

Maciej Kozakiewicz



Slow
jogging

Japońska droga do witalności

Pascal



**Słowo wstępu
od Autora**

W 2013 roku przyśniło mi się, że powinienem zacząć biegać. Tego poranka, krótko po przebudzeniu ubrałem strój sportowy i... wybiegłem. Miałem 42 lata. To, co poczułem po kilkuset metrach, wciąż mam w pamięci. Ból w płucach był zaskakująco silny, serce waliło mi jak młot pneumatyczny, czułem wielki dyskomfort...

Czy to był proroczy sen? Fakt jest taki, że dzisiaj, po pięciu latach, piastuję funkcję prezesa Stowarzyszenia Slow Jogging Polska i mam zaszczyt prezentować ten temat przed szerszą publicznością. A moje doświadczenia z ostatnich kilkunastu miesięcy pokazują, że żadna inna metoda nie przynosi tak szybko tak dobrych efektów dla zdrowia ciała, umysłu i duszy. W moich treningach wzięło już udział ponad 500 osób. Ale przecież mam blisko 38 milionów rodaków. Poczuję potrzebę, i obowiązek, podzielenia się z nimi swoimi doświadczeniami.

Książka ta odkrywa przed Tobą japońską tajemnicę witalności – sposób bardzo prosty i dostępny dla każdego, również dla osób w wieku emerytalnym lub leczących kontuzje. Praktycznie wszyscy, którzy go spróbowali, potwierdzają, że jest łatwy, lekki i przyjemny. Dlaczego zatem dotąd o nim nie wiesz? Ponieważ nawet jeśli ktoś z Twoich znajomych stosuje go w wersji dla początkujących biegaczy lub treningu w tempie konwersacyjnym, nie zdaje sobie w pełni sprawy z jego zdrowotnych skutków, które być może sam nawet niweczy ambicjami sprawnościowymi i zbyt intensywnymi treningami.

Opisana przez Japończyka, prof. Hiroakiego Tanakę metoda biegania pojawia się w momencie ważnym w aspekcie kondycji zdrowotnej

Slow Jogging

Europejczyków i Polaków. O ile w rozwiniętych krajach azjatyckich liczba osób otyłych wciąż nie przekracza 5% populacji, o tyle w naszym rejonie geograficznym otyłość dotyka ponad 1/3 społeczeństwa. I nie jest to problem czysto estetyczny. W konsekwencji skracamy bowiem dni naszego życia, które moglibyśmy spędzić z najbliższymi, mając w dodatku znacznie gorsze samopoczucie, generując przy tym niewyobrażalne koszty społeczne i niszcząc środowisko. Po pierwsze spożywamy za dużo, a po drugie spożywamy nie to, co powinniśmy, a powinniśmy jeść pokarmy roślinne z najbliższej okolicy i jak najmniej przetworzone. A to wszystko w połączeniu z siedzącym trybem życia. Sami fundujemy sobie życiowy rollercoaster: od chwilowej euforii do nieuniknionego spadku nastroju.

Do tego nadeszła epoka zupełnej zmiany struktury zawodowej oraz wszechobecnej motoryzacji, radykalnie zmniejszająca okazje do przemieszczania się w pozycji pionowej poprzez usadzenie nas przy biurkach oraz wsadzenia za kierownicę, by zawsze zdążyć na – nieustannie uciekający – czas.

Pustych kalorii nie zastąpimy odpowiednią dietą. Mamy ich bowiem setki rodzajów, a sfrustrowanych ich stosowaniem dziesiątki milionów. Jedynym panaceum jest codzienny ruch i odpowiednie porcje jedzenia. Książka ta jest właśnie o ruchu, o kropce nad i dla osoby już dbającej o zdrowie oraz o kotwicy ratunkowej dla tych, którzy dopiero na tę ścieżkę wkraczają. Praktykując slow jogging, dostajesz drugie życie – jeśli je wykorzystasz, dość szybko stracisz na wadze i przywrócisz organizmowi harmonię, lecz jeśli potraktujesz je tylko jak temperówkę do tępiącej się kredki, po pewnym czasie wyczerpiesz limit strugań.

Dziękuję cię z Tobą tym, co najlepsze. Wiedzę i gotowość do jej przyjęcia oraz świadomość gromadziłem przez blisko 30 lat. Pomimo tego, że z wykształcenia jestem ekonomistą, mam dużą wrażliwość i świadomość ciała, a jednocześnie chciałbym wnieść do codziennego życia Polaków i do programu edukacji swoistą lekcję „religii” – religii codziennego dbania o siebie samego. Jestem przekonany, że w przeciągu dziesięciu lat blok „Higiena witalna” stanie się obowiązkowym elementem edukacji już od

Słowo wstępu od Autora

przedszkola. Inaczej budżety państwa i gmin nie udźwigną rosnących kosztów chorującego społeczeństwa.

Mój Nauczyciel, prof. Hiroaki Tanaka, odkrył, że wolne bieganie aktywizuje procesy przywracania zdrowia. Od siebie dodaję to wszystko, czego nie opisał, a co warto wiedzieć, by utrzymać motywację do codziennego truchtania. Wierzę, że slow jogging lub, jak kto woli, trucht witalny jest panaceum na większość dolegliwości Europejczyków, gdyż nie ma wątpliwości, że są one głównie wynikiem braku nawyku regularnego ruchu.

Należy jednak pamiętać, iż slow jogging, mimo niewątpliwych atutów, nie jest lekarstwem na wszelkie dolegliwości cywilizacyjne. Jeżeli nie zmienisz swoich nawyków, często odbiegających od tego, jak wyewoluowało Twoje potrzebujące regularnego i naturalnego ruchu ciało, jedynie przesuniesz w czasie pojawienie się niektórych dolegliwości. Siedzącego trybu życia nie zniwelujesz trzema treningami w miesiącu czy żadną inną metodą, a niektórymi z nich możesz jedynie pogorszyć swoje zdrowie, gdyż ciało nie będzie do nich przygotowane. Przestrzeń naszych ośrodków miejskich i nasze codzienne obyczaje czeka nieunikniona r-ewolucja¹, jeśli budżety państw mają udźwignąć to, co należy się nam w nagrodę za zdrowy styl życia, czyli naszą długowieczność.

Europa nie potrzebuje żadnych cudownych rozwiązań, a jedynie przekonania obywateli co do tego, że brak codziennej aktywności i obżarstwo nie służą niczemu dobremu, a raczej, że służą one wszystkiemu złemu. Na kolejnych stronach wyjaśniam, dlaczego warto wyjść na skwer i regularnie truchtać, bez względu na pogodę, a może nawet na przekór pogodzie...

¹ *Why diet and exercise don't work – 9 questions for Dan Buettner*, August 16, 2016, <http://www.bluezones.com/2016/08/diet-exercise-dont-work/> (dostęp: 14.12.2018).



**Zanim przeczytasz książkę –
5 powodów, dla których
warto regularnie uprawiać
slow jogging**



1. DŁUGOWIECZNOŚĆ – najprawdopodobniej jesteś koło czterdziestki, zatem śmiało można powiedzieć, że **czeka Cię jeszcze długie życie**. Na świecie żyje obecnie ponad 455 tys. stulatków, a ich liczba w 2050 roku ulegnie podwojeniu. W wielu krajach świata oczekiwana długość życia przekroczyła 80 lat i zbliża się do 90. Z obserwacji wiemy, że aby na dłużej utrzymać organizm w zdrowiu, należy praktykować naturalny ruch.

2. POSTAWA STOJĄCA – nasi przodkowie spędzali na stojąco wiele godzin, przy codziennych czynnościach i zdobywając pożywienie. **Nasze ciała są „zaprojektowane” do biegania**. Z powodu ograniczenia codziennej aktywności Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) umieszcza siedzący tryb życia na czwartym miejscu listy przyczyn śmierci, których można było uniknąć. Pozycja siedząca nie jest naturalna dla człowieka.

3. KONTAKT Z NATURĄ – przesiadając się z komunikacji publicznej do samochodów, praktycznie **przestaliśmy przebywać na powietrzu**. Coraz mniej jest pracy fizycznej. Dzieci dowożone do przedszkoli i szkół krzywią się już na lekki podmuch wiatru czy mżawkę. Taka izolacja od warunków pogodowych zwiększa podatność na infekcje. Jesteśmy jednym z niewielu europejskich społeczeństw, które tak mało zwraca uwagi na hartowanie ciała. Trening w każdych warunkach pogodowych jest doskonałą okazją, by przywrócić w tym względzie normalność.

4. SPALANIE KALORII – dostęp do żywności nigdy nie był tak prosty. A jej wartość odżywcza tak wątpliwa. Przemysłowe przetwarzanie produktów doprowadziło do sytuacji, w której codziennie przyjmujemy mnóstwo kalorii w nieprzydatnej formie. Dlatego też trudno nam jest utrzymać bilans kaloryczny. **Ponad połowa Polaków ma nadwagę lub cierpi na otyłość**. Pół godziny truchtania pozwala spalić nawet 10% zbędnych kalorii.

5. DOSTĘPNOŚĆ CZASOWA – w codziennej gonitwie dysponujemy małą ilością wolnego czasu, nie zawsze też mamy odpowiedni budżet. Dojazd na zajęcia może zająć więcej czasu niż sam trening. Na słow jogging znajdujesz czas wszędzie: ruszając po poranne zakupy, robiąc sobie przerwę w biurze, odreagowując stresy po całym dniu. **Wymierny efekt uzyskujesz, inwestując 30 minut dziennie²**. Na każdy kilometr przebytej trasy zużywasz dwa razy więcej kalorii niż w trakcie spaceru czy prac domowych.

² Karen Feldscher, *Five healthy habits to live by*, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/5-healthy-habits-may-increase-life-expectancy-by-decade-or-more/> (dostęp: 14.12.2018).