človeku nagnjenost k samozdravljenju in sicer zaradi vitalne energije *qi* (či, v nekaterih zapisih *či* ali *chi*). Ta energija se pretaka po telesu po kanalih, imenovanih *meridijani*. Zaradi bolezni pride do porušanja homeostaze; do zastajanja, prehitrega pretakanja ali razpršenosti *qija*. Z akupunkturo (in drugimi tehnikami, ki izhajajo iz tradicionalne kitajske medicine) lahko ponovno vzpostavimo ravnovesje z vbadanjem igel, ki so iz različnih materialov, različno dolge in debele. Na grobo lahko rečemo, da s to metodo lahko uravnavamo *qi* v telesu.

Kako pa sploh razumemo to energijo? Indijci ji pravijo *prana*, Egipčani *ka*, mistiki *aura*, drugi *bioenergija*, *bioplazma*, *elektromagnetno valovanje*, *eterična telesa*; psihologi govorijo o psi energiji. (Sterle, 1994). Ta energija je težko predstavljava, še sploh iz razloga, ker potuje po nevidnih poteh, meridijanih.

V človeškem telesu je 12 glavnih meridijanov, ki so zrcalno podvojeni na vsaki strani telesa, in razporejeni po okončinah, trupu in glavi. Vsak pripada specifičnemu organu. *Qi* se pretaka po meridijanih, ki si sledijo v naslednjem vrstnem redu: pljuča, debelo črevo, želodec, vranica, srce, tanko črevo, sečni mehur, ledvice, minister srca (napačen prevod perikardij), trodelni grelec (neobstoječi organ, ki naj bi kontroliral ostale), žolčnik in jetra. Naštete organe delimo na:

- zang (čvrste) organe – proizvajajo, hranijo in prevajajo osnovne vitalne substance – organi z jin energijo (srce, jetra, vranica, pljuča, ledvice, in minister srca);
- fu (votle) organe – skrbijo za prebavo in absorpcijo hrane – organi z jang energijo (žolčnik, želodec, tanko črevo, debelo črevo, mehur in trodelni grelec) (Osojnik in Rožman, 1993).

Poleg bipolarne razdelitve so organi razdeljeni in medsebojno povezani po principu petih elementov (gibanj). Po jin-jang filozofiji, iz zgoraj navedenega kroga potovanja *qija*, so pljuča jin, naslednja dva meridijana sta jang, potem spet dva jin itd. Zadnji, jetrni, pa je spet jin. Obstajata še dva nepodvojena meridijana, *du* (jin) in *ren* (jang), ki se nahajata na sredini sprednje oz. zadnje strani trupa in še šest drugih. Te imenujejo tudi "osem čudežnih meridijanov".

Če se qi zaradi specifičnih energijskih lastnosti posameznega kanala pretaka po meridijanih neenakomerno, se bo ravnovesje med jinom in jangom porušilo. Akupunktura to seveda poskuša popraviti z delovanjem na točke, ki ležijo na meridijanih. Na 12 glavnih meridijanih najdemo 361 akupunkturnih točk, ki delujejo na naslednje načine (Osojnik in Rožman, 1993):

- lokalno;
- na predel, ki je oddaljen od točke, na katero delujemo;
- specifično na meridijanu, pripada določenemu organu;
- posebno, kar ne spada v nobeno zgornjih kategorij.

Igle se vbada, glede na želen rezultat, bolj ali manj globoko, navpično ali pod kotom, lahko tudi "z navijanjem", različno dolgo. Točke in način vboda se izbira glede na postavljeno diagnozo. Diagnoza v tradicionalni kitajski medicini temelji na posameznikovem pulzu, barvi in obliki jezika ter na anamnezi, ki bi se zahodnjakom zdela čudna in neumestna.

Ves potek zdravljenja je v tradicionalni kitajski medicini sestavljen iz naslednjih stopenj: iz opazovanja simptomov in znakov, iz postavitve bolezenske slike (ki vsebuje tudi opis bolezenskega mehanizma), postavitve komplementarne zdravilne protislike (ki vsebuje princip zdravljenja), izbire metode zdravljenja ter na koncu izbire ustrezne terapevtske tehnike. Principe zdravljenja moramo ločevati od metod in tehnik zdravljenja. Princip zdravljenja namreč pogojuje metodo zdravljenja, izbrana metoda zdravljenja pa opredeljuje izbiro tehnike zdravljenja. Principi zdravljenja imajo v tradicionalni kitajski medicini štiri temeljna načela: usmerjeni so v odkrivanje in zdravljenje osnovnega izvora bolezni, v podpiranje zdravotvornega in odpravljanje bolezentvornega, v uravnovešanje jina in janga, ob tem pa je treba vsako zdravljenje obvezno prilagoditi bolniku, času in okolju. (Osojnik in Rožman, 1993)

Akupunktura in celotna tradicionalna kitajska medicina sta naravnani na preprečevanje bolezni, kar pove dejstvo, da Kitajci plačujejo osebnega zdravnika, dokler se ne pojavi (eventualna) bolezen. Uporabna pa je tudi za ozdravitev marsikatere bolezni, travme itd. Tako poleg terapije, ki bi jo zdravnik izvajal za večanje moči, energije ali drugih (posameznim športom) ključnih sposobnosti, pogledjmo tudi (Mills, 1997), kako akupunktura pomaga pri poškodbah/težavah skeletno-mišičnega sistema:

- ankiloza (negibnost sklepa) – izboljšanje kroničnega stanja je možno, ni pa popolno;
- burzitis (vnetje sklepa) – zdravljenje je lahko uspešno;
- edem (zatekanje zaradi nabiranja tekočin v medceličnini) – zdravljenje je lahko uspešno, odvisno od vzroka in splošnega zdravja bolnika;
- fibrozitis (vnetje okoli mišice) – uspešna v nekaterih primerih;
- izpah – lajša bolečine;
- zvin – metoda je pogosto zelo uspešna;
- krč – uspešna tako pri preventivi kot kurativi;
- lumbago (bolečina v spodnjem delu hrbta) – dolgoročno je lahko uspešna, gotovo bi lajšala bolečine;
- poškodba meniskusa (hrustanec v kolenskem sklepu, odtrgan od ligamentov, ki povzročata bolečine) – če zahteva operacijo, pomaga pri okrevanju, drugače pa je lahko uspešna;
- natrgana mišica – tako v akutnih kot v kroničnih primerih je pogosto uspešna;
- osteitis (vnetje kosti) – lajša bolečine;
- zamrznjena rama (togost in bolečina v rami) – v akutnih in kroničnih primerih je lahko uspešna;
- sinovitis (boleče zatekanje membrane sklepa) – zdravljenje je lahko zelo uspešno;
- spondilitis (vnetje vretenc) – pomaga pri lajšanju bolečin in povečuje mobilnost hrbtenice;
- tendinitis (vnetje kite) – zdravljenje je lahko zelo uspešno;
- trd vrat – lajša neprijetnosti in popravlja mobilnost;
- sindrom karpalnega kanala (stisnjen živec v zapestju) – še posebej uspešna v akutnem stanju.

Številne študije dokazujejo tudi korist preventivnega tretiranja športnikov z akupunkturo, ki naj bi povečevala mišično moč, izboljševala aerobne sposobnosti, povečevala gibljivost, zmanjševala možnost poškodb itd. Vseeno pa bi teh študij potrebovali še več, saj bi le na tak način lahko "alternativna medicina" prodrla na varovano območje medicine.

O dobrodejnosti akupunkturne tehnike v športu pa priča tudi vse več vrhunskih športnikov, ki jo uporabljajo.

5.3.6. Akupresura

Podobno kot akupunktura, tudi akupresura izvira iz tradicionalne kitajske medicine in prav tako sloni na meridijanih. Pretok energije v telesu uravnavamo z obdelovanjem točk, ampak ne z iglami, temveč s pritiskanjem s prsti. Točke si lahko masiramo tudi sami, zato je ta tehnika lažje dosegljiva. Obenem akupresura ne posega v telesne energije tako globoko kot akupunktura (zaradi česar mora tehniko z iglami izvajati le usposobljen strokovnjak). Vseeno pa moramo upoštevati nekaj pravil (Wagner, 2007):

- ne izvajamo je, ko smo utrujeni, pred in po hranjenju, po pitju alkohola;
- dihanje mora biti umirjeno;
- prostor mora biti topel, prezračen in brez motečih elementov;
- roke morajo biti čiste, tople, s kratko postrizženimi nohti;
- nameščeni moramo biti v čimbolj udobnem položaju;
- ne masiramo prevelikega števila točk naenkrat oz. počakamo par minut na učinek;
- na začetku si sami izberemo svojo kombinacijo točk;
- masiramo točke na obeh straneh telesa;
- trajanje masiranja ene točke je individualno;
- malih otrok ne masiramo neprekinjeno dlje od minute, odrasle lahko tudi več minut;
- masiramo lahko enkrat do dvakrat dnevno.

Neuporabljanje akupresure kot možne tehnike zdravljenja je posledica "nasprotovanja" uradne medicine in ker večina ne pozna njenega načina delovanja. Vendar je v nekaterih državah (zahodnega) sveta akupresura že sprejeta kot metoda, ki spodbuja organizem k samozdravljenju. Številne raziskave, ki temeljijo na naravoslovnih znanostih, so prispevale nedvomne dokaze: z meritvami so ugotovili obstoj nevrofizioloških reakcij, s pomočjo tako imenovanih spirometrijskih metod pa so potrdili spremembe v dihanju (globlje, bolj sproščeno dihanje, povečanje dihalnega volumna), dokazana je bila povečana produkcija telesu lastnih protibolečinskih snovi (endorfinov); tako je bilo mogoče pojasniti zmanjšanje akutnih in kroničnih bolečin (Wagner, 2007). Učinkovitost te enostavne metode pa lahko vsak najlažje spozna z izkušnjo na lastnem telesu.

Če bi se radi v to prepričali in/ali izvajali akupresuro na sebi oz. na drugih, potrebujete gradivo z navedenimi akupunktornimi točkami. Našli jih boste v marsikateri knjigi, ki obravnava to tematiko. Točke bodo verjetno označene na

delih telesa, grupirane pa bodo specifično glede na bolezen/problem. Natančno jih boste locirali s pomočjo opisa, razdalje od drugih delov telesa (npr. popka) odmerjene v *cunih* – širina palca "masiranega" (ne maserja!) ter z otipavanjem in iskanjem vdolbinice ali različne čvrstosti kože v bližini zelene točke.

Glede same tehnike masiranja/pritiskanja na točke, avtorji navajajo različne tehnike. S prstom (palcem, kazalcem) po točki lahko: krožimo v smeri urnega kazalca, pritiskamo/popuščamo, povečujemo pritisk, vrtimo, drsimo, pritiskamo s konico nohta. Najbolje bi bilo po občutku maserja, masiranega in masirane točke izbrati enega od načinov. Prilagodimo seveda tudi moč pritiskanja.

Tudi če smo še začetniki in nas skrbi, da bi povzročili stranske učinke, se lahko mirne duše lotimo "pacienta". Za akupresuro namreč velja, da naj ne bi imela negativnih učinkov. Vsekakor ta tehnika ni primerna v določenih primerih, zelo koristna pa v drugih (Alternativna družinska zdravstvena enciklopedija: enciklopedični svetovalec in vodič po naravnih terapijah in poteh alternativnega zdravljenja, 2000). Akupresure ne izvajamo: na odprti rani, na zatečeni ali vneti koži, na praskah, na krčnih žilah, na otrdinah, na svežih brazgotinah, na sumljivih poškodbah kosti, na vratni utripalnici (če imamo arteriosklerozo), na spodnjem delu trebuha, ko je ženska noseča. Ciljne bolezni pa so: alergije, artroze, astma, športne poškodbe, težave s hrbtom, sindrom kronične utrujenosti, prehlad, zaprtje, driska, bolečina v ušesih, glavobol, težave z odpornostjo, slaba prebava, nespečnost, potovalna slabost, slabost (siljenje na bruhanje), kronična bolečina, sindrom čeljustnega (temporomandibularnega) sklepa.

V prid opisani tehniki lahko za konec navedem še Wagnerja (2007), ki pravi, da je lahko akupresura v določenih primerih enako učinkovita kot akupunktura, če jo izvajamo redno in pravilno.

5.3.7. Druge tehnike, ki delujejo na meridijane

Poleg splošno znanih navedenih terapij, izvirajo iz kitajske medicine tudi druge metode zdravljenja z delovanjem na meridijane. Najbolj popularni tehniki sta uporaba mokse in ventuz.

5.3.7.1 Moksibustija

Moksa (beseda japonskega izvora) je v bistvu navadni (divji) pelin, *artemisia vulgaris*. Po navadi se uporablja v kombinaciji z drugimi travami; posušenega se zavije v nekakšne cigare. Uporabljamo jih tako, da jih prižgemo (gorijo brez plamena) in prislonimo na želeno točko. Držimo jih nekaj milimetrov stran od kože, toliko časa, dokler obravnavani ne začuti pekoče vročine. Tehniko lahko izvajamo kar sami na sebi. Seveda po tem, ko nas je strokovnjak pregledal, postavil diagnozo, izbral mokso za terapijo in nam razložil, kako in kdaj moramo to početi.

V glavnem lahko rečemo, da ima moksa izrazite jang lastnosti, torej jo uporabljamo predvsem pri pomanjkanju jina (počasni metabolizem, mrazenje, mrzle okončine). Moksibustija (Osojnik in Rožman, 1993):

- greje akupunkturne kanale in odstranjuje mraz;
- omogoča gladek pretok qija in krvi;
- varuje jang pred kolapsom (hipotetično: če se jang izprazni, umremo);
- krepi imunski sistem.

Učinki, uporabni v športu pa so: pospeševanje metabolizma, odpravljanje utrujenosti, pomoč pri okrevanju po operacijah.

5.3.7.2 Ventuze

Ventuze so jogurtovim lončkom podobne posode, ki jih zdravnik prisloni na zelene točke in s tem izboljša pretok qija. V posodah prižge košček vate prepojene z alkoholom in jih hitro postavi na pacientov hrbet. Pomanjkanje kisika bo povzročilo vakuum, ventuza se bo tako prilepila na kožo in jo "vsesalo". Ta tehnika prenese na površje patogene snovi, vlago in kri. Uporablja se predvsem za zdravljenje bolezni dihalnih poti; takoj lahko pomiri napad astme, zmanjša tudi depresijo in anksioznost (Bernini, 2010). Uporabnost v športu najlažje vidimo na slikah kitajske plavalke s pekinških olimpijskih iger Wang Qun, ki so bile objavljene na spletu. Ventuze namreč, glede na čas in količino izsesanega kisika, pustijo bolj ali manj vidne znake. Seveda nimamo dokazov o dejanski koristi, a športni zdravnik se je odločil za uporabo te tehnike (tokrat proti bolečinam v ramenskem obroču plavalke).

5.3.8. Energijske masaže

Poleg zdravilnih metod tradicionalne kitajske medicine, bi lahko v šport vpeljali še masaže. Te, za razliko od zahodnih splošno znanih, ne delujejo le lokalno na mišice, sklepe, vezi in telesna tkiva, temveč vplivajo tudi na meridijane. To so energijske masaže.

5.3.8.1 Shiatsu

Shiatsu (*shi* - prsti in *atsu* - pritisk) je način masiranja, ki sicer izvira iz Japonske, lahko pa rečemo, da se opira na filozofijo tradicionalne kitajske medicine. Čeprav v osnovi pomeni pritisk s prsti, ga izvajamo tudi z dlanmi, komolci, koleno in stopali.

Masirajo se meridijani in točke na njih. S tem se vzpostavi izgubljena harmonija v pretoku energije. Poleg tega se obdeluje tudi sklepe in "razteguje" meridijane/mišice. Primarnega pomena je upoštevanje človeka kot celote in zavedanje obstoja energije v njem. Shiatsu masaža je priporočljiva predvsem za:

- pospeševanje krvnega obtoka in limfe v telesu;
- pospeševanje izločanja strupenih snovi;
- izboljšanje delovanja imunskega sistema;
- povečanje vitalnosti;
- povečanje gibljivosti sklepov;
- zmanjšanje in odpravo otrdelosti v vratu;
- zmanjšanje in odpravo bolečin v vratu in hrbtenici;
- pomirjanje bolečine;
- blaženje posledic stresa;
- odpravljanje energijskih blokad;
- pomoč pri ohranjanju zdravja.

(Shiatsu, 2010)

Podobno kot ostale tehnike, ki koreninijo na Vzhodu, lahko tudi shiatsu uporabimo po treningih, tekmi (kot večino v športu uporabljenih masaž) in pred le-temi. Deluje preventivno kot priprava, odpravlja pa tudi neravnovesja, ki so navidez nepovezana s športom.

5.3.8.2 Tui-na masaža

Med energijske masaže spada tudi tui-na. Ta se od shiatsa razlikuje po izvoru – saj je povsem kitajska metoda – po večji dinamičnosti in pa po tem, da bolj izrazito skrbi za uravnovešanje pretoka qija.

S tui-no dosežemo zelo dobre rezultate pri funkcionalnih okvarah in poškodbah gibalnega aparata (kite, vezi, mišice), odlična je tudi za odpravljanje bolečin v hrbtu, v vratnem predelu, udih, sklepah, za odpravljanje glavobolov. Je ustrezno preventivno sredstvo, krepi imunski sistem, zboljšuje prekrvitev, telesu vrača prožnost in gibčnost ter pripomore k boljšemu splošnemu počutju. Športniki jo uporabljajo pred in po tekmovanju kot pripravo za športne napore in hitrejše okrevanje. Poleg tega omogoča zgodnje odkritje energijskih neravnovesij in tako preprečuje razvoj bolezni. (Ogorevc, 2008)

Lahko rečemo, da tako kot shiatsu deluje podobno na meridijane in njihove točke, sprošča energijske blokade in ureja energijsko in organsko homeostazo.

5.3.9. Vadba v povezavi z dihanjem in meditacijo

Pretok qija in ravnotežje jin-jang lahko dosežemo tudi s pomočjo posebne "telovadbe". Borilnim veščinam podobne vaje *qigong* in *taj ji* izvaja vrsta ljudi na Vzhodu in tako vzdržuje dobro zdravje. Če poenostavim, lahko z otroško primerjavo rečem, da sta ti dve obliki vadbe podobni zahodnemu teku.

Zahodni šport, tudi rekreativni, je stres za organizem. Medtem ko sta qigong in tai chi obliki vadbe, ki sta naravnani na telo oz. na sposobnosti posameznika. Z eno besedo, sta naravni. Dokaz o koristi takih disciplin vidimo v starosti, ki jo dosegajo vzhodni mojstri borilnih veščin ali pa tudi šaolinski mojstri.

5.3.9.1 Qigong

Qigong povečuje in uravnava pretok qija s pomočjo naravnavanja telesa, notranje meditacije in koncentracije. Telesu pomaga ustvariti podzavestne mišične odzive na zdravljenje, dobro počutje, telesno pripravljenost in dolgo življenje. Qigong nauči možgane usmerjati gibanje proti tistim delom telesa, kjer je ujeta energija qi oz. kjer se ta energija zadržuje, in jo sprostiti. (Brown, 2005)

Vaje delimo na dinamične, statične, meditativne in take z zunanjimi pripomočki. Izvajajo pa se v treh položajih: leže, sede ali stoje. Dihanje mora biti čim bolj sproščeno, koncentracija je usmerjena v določeno točko na telesu, gibanje mora biti tekoče brez doseganja maksimalnih amplitud gibov. Vaje so na prvi pogled zelo enostavne, a potrebujejo vztrajno vadbo, preden jih novinec pravilno izvede in posledično občuti pozitivne učinke.

Qigong lahko z redno in uspešno vadbo izboljšuje koordinacijo, povečuje kontrolo nad dihanjem, povečuje gibljivost, izboljšuje delovanje kit in sklepov. Poleg tega, da uravnava delovanje celega organizma, izboljšuje počutje in povečuje umirjenost. Z njim bomo občutili bolje vse dele telesa in gibanja bodo pod večjim nadzorom. Odličen je kot telesna (in psihična) priprava za današnje stresno življenje in seveda za današnji stresni šport.

5.3.9.2 *Tai ji*

Tai ji ali tai chi je zaporedje gibov iz borilne veščine tai chi quan (čeprav med izrazoma ni precizne razmejitve), ki jo Kitajci izvajajo kot jutranjo vadbo po navadi v skupinah nekje na odprtem.

Bistvo vaje sta globoko dihanje in mirni, tekoči gibi, ki oponašajo kretnje divjih živali, vendar so spretno vključeni neopazni udarci in obramba. Počasno, slovesno vajo, ki jo izvajajo mirni, dostojanstveni Kitajci in ki bi ji mi lahko rekli kitajska telovadba (sami ji pravijo dolga vaja, prevesti pa bi se dala kot vrhunski boks), bi še najlepše imenovali boj s senco. (Sterle, 1994)

Princip delovanja je podoben qigongu. Nekateri pravijo, da je to ena njegovih "gibalnih" oblik. Obe tehniki uravnava telesno energijo in skrbita za ravnotežje med jinom in jangom. Razlika je v gibih, ki so v tej disciplini morda še težje obvladljivi, saj rabimo celo leta, da jih pravilno izvedemo. Zaporedje je namreč sestavljeno iz več gibov (ne pa ponavljanja istega), posledično torej bolj kompleksno. V tai jiju je mogoče bolj prisotna komponenta moči, verjetno zato, ker izvira iz borilne veščine. Za dihanje je pomembno "le", da je čim bolj *naravno*.

Pozitivni učinki teh počasnih, intenzivnih vaj zajemajo izboljšano mišično moč, še posebno v spodnjem delu telesa, boljšo prožnost, držo in ravnotežje ter sprostitvev. Tisti, ki jo priporočajo pravijo tudi, da vaje preprečujejo nespečnost, bolečine v hrbtu in artrotične bolečine. Ker je počasen in ker se lahko vadi tako, da ne obremenjuje sklepov, je tai ji dobra vadba tudi za otroke in starejše.

Dejansko so starejši njegovi najbolj zvesti privrženci. (Alternativna družinska zdravstvena enciklopedija: enciklopedični svetovalec in vodič po naravnih terapijah in poteh alternativnega zdravljenja, 2000)

Seveda če ga uporabljajo večinoma običajni ljudje in to celo starejši, še ne pomeni, da ne more biti koristen športnikom in to celo vrhunskim. Metalec kladiva Primož Kozmus z izkušnjami v vadbi obeh disciplin (Ogorevc, 2008) pravi: "Čeprav sem bil sprva skeptičen, sem ugotovil, da mi vadba pomaga pri regeneraciji, predvsem pa zjutraj lahko nadomesti tek, da lažje opravim prvi trening. Med vadbo z utežmi in z vajami qigonga vzpostavljam energijsko ravnovesje, kar mi omogoča, da lahko intenzivneje treniram. Posebno korist pa vidim v boljšem zavedanju svoje notranjosti, čutenju morebitnih trenutnih energijskih blokad ter nasploh v večji osredotočenosti na izvajanje tehnike, ki je tako pomembna pri metu kladiva. Škoda, da teh vaj ne uporablja več športnikov, saj so neprecenljive kot dopolnitev treningu in regeneraciji."

6. Sklep

Današnji šport mora v konstantnem iskanju novih in primernejših rešitev, kako doseči čim boljši rezultat, upoštevati tudi védenja in izkušnje ljudi, ki izvirajo iz "alternativnih" kultur. Svet je po začetem procesu globalizacije čedalje bolj povezan; kar je bilo včeraj tuje in sumljivo, je danes druga možnost, ki je prej nismo imeli oziroma ni bila tako lahko dosegljiva.

Tudi navaden človek se zaveda koristi pri upoštevanju načel z vzhodnega sveta na marsikaterem področju: vračanje k naravi, celostni pogled na različne pojave, zmanjševanje stresa v vsakdanjiku. Taka in podobna gledanja dobivajo v naši družbi iz dneva v dan vse večjo veljavo.

Šport v raziskovanju novih možnosti reševanja problemov seveda ni nobena izjema. Ker na Vzhodu šport v obliki in z lastnostmi, kot ga poznamo na Zahodu, ne obstaja (oziroma, do nedavnega ni obstajal), ne moremo enostavno preslikati enakega področja z Vzhoda na Zahod. Lahko pa prenesemo načela, ki veljajo v vzhodni tradiciji vzdrževanja zdravja in v njihovi filozofiji. Tukaj nastopi tradicionalna kitajska medicina, ki se prepleta s tamkajšnjo večtisočletno kulturo upoštevajoč orientalsko filozofijo življenja. Bistvo njene obravnave je človek, isto pa velja za šport.

Ker torej tradicionalna kitajska medicina upošteva (nam posebne) zakonitosti delovanja človeka, bo aplikacija njenih principov potencialno uporabna tudi v športu. Zato sem v diplomskem delu poiskal tehnike, učinkovite prijeme, metode treniranja, načine priprave na telesne in psihične obremenitve, ki jih v Aziji uporabljajo (ne le) "športniki" pri treningih oz. lahko predstavljajo življenjski stil. Se pravi, poskušal sem predstaviti "športno filozofijo" Vzhoda.

Iz tamkajšnjih znanosti lahko prenesemo in v športu uporabimo različne tehnike in priporočila. Z akupunkturo, akupresuro ter drugimi tehnikami, ki delujejo na meridijane lahko uravnavamo pretok qi energije in jin-jang ravnovesje. Na tak način vplivamo na različne telesne sposobnosti in zdravimo poškodbe ali bolezni. Energijske masaže (shiatsu, tui-na ipd.) poleg neposrednega vpliva na mišice, sklepe, vezi in tkiva delujejo na meridijane in na njihove točke. Vzhodno (jogijsko) dihanje izboljšuje izkoristek kisika in prana energije. Sproščanje (na več nivojih) uravnava optimalno pripravljenost na napor. Tai ji in qigong uravnata qi, jin-jang, povečujeta umirjenost izboljšujeta nekatere sposobnosti (gibljivost, koordinacijo). Upoštevanje dnevnih in letnih fizioloških ritmov pomaga med drugim izkoriščati delovanje hormonov. Vzhodna

prehrana pa je tamkajšnji temelj zdravega življenjskega sloga, ki pa je pogoj za uspeh vsakega športnika.

Opisani pristopi in metode nudijo drugačen pristop in različne rešitve problemov, ki se lahko pojavijo pri današnji ekstremizaciji športnikovih dosežkov. Uporabnost je le teoretska; na trenerjih, vaditeljih in športnikih samih pa je izbira, ali te metode uporabljati, prilagoditi ali izboljšati in jih uvesti v svoje treninge/priprave za posamezne športne panoge.

Seveda sta si naš stresni šport in umirjeni odnos do sveta, značilen za človeka, ki se ukvarja z obravnavanimi tehnikami, v nasprotju. Skupnih točk nimata veliko. Morda bi naš šport z uporabo opisanih tehnik, poleg koristi, povezanih z izboljšanjem rezultatov, postal bolj "človeški". Če se natančneje izrazim, naravnejši ...

7. Literatura

- Alternativna družinska zdravstvena enciklopedija: enciklopedični svetovalec in vodič po naravnih terapijah in poteh alternativnega zdravljenja.* (2000). Ljubljana: Prešernova družba: Sanjska knjiga.
- Atkinson, W. W. (2009). *Znanost diha: popolni priročnik vzhodne filozofije dihanja za fizični, mentalni, duševni in duhovni razvoj.* Mengeš: Bird Publisher.
- Benussi, M. (2010). *Storia delle arti marziali.* Pridobljeno 25. 7. 2010, iz <http://www.100ma.it/index.php/home/approfondimenti/storia-delle-arti-marziali>
- Bernini, A. (2010). *Strumenti e tecniche dell'agopuntura.* Pridobljeno 3. 11. 2010, iz http://www.benessere.com/salute/mednat/ago_tecniche.htm
- Bianchi, A. (2003). *La dieta Ayurvedica.* Pridobljeno 1. 9. 2010, iz <http://www.kultunderground.org/archivio.asp?art=4029>
- Bianchi, L. (2010). *Dalla nobile giostra al cricket.* Pridobljeno 14. 7. 2010, iz <http://cronologia.leonardo.it/sport/crono9b.htm>
- Biological clock human.* (2010). Wikipedija The Free Encyclopedia. Pridobljeno 12. 9. 2010, iz http://it.wikipedia.org/wiki/File:Biological_clock_human.PNG
- Boban Pejić, J. in Pejić, Z. (2009). *Hrana za življenje: uvod v makrobiotično prehrano.* Ljubljana, Ara.
- Borilne veščine.* (2010). Wikipedija The Free Encyclopedia. Pridobljeno 23. 7. 2010, iz http://sl.wikipedia.org/wiki/Borilne_veščine
- Brown, S. (2005). *Spodbudimo življenjsko energijo: oblike celostnega zdravljenja in njihove vsestranske koristi.* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Debeljak, N., Fink, M., Košir, R., Rozman, D. in Španinger, K. (2009). Cirkadiani ritem pri ljudeh [elektronska izdaja]. *Zdrav Vestn*, 78, 651-657.
- De Pascalis, P. (2010). *La scuola Svedese di Ling.* Pridobljeno 11. 7. 2010, iz <http://www.nonsolofitness.it/storia-sport/scuola-svedese-ling.html>
- Franzon, L. (2010). *Cronobiologia ed allenamento.* Pridobljeno 14. 9. 2010, iz <http://www.abc-fitness.com/artic/franzon-crono.htm>
- Girginov, V. (2007). *Olimpijske igre: študijski vodnik po razvoju modernih olimpijskih iger.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Globočnik Papuga, P. in Papuga, P. (2007). *Naša prehrana, odsev nas samih: vodnik do zdrave in uravnotežene prehrane.* Komenda: Daofa.
- Jaenicke, C. in Gruenwald, J. (2009). *Alternativna medicina: praktični in strokovni priročnik.* Ljubljana: Modrijan.
- Javoršek, L. (2008). *Te-dlan.* Maribor: KZ WKSA.

- Jeromen, T. in Kajtna, T. (2008). *Sproščanje: moj mali priročnik*. Ljubljana: samozaložba.
- Karate. (2011). Pridobljeno 3. 4. 2011, iz <http://www.karateklub-celje.si/borilne.htm>
- Lasan, M. (2002). *Stalnost je določila spremembo – fiziologija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Likar, B., Likar, P. (1989). *Bioritem*. Ljubljana: Korona. <http://www.cenim.se/301-a.html>
- Lysebeth, A. (1979). *Prânajâma – dinamika dihanja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Mills, S. (ur.). (1997). *Velika knjiga o metodah zdravljenja: primerjava alternativnih praks in uradne medicine*. Ljubljana: Orbis.
- Morrison, J. H. (1996). *Knjiga o ajurvedi: vodnik za dobro počutje*. Ljubljana: Gnosis-Quatro.
- Ogorevc, M. (2008). *Alternativna medicina v športu*. Brežica: samozaložba
- Ohsawa, G. (1993). *Makrobiotični zen ali umetnost pomladitve in dolgega življenja*. Ljubljana: Izvor.
- Omers, F. (2007). *Trema pred javnim nastopom*. Diplomsko delo [elektronska izdaja], Kranj: B&B višja strokovna šola.
- Osojnik, J. in Rožman, P. (1993). *Tradicionalna kitajska medicina in akupunktura: 1. del*. Ljubljana: Slovensko društvo za orientarno medicino.
- Pallone (gioco). (2010). Wikipedija The Free Encyclopedia. Pridobljeno 4. 7. 2010, iz [http://it.wikipedia.org/wiki/Pallone_\(gioco\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Pallone_(gioco))
- Pantalone, E. (2010). *Lo sport nell'antichità*. Pridobljeno 3. 7. 2010, iz <http://www.enricopantalone.com/Losportnellantichita.html>
- Papuga, P. (2008). *Kitajski ključ do zdravja*. Komenda: Daofa.
- Pavlin, T. (2005). *Zanimanje za sport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje (Telesnokulturno in športno organiziranje na Slovenskem pred prvo svetovno vojno in po njej)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Roman Ball Games. (2010). Pridobljeno 5. 7. 2010, iz <http://www.aerobiologicalengineering.com/wxk116/Roman/BallGames>
- Shiatsu. (2010). Pridobljeno 4. 11. 2010, iz <http://www.4me.si/masaze/shiatsu.html>
- Slovar slovenskega knjižnega jezika. (1994). Ljubljana: DZS.
- Sport. (2010). Wikipedija The Free Encyclopedia. Pridobljeno 2. 7. 2010, iz <http://it.wikipedia.org/wiki/Sport>
- Sterle, M. (1994). *Živeti modro: sprostitev meditacije, akupresura*. Ljubljana: Domus.
- Škoberne, P. (2008). *Telesna inteligenca*. Ljubljana: CDK – Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo.
- Šugman, R. (1997). *Zgodovina svetovnega in slovenskega športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Ugotavljanje osebne konstitucije.* (25. 2. 2009). Pridobljeno 20. 3. 2011, iz <http://www.harekrisna.net/index.php?Article=234&S=1&mpage=1>
- Vogrinec, S. (1999). *Karate med tradicijo in športom.* Ptuj: Milenium.
- Wagner, F. (2007). *Akupresura: ABC samozdravljenja: praktično in preprosto.* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Zagorc, M. (2003). *Sprostimo se.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zonin, F. (2007). Pianificazione degli allenamenti e delle strategie alimentari in relazione ai cicli circannuali [elektronska izdaja]. *Performance*, 14 (4), 27-28.