

Vloga in pomen telovadbe, planinarjenja in vzdržljivostnega teka za telesno in duševno zdravje človeka v današnji civilizaciji

JANEZ RUGELJ

1. Izhodišča

Življenjski slog velike večine ljudi v tej civilizaciji je klavrn predvsem zaradi odtujenosti od narave, od dela in od svojega bistva, kar pomeni, da večina ljudi ne doseže svoje identitete.

1.1. Odtujenost od narave

Ni še dolgo tega, ko je večina prebivalcev Zemlje živela v naravi. V hišo so prišli samo zato, da so se najedli (pa še to ne vedno) in naspali.

S tekom in planinarjenjem lahko v naših življenjskih razmerah vsaj delno nadomeščamo nekdanje trajno bivanje naših prednikov v naravi. Kdor tega ne uresničuje, ne more biti normalen, saj je odtujen od svojega temeljnega bistva - pristnega stika z naravo. Ta odtujenost usodno preplavlja tudi ostala področja njegove osebnosti.

1.2. Velika večina ljudi je prisiljena opravljati heteronomno delo, ki je v bistvu prikrito tlačansko oz. suženjsko delo. Zelo redki so ljudje, ki so uspeli priboriti poseben privilegij, da opravljajo avtonomno, svobodno delo. Vsak človek, ki opravlja heteronomno delo, je trajno izpostavljen rafiniranemu družbenemu nasilju, ki ga je odlično opisal Zoran Kanduč v svoji razpravi *Temelji kriminologije vsakdanjega življenja - delo kot vidik strukturnega nasilja* (Revija za kriminalistiko in kriminologijo, 1995, 46:225-236).

1.3. Kdor je odtujen od narave in od dela, je nujno odtujen tudi od svojega bistva, saj se ga v nasilnih okoliščinah vsakdanjega življenja ne more ovesti, kajti v majhnih stanovanjih "betonskih džungel" ga usodno motijo (terorizirajo) televizija, telefon, histeroidni svojci in številne skrbi.

V navedenih okoliščinah nujno pride do kopičenja stresne energije (ta povzroča razne psihosomatske težave), ki jo je mogoče ZDRAVILNO nevtralizirati samo z intenzivno in dolgotrajno telesno vadbo, predvsem z vzdržljivostnim tekom in planinarjenjem, patološko pa seveda še z alkoholnimi pijačami, raznimi pomirili in številnimi patološkimi odvisnostmi: alkoholizem, narkomanija, požrešnost itn.

Kdor ne zna ali pa se ne noče potruditi, da bi ustvarjalno presegel čeri odtujenosti, se brezpogojno znajde v tako neznosni stiski, da mora zbežati v neko omamo in tako postati odvisen od alkohola, tobaka, mamil, televizije, fantaziranja, hazarderstva, hrane, patoloških odnosov (Sanja Rozman: *Zaljubljeni v sanje*, DAN, Ljubljana 1995).

Navedene odtujenosti je mogoče preseči in tako preprečiti "zdrs" v neko odvisnost samo z dosledno usmeritvijo v zdravo življenje in ustvarjalnost.

1.4. V Sloveniji ni danes nobene strukture, ki bi s poučevanjem, redno vadbo in lastnim zgledom navduševala mladino za redno telovadbo, kot je to počel Sokol pred 2.

svetovno vojno. V preprostih razmerah življenja na deželi (Mirna na Dolenjskem) nas je šolske otroke telovadec Sokola (Jože Zupančič) uspel za vse življenje navdušiti za telovadbo. Osebnostno redno zjutraj telovadam od konca 2. svetovne vojne.

2. Vloga in pomen športnih in rekreativnih dejavnosti za telesno in duševno zdravje

Poznamo veliko športnih dejavnosti. Nekatere so samo za izbrance, ker zahtevajo veliko časa in denarja, nekatere pa dišijo celo po snobizmu: smučanje na vodi, sabljanje itd.; nekaj je tudi takih, ki koketirajo s smrtjo: avtomobilizem, skrajni alpinizem in motociklizem.

Športne dejavnosti imajo veliko vlogo pri oblikovanju osebnosti. Pri športu se posamezniku dviga pogum in stopnjujeta vzdržljivost in volja, obenem pa se navaja na podrejanje skupnosti in sodelovanje v medsebojnih odnosih.

Jutranja telovadba, izleti peš v naravo, tek in planinarjenje pa so dostopni vsakomur in dajejo neomejene možnosti za telesno vadbo in užitek, in še poceni so povrh.

3. Jutranja telovadba

3.1. Vsi Slovenci smo bili na razne načine poučeni, da ni zdravja brez REDNE IN ZELO INTENZIVNE jutranje telovadbe, pa vendar redko srečamo tako ozaveščenega in urejenega človeka, ki bi RES VSAKO JUTRO telovadil tako, kot se spodobi. To dejstvo je zame absolutni dokaz, da je tudi "civilizirani" del človeštva na določenih področjih šele v kameni dobi razvoja.

Torej vemo, da ne moremo biti zdravi, če se zjutraj z izdatno telovadbo pošteno ne razmigamo, pa vseeno velika večina Slovencev ne telovadi. Kje je vzrok za takšno nezaslišano ignoranco zelo pomembnih življenjskih spoznanj? Odgovor je na dlani. Ali smo premalo intelektualno in duhovno razviti ali pa smo bolni! Na osnovi natančnega študija (opazovanja z neposredno udeležbo) več tisoč "ljudi v stiski" (raznih profilov in izobrazbe: od polpismenih do doktorjev znanosti) in opazovanja mojih bližnjih sorodnikov, prijateljev in znancev sklepam, da nas takorekoč vse usodno krotoviči nerazvitost in bolehnost na duhu.

Ugotovil sem, da je samo zelo tenka plast odraslih ljudi sposobna razmeroma hitro in za vedno ponotranjiti na ustrezen način razodeta spoznanja, ki se nanašajo na zdravo življenje in ustvarjalnost.

Do zgornjih poraznih ugotovitev o odnosu ljudi do telovadbe sem prišel predvsem z poglobljenim preučevanjem več tisoč ljudi, ki so se pri meni zdravili in urejali v zadnjih 27 letih. Domala nihče med njimi ni pred vstopom v mojo ordinacijo redno in izdatno telovadil. Med programom urejanja sem jih na razne načine navduševal za telovadbo in samo redke posameznike pripravil do tega, da so REDNO IN IZDATNO telovadili. Velika večina tistih, ki so zapustili program, se je postopoma spet polenila in opustila jutranjo telovadbo, vzdržljivostni tek in planinarjenje. Če bi bili intelektualno in duhovno razviti, tega ne bi storili! To pomeni, da tudi moj program, ki je nadvse zahteven, spodbuden in za zelo redke tudi izjemno uspešen, ne more zares in za vedno aktivirati "ljudi v stiski". To dalje pomeni, da so "ljudje v stiski" doživeli tako usoden osebnostni zlom, da morajo vse življenje biti vključeni v določen sistem zdravega življenja, ki jih trajno spodbuja.

3.2. Bistvo jutranje telovadbe

Jutranja telovadba je temelj temeljev telesne kulture. Z majhno porabo časa in izrednim vsakojutranjim naprežanjem volje (kar je bistveno) mogočno zakoračimo v življenje porajajočega se dneva. Izredno ugodno vpliva na telesno in duševno zdravje iz naslednjih razlogov:

- Ker nam omogoči in nas tudi "prisili", da se zjutraj, takoj ko vstanemo, tudi res "zbudimo".

- Z dovolj pospešeno vadbo in postopnim večanjem naporov obremenimo srce in nekatere druge organe za približno pet- do desetkrat bolj, kot so obremenjeni v spanju, kar zelo vzpodbudno vpliva na vzdrževanje in krepitev telesne zmogljivosti.

Takoj zjutraj ugotovimo moč naše volje. Če se nam ne ljubi, da bi se pošteno "zmigali", ker smo leni, nas to spoznanje lahko pripelje do tega, da mobiliziramo "rezervno" voljo, obenem pa storimo odločilni korak k sproščenosti, aktivni naravnosti in optimizmu tega dne. Če se nam z jutranjim programom telesne vadbe posreči premagati svoje odpore (lagodnost, lenobo, črnogledost itd.), se nam dvigne samozavest - kot vedno, kadar premagamo sami sebe:

Med telovadbo se veselimo in smo srečni, da lahko sploh telovadimo (koliko ljudi je mrtvoudnih in podobno prizadetih, ki bi ne vem kaj dali, da bi lahko telovadili, tekli itn.). Med telovadbo se zlahka otresemo mračnih misli in se prepojimo s pozitivnimi mislimi (glej knjigo Norman V. Peale: Moč pozitivnega mišljenja. Mohorjeva družba, Celje 1992), ki nam bodo omogočile, da bomo skozi ves dan človekoljubno usmerjeni.

3.3. Program jutranje telovadbe:

- vstani tako zgodaj, da imaš za telovadbo na voljo vsaj četrte ure;
- takoj ko vstaneš, sleci pižamo, obleci spodnje hlače (če bi koga motil s svojo goloto, sicer telovadi gol), odpri na stežaj okno in začni telovaditi:

Lahkoten tek na mestu (na preprogi) s postopnim zviševanjem hitrosti in maksimalnim dviganjem nog; proti koncu uporabi skrajne moči, tako da se močno zadiahaš in začneš potiti, srčni utrip pa se zviša na približno 150 utripov v minuti. Pazi na lahko spuščanje nog, prvič zato, da ne motiš sosedov v spodnjem nadstropju, drugič pa zato, ker to prispeva k vadbi elegancije telesnih gibov. Tek mora trajati najmanj 3 minute.

- Različne razgibalne vaje (predklon, zaklon, odklon v stran, kroženje in sukanje trupa, nihanje in kroženje bokov, odnoženje, raznoženje in kolebanje spodnjih udov, gibi v stopalnih sklepih, različni gibi v ramenskih sklepih, različni gibi v drugih sklepih itd.), ki naj trajajo vsaj 5 minut. Pri razgibalnih vajah je pomembno, da telovadiš do skrajnih meja, do bolečin, sicer so razgibalne vaje brez koristi; razodevajo le lenobo telovadca.

- Počepi (od 20 do 100 in več), katerim sledi še dviganje na rokah (10 do 30 in več), pomenijo najkoristnejši del jutranje vadbe, kajti pri teh vajah se razkrije moč tvoje volje. Šele pri teh vajah se pošteno spotimo in zasopemo.

Dvigovanje na drogu (ki ga je mogoče improvizirati v vsakem stanovanju z namestitvijo kovinskega droga med dvema stenama v hodniku), vsaj 5- do 10-krat.

Malo ljudi ve, da je telovadba izredno pomembna zaradi ohranjanja sklepnih površin. Namreč, sklepni hrustanec ni prekrvavljen (nima krvnih žil), pač pa se prehranjuje prek sklepne tekočine, ta pa se dovolj izdatno izloča samo pri dovolj dolgem in skrajnostnem razgibavanju sklepov. (Doslej sem še pri vsakem, ki je imel okvarjen hrustanec, ugotovil, da ni redno in pravilno telovadil.)

Zelo redki so ljudje, ki bi vse življenje redno zjutraj izdatno telovadili. To pomeni:

- Ali je celotna vzgoja na tem področju skoraj v celoti napačna? Glavna hiba je v tem, da vzgojitelji, ki poučujejo o jutranji telovadbi, sami redno zjutraj ne telovadijo.

Pač niso pravi vzgojitelji, temveč priganjači. Vendar se v vlogi vzgojitelja znajde skoraj vsak človek: roditelj, vzgojiteljica v vrtcu, učitelj, predstojnik, zdravnik, duhovnik, politik ipd.

- Ali pa je velika večina ljudi še na tako nizki stopnji intelektualnega in duhovnega razvoja, da ni sposobna dojeti omenjenih neizmernih koristi jutranje telovadbe?

3.4. Posebne vrste male telovadbe

Poleg omenjene "velike" jutranje telovadbe mora človek, ki je vsestransko razgledan in zares usmerjen v zdravo in ustvarjalno življenje, opraviti čez dan in zvečer še vrsto "malih telovadb":

- Po jutranji "veliki" telovadbi med jutranjo toaleta naj bi opravili telovadbo obraznih mišic in sicer dobesedno z grotesknimi grimasami pred ogledalom.

- Večkrat čez dan je nujno opraviti vadbo raznih mišic z občasnimi in ponavljajočimi se izometričnimi kontrakcijami (krčenje mišic brez premikanja v sklepih, ki morajo trajati po deset sekund), s katerimi dosežemo, da se ustrezne mišice napnejo, kot struna. Tako lahko med stanjem, hojo in raznimi preprostimi opravki treniramo trebušne mišice (kar je nadvse pomembna preventiva "bolečin v križu"), medtem ko lahko bedrne, analne, uretralne mišice (sfinkterje) krčimo med stanjem, nožne mišice pa treniramo s hojo po prstih, z diskretnim stanjem (izometrično kontrakcijo) na prstih ene noge, kadar čakamo v vrsti, stojimo v avtobusu itn.

- Trajna krepitev mišic medeničnega dna ima zelo velik pomen in sicer:

a) Redna vadba sprednjih mišic medeničnega dna (uretralnih sfinkterjev in vaginalnih zoževalk), t.i. Keglove vaje, ima zelo pomembno vlogo v treh smereh:

- vpliva zelo pozitivno na uspešno in osrečujoče spolno življenje, saj močne sprednje medenične mišice ustvarjajo osnovo dovolj trdno nabrekliga penisa, medtem ko ženska s spretno uporabo vaginalnih zoževalk lahko pripelje svojega moškega do neslutene sladostnosti,

- je odlična preventiva proti razmeroma pogosti in skrajno neprijetni nadlogi pri ženskah - nehotnemu uhajanju urina, nadlogi, ki jo tradicionalna medicina še ne obvlada,

- dokaj zanesljivo preprečuje povešanje in zdrs maternice skozi vagino.

Tehnika Keglovih vaj: ponavljajoče krčenje mišic, ki bi jih sicer stisnili, da bi prekinili curek seča. Vaditi je treba redno vsak dan, vsaj trikrat po 10 stiskov.

b) Z redno vadbo zadnjih medeničnih mišic (analnih sfinkterjev) preprečujemo številne nevšečnosti (zlasti nehotno uhajanje blata), ki utegnejo doleteti slehernega človeka v starosti.

Zanimivo je, da v arabskih deželah že dolgo skrbijo, da se dekleta v zgodnji mladosti naučijo trebušnega plesa, ki je pravzaprav različica Keglovih vaj. Tako je v teh deželah iz generacije v generacijo prehajala pomembna skrivnost o popestritvi spolnosti, podobno kot tantra v Indiji.

3.5. Telovadne vaje na telovadnih pripravah

Vzadnjih letih je pri nas naraslo število telovadnih laboratorijev (fitnes centrov), ki jih uporablja samo elitni del prebivalstva. Danes so razmeroma redki ljudje, ki so se prisiljeni redno telesno naprezati. Zato je velika večina ljudi zaležanih, z mlahavimi mišicami. Fitnes centri so kot naročeni za vsakogar med nami. Morali bi jih obiskovati vsaj dvakrat tedensko po pol ure, da "premečemo" po nekaj ton uteži... Telovadne vaje na orodjih so idealno sredstvo za polepšanje telesnega videza in za preprečevanje osteoporoze.

3.6. Sklepne misli

Izdatna in redna jutranja telovadba ima torej izreden socialni, torej človekoljubni pomen. To pomeni, da telovadimo tudi zato, da se sprostimo, razveselimo, odženemo slabe misli in se tako pripravimo za nastopajoči dan, za spodbudna, prijazna in ustvarjalna srečanja z ljudmi.

Če bomo zjutraj začeli telovaditi z neznanskim veseljem, zato ker smo zdravi, ker lahko premikamo ude in delamo razne vaje, ker čutimo usklajeno delo mišic, srca in pljuč, ker imamo priložnost, da se napolnimo s pozitivnimi mislimi, potem bomo vedno komaj čakali, da skočimo iz postelje in potelovadimo.

4. Vzdržljivostni tek

Večina ljudi spada med zaležane, bolj ali manj zakajene in zapite ter obremenjene z odvečnim salom.

(Zaležani so vsi ljudje, ki ne zmorejo z lahkoto preteči 10 km v eni uri in pol ure za tem nadaljevati s svojim delom.)

Najučinkovitejša pot obračuna z navedenimi usodnimi posledicami in zapleti zgrešenega življenja današnjega ("civiliziranega") človeka je dosledna usmeritev v reden vzdržljivostni tek, po možnosti v kombinaciji z drugimi aerobnimi športi, kot so plavanje, kolesarjenje in tek na smučeh. (Vzdržljivostni tek poudarjam zaradi tega, ker je vedno vsakomur dostopen.) S tekom se človek zares razmiga, obenem pa se mora prej ali slej posloviti od cigaret in pretiranega pitja alkoholnih pijač (abstinenca od alkohola ni bistvena, razen za nekdanje alkoholike), poleg vsega pa se znebi sala in se polepša. Postane torej zdrav in zanimiv erotični in seksualni objekt.

(Zdravi ljudje dobro vemo, kako obupno smrdijo zakajeni, zapiti in s salom obloženi ljudje, ki so poleg tega tudi grdi in zato seksualno neprivlačni. Zato imajo debeluharji zelo klavrne možnosti za osrečujoče spolno življenje.)

Keneth Cooper je organiziral in nadziral tek za tisoče ljudi, ki so bili vključeni v program postopnega pridobivanja razmeroma visoke telesne zmogljivosti. Izkušnje je povzel v svoji zelo zanimivi knjigi (NOVI AEROBIK HITREJŠI OD INFARKTA, Ljubljana 1979), iz katere povzeman najpomembnejša načela in spoznanja.

Definicija: V aerobno vadbo spadajo tek in različne druge aktivnosti (plavanje, kolesarjenje itn.), ki spodbujajo dejavnost srca in pljuč v določenem časovnem obdobju. Mora biti dovolj dolga, da zviša telesno zmogljivost. Glavni cilj aerobne vadbe je usposabljanje telesa, da v enoti časa porabi čim večjo količino kisika.

Učinki treninga: Dovolj pospešena in dolgotrajna aerobna vadba prispeva k povečanju zmogljivosti v naslednjih smereh:

- okrepi dihalne mišice, poveča moč srca,
- okrepi mišičje vsega telesa in izboljša krvni obtok. Učinki se pokažejo, če tekač v določenem času preteče vsaj 2400 m. Krajše vadbe nimajo zaželenega učinka.

Priprave in izvedba treninga: Kandidat za aerobno vadbo, zlasti če je starejši kot 40 let, se mora prej posvetovati z zdravnikom. Pri vadbi mora upoštevati nekatera načela in sicer:

- Napreduj počasi. Preden začneš teči, en teden vsaj eno uro hodi.
- Preden začneš teči, se pravilno ugrej na ta način, da 5 minut telovadiš, skačeš, hitro hodiš ali počasi tečeš.
- Vadi glede na svoje sposobnosti.
- Po teku se postopno umiri, tako da 5 minut počasi tečeš, potem pa hitro in nato zlagoma hodiš.

Izredno pomembna je redna vadba, prekinitve med enim in naslednjim tekom ne

bi smele biti daljše od dveh dni.

Po prekinitvi redne vadbe, denimo zaradi bolezni, morate spet začeti z lažjimi obremenitvami, odvisno od tega, do kod ste zdrknili.

Zakaj vaditi?

Zato ker smo lahko zdravi in sposobni premagovati različne težave samo, če smo v taki telesni vzdržljivosti, ki ustreza človeku, upoštevajoč njegov stotisočletni razvoj. V 99 odstotkih svoje zgodovine moral biti človek kot lovec telesno močan okreten in vzdržljiv, sicer ni preživel. V moderni dobi pa se mestni človek malo giblje, a je še vedno izpostavljen številnim stresom. Najučinkovitejši, če ne edini neškodljivi način za umiritev stresa pa je dolgotrajno in pospešeno telesno naprežanje.

KAKO NAVADITI ZALEŽANE IN LENE LJUDI NA REDNI TEK?

Za tek je treba navdušiti otroke, kar zlahka dosežejo starši in učitelji z lastnim zgledom.

(Opazovanja kažejo, da vzgojiteljice v vrtcih uspejo z lastnim zgledom navdušiti malčke za gibanje, medtem ko ti dosežki pozneje zamrejo zaradi negativnih zgledov staršev in učiteljev.) Vojake zlahka navdušijo za tek oficirji, če sami redno in z navdušenjem tečejo (znano je, da se komandanti v ameriški vojski običajno pogovarjajo z novinarji med jutranjim vzdržljivostnim tekom).

Državljanke, ki se nagibajo k zdravemu življenju, lahko motivirajo za tek politiki in državniki, če sami redno tečejo.

Paciente, ki trpijo zaradi zaležanosti (človek praviloma zboli zaradi lenobe in zaležanosti), lahko postopoma navduši za tek zdravnik, ki redno teče sam in s skupinami svojih pacientov kot to redno delava dr. Franc Heber v Dravogradu in jaz v Ljubljani.

KAKO OSEBNO NAUČIM LJUDI, KI PRIDEJO K MENI PO POMOČ, DA POSTANEJO VZDRŽLJIVOSTNI TEKAČI?

Zelo preprosto: z lastnim zgledom in brezkompromisno zahtevo, da redno tečejo. Kdor se noče oprijeti teka, mu svetujem, da se vključi v program "sedjenja in govorjenja" pri terapiji, ki sam ne teče in v svoj program "zdravljenja" ni vključil teka.

Velika večina ljudi v stiski se teka zaradi lenobe loti z odporom, a ko premagajo lenobo in sprejmejo tek kot življenjski slog ter se pomerijo z drugimi tekači na vsakoletnem maratonu treh src v Radencih, postanejo ponosni in zadovoljni ljudje. Ponosni tudi zato, ker so se s sodelovanjem na maratonih vključili v elitni del prebivalstva.

5. Vloga in pomen planinarjenja za celostno oblikovanje osebnosti našega človeka in za "dvig" ljudi v stiski

5.1. Pri svojem dolgoletnem delu z "ljudmi v stiski" (alkoholiki in njihovi svojci, narkomani, nevrotiki in psihotiki) si zelo prizadevam, da bi se ljudje, ki so praviloma usodno odtujeni od narave, oprijeli rednega planinarjenja in sicer iz naslednjih dveh razlogov:

Slovenci živimo pod Alpami, ki so največji naravni biser v naši deželi. Ta biser ostaja za vedno neznan vsem tistim lenim in nespametnim Slovencem, ki čislajo pregovor: "Gora ni nora, nor je tisti, ki rine gor." Nihče med nami, ki ni prehodil Slovenske planinske transverzale in Razširjene planinske poti, ne pozna poglavitnih značilnosti slovenskih pokrajin. Zato iz pedagoških in terapevtskih razlogov štejem Slovenca, zlasti izobraženega meščana, ki ni prehodil vsaj omenjenih dveh poti in redno ne zahaja v gore, za izrodek našega naroda. (Pa brez zamere, prosim.)

Človek se je razvil v naravi, katere del je. To ni sporno, a tega dejstva ljudje, ki delajo z ljudmi, praviloma ne upoštevajo dovolj, zato tudi ljudi, s katerimi delajo, ne

znajo navdušiti za naravo. Človek v urbaniziranem okolju, ki je zabredel v mentalne zagate, se SPLOH NE MORE rešiti svoje usodne odtujenosti, če se obenem ne vrne tudi v nedrje narave. Velika večina ljudi pri nas te zahteve ne more uresničiti drugače kot s planinarjenjem.

5.2. Človek, ki se redno ne giblje v skrajnostnih mejah, ki se ne izpostavlja soncu, vetru in ki ni vsakodnevno z aerobno vadbo prežet s kisikom, samo vegetira. Domala vsi, ki vstopijo v mojo psihiatrično ordinacijo, so vsestransko zakrneli. Za svojo SVETO dolžnost imam, da jih vsestransko (telesno, intelektualno, socialno in duhovno) aktiviram, da postanejo spet polnokrvni in polnovredni ljudje.

5.3. Splošni pomen planinarjenja za telesno in duhovno zdravje človeka v tej civilizaciji

Spodbudni vplivi na človekovo telo in duševnost, ki se kažejo pri hoji v naravi, so pri planinarjenju še globlji in močnejši. Ker gre za premagovanje višin in osvajanje grebenov in vrhov, postane športna stran bolj izrazita, vendar z nekaterimi zelo smiselnimi omejitvami.

V "pravem" športu gre za tekmovanja, zmage in rekorde, ki so pogost sredstvo za osebno popularizacijo; ta se običajno izrodi v zvezdnitvo (bolezenska domišljavost), kar povsem razvrednoti pravi smisel športa. Takšna nevarnost je pri planincu mnogo manjša, ker praviloma hodi v hribe iz drugih nagibov: hrepeni po lepoti in zdravju. Uživa v majhnih in velikih zmagah (nad samim seboj), brez občinstva in publicitete. Planinec ni zadovoljen le zato, ker se je za osvojitve vrha trudil in potil, marveč tudi zato, ker je prišel v veličastno okolje gorske narave, ki vpliva pomirjujoče in osvežujoče, obenem pa daje možnost vrhunskega doživetja (po A. Maslowu).

Prednost planinarjenja (pa tudi hoje v naravi) je v primerjavi z drugimi športi skoraj brez primere. Medtem ko je aktivno udejstvovanje v "dolinskih" športih več ali manj vezano na mladostno dobo, saj skoraj ne najdemo aktivnega športnika v kakršni koli panogi, ki bi tekmoval po 40. letu, pa človek, ki se naveže na gore, če seveda zna prisluhniti njihovem notranjemu klicu, ostane planincem zvest do poznih let. Sleherni človek potrebuje trajen in dovolj močan motiv od mladosti do globoke starosti. Hoja v naravi in planinstvo lahko v polni meri zadostita tej zahtevi. V naravo in hribe lahko gremo v vsakem letnem času, ob vsaki uri, v vsakem vremenu, tako otroci, mladostniki, kot zreli in osiveli ljudje. Pa še v pozni starosti lahko pridemo do vznožja gora in obujemo spomine na čase, ko smo osvajali vrhove. In še ena posebno globoka ločnica deli planince od drugih športnikov. Večina športnikov "dolinskih" športov po 40. letu (ali še prej) "degenerira" na raven navijačev in opazovalcev aktivnih zvezdnikov. Kako žalostno je, če moramo opazovati ljudi, ki izgubijo cele popoldneve in večere (in včasih celo noči), ko spremljajo športna udejstvovanja zvezdnikov. Nekajurno razburjanje in vpitje jim morda res prinese nekaj duševne razbremenitve oziroma razelektritev skritih agresivnih teženj, bolj človečni pa prav gotovo ne postanejo. Pa raje ne raziskujmo, koliko in kaj daje svojim otrokom oče, ki nedeljske popoldneve dosledno rezervira za vpitje na nogometnem igrišču ali pred televizijskim sprejemnikom. Koliko koristneje bi bilo, če bi se zbrali na travniku in brcali žogo, kot da samo gledajo, kako to počnejo drugi.

Noben drug šport ne povezuje družinskih članov v tolikšni meri kot planinarjenje. Bistvo planinstva je le v nauku, da nekaj tveganja pripelje k cilju - nauk, ki velja tudi v življenju.

Našega človeka je težko pripraviti do tega, da bi v samoti meditiral, brez meditacije pa ni trdnega duševnega zdravja. Ljudje v mestih preprosto ne znajo biti sami s

seboj (na kmetih je drugače, saj sama narava dela vodi kmetovalca v samoto), zato v prostem času praviloma buljijo v televizor ali pa zavijejo v "pajzl". Alkoholik se, ko strezni in ove, običajno z veliko vnemo preda delu, da bi vsaj nadoknadil zamujeno. V tem kontekstu ima planinarjenje izreden pomen za trajno uravnavanje duševnega zdravja, saj udeležence v programu z obveznim planinarjenjem "pretentam", da gredo v samoto in začno spontano meditirati.

5.4. Redno planinarjenje bi morali vključiti kot obvezno dejavnost v osnovne in srednje šole

Velika sramota je za slovenski narod, da tolerira nedopustno indolentnost učiteljev v osnovnih in srednjih šolah, ki se ne potrudijo, da bi svoje učence in dijake z lastnim zgledom navdušili za redno planinarjenje, kajti otroci, ki postanejo navdušeni planinci, tako rekoč ne morejo postati narkomani. Nobeden od otrok mojih uspešnih zdravljenec, ki so prenehali kaditi in postali vzdržljivostni tekači in planinci, še ni zdrknil v alkoholizem in/ali narkomanijo.

Če lahko jaz svoje zdravljenec, ki so stari povprečno 37 let, izučim za tekače in planince, bi lahko učitelji z učenci v osnovni šoli to dosegli izredno lahko. Seveda pa bi morali veljati trije pogoji za vpis in diplomu na učiteljski šoli: navdušenje za vztrajnostni tek in planinarjenje in "odvisnost" od branja dobrih knjig. Podobna zahteva bi morala veljati tudi za vse druge učitelje, oficirje in vodilne ljudi. Razni zaležanci so samo negativen zgled.

Premalo poučenim bi rad posredoval naslednje:

Mladinci, ki so navdušeni planinci, ves prosti čas prebijejo v pripravah in izvedbi planinskih pohodov, medtem ko otroci zaležanih in dejansko premalo skrbnih staršev prosti čas, zlasti pa vikende, preživljajo v dolgočasju, ko si tako rekoč morajo zaželeli nekaj omame...

5.5. Pravi zdravilni učinek ima le meditativno planinarjenje

Veliko večino ljudi zlepa ni mogoče prepričati, da je gibanje v molku po naravi eden od bistvenih pogojev za samozaznavo duhovno prebujanje ter osebnostno rast. To bom poskušal globlje utemeljiti:

Lao Ce je hodil vsako jutro na dolg sprehod. Vztrajno ga je spremljal eden od sosedov, vedno v popolni tišini. Niti jutranji besedni pozdrav niti klepet o vremenu ni bil dovoljen. Po dolgih letih je neki sosedov gost, ki ni poznal Lao Cejevih načel, na vsak način želel iti z njima na jutranji sprehod. Gosta je kmalu začelo mučiti, ker ni prenesel tišine. Nek časa se je premagoval, ob sončnem vzhodu pa mu je ušlo: "Kako krasno sonce. Glej...!" Lao Ce je molčal, a ko so se vrnil domov, je soseda zabičal: "Od jutri ne jemlji več s seboj tistega človeka, ker je blebatač. Preveč govori, govori nepotrebne besede. Tudi jaz imam oči in lahko vidim sončni vzhod." Rajneesh ta pripetljaj takole interpretira: "Tišina je za vsakogar nezno breme, če ne ve, zakaj mora gojiti stik z naravo v tišini." Lao Ce je živel v tišini. Dosledno se je ogibal razglabljanja o resnici ("Resnica ni več resnica, brž ko o njej nekaj rečeš.") in tudi ni hotel pustiti nobenega pisnega izročila za poznejše rodove.

Nepredstavljivo veliko težkih nalog nas čaka, da bomo nekoč izgubljene ljudi naučili in navdušili za hojo po hribih v tišini. Ta je pogoj za meditiranje tudi tistim ljudem, ki sploh ne vedo, kaj meditacija je. Težko bo šlo tudi zato, ker je malo dobrih zgledov. V hribih le redko srečamo skupino Slovencev, ki ne bi s svojim (pre)glasnim "klepetanjem" motila planincev, ki gredo v gore tudi zaradi tišine. Neredko v gorah srečamo ljudi, ki ne samo klepečejo, temveč že kar rjovejo...

Kakšno naj bi torej bilo "normalno" planinarjenje? Na kratko. Najbolje je, da

gremo v hribe sami ali pa s sopotnikom, ki je tudi zavezan tišini. Med vzponom smo tiho in uživamo v čudoviti usklajenosti delovanja mišic, srca, pljuč in prepletanja naših misli. Med počitki in v kočah pa seveda lahko poklepetamo. Po grebenih meditiramo v tišini. Pri spustu pa se lahko nemoteno predamo TIHEMU klepetu (da ne motimo planincev in živali).

Meni so prevsem hribi in tek pomagali, da sem redno meditiral že tedaj, ko o teoriji meditacije nisem nič vedel. Meditacija pa mi je pomagala, da sem na stotine ljudi v stiski kljub njihovim odporom in neprestanem nagajanju mojih nasprotnikov "katalpural" ne samo v planine, temveč tudi v višave vsestransko kvalitetnega življenja.

5.6. Planinarjenje pomaga pri učlovečenju ljudi v stiski, medtem ko doživljajsko budne ljudi še bolj plemeniti.

Partnersko planinarjenje je v naših življenjskih razmerah najprimernejši način za obujanje usahljenih komunikacij med partnerjema. Zdravljenci in njihovi partnerji, ki se tudi po desetih in celo več mesecih zdravljenja v skupini niso uspeli zblížiti, povedo, vsi po vrsti, da se jim je "odprlo" na prvem dvodnevem ali tridnevem pohodu po gorskih poteh. Vendar le, če sta bila partnerja sprva na pohodu sama, brez otrok. Gre za to, da partnerja, ki se že dolgo ali pa celo nikoli nista lepo in odprto pogovarjala, v domačih razmerah ne moreta začeti s sproščenim pogovorom. Doma je preveč izgovorov: televizija, telefon, otroci, gospodinjski opravki itn. Doma tudi ni zmeraj pravih spodbud za pogovor. Na večdnevni planinski turi pa je veliko priložnosti za izmenjavo vtisov in doživljanj, ki človeka preplavljajo pri stiku s prelepo gorsko naravo. Med brezskrbnim potepanjem po gorskih poteh in počivališčih se tudi zavrt človek tako sprosti, da zmore svojemu partnerju spet izraziti naklonjenost, nežnost, ljubezen.

Kako planine vsestransko osrečujejo ljudi, pa vemo samo planinci.

Čez teden si vsestransko utrjujemo zdravje z vztrajnostnim tekom, na koncu tedna pa se z vzponom v višave odmaknemo od raznih skrbi in se uravnovesimo za opravljanje svojih obveznosti in ustvarjalno delo v naslednjem tednu.

6. Sklepne misli

6.1. Vsak zdrav človek, ki redno trenira, zlahka preteče 10 km v eni uri in se z lahkoto razmeroma hitro povzpne na Stol, Raduho, Begunjščico, Storžič... Seveda ne takoj, ampak po določenem času postopne vadbe.

6.2. Človek ne more biti zdrav, če kadi, pije alkoholne pijače, preveč je in se premalo giblje oziroma je zaležan.

6.3. Dokler je "človek v stiski" tako len, da ne zmore zjutraj dovolj zgodaj vstati in izdatno telovaditi, nima pogojev za resno in uspešno zdravljenje. Zato mora, če se res hoče rešiti, najprej premagati lenobo.

6.4. Ne silite svojih bližnjih, naj telovadijo z vami. Začnite s telovadbo sami, pa vam bodo vsi vaši bližnji, ki so dovolj modri, začeli sčasoma slediti.

6.5. Tudi na tek se odpravite sami, da vas ne bo nihče s klepetanjem ali tarnanjem motil. Ko se boste ugreli, bo telo delovalo brez naprežanja volje. To je pogoj za "meditativni tek", ko se tekoče razmišljanje nekako ustavi, da se lahko prepustite svobodnemu "toku zavesti", ki omogoča postopno samospoznavanje. Tako si boste sčasoma omogočili pogoje za meditiranje med tekom, ki ne sme biti krajši od ene ure.

Seveda pa boste za vadbo meditiranja prebrali kakšno knjigo, npr.: OSHO: Meditacija - umetnost ekstaze (Ljubljana 1994).

6.6. Podobno je s planinarjenjem. V hribih je lepo, če si sam ali v družbi z ljubljanim bližnjim, ki ima rad gore in ki med vzpenjanjem ne "čveka".

6.7. Potrudite se, da si boste z redno telovadbo, tekom in planinarjenjem ustvarili pogoje za zdravo življenje. Postopoma boste svoje telo tako "strenirali", da boste uživali ob usklajenem delovanju mišic, pljuč in srca, zlasti če boste ob tem "zdrknili" v meditacijo.

6.8. Če boste sami redno telovadili, tekli in planinarili, vas bodo radi posnemali otroci in, če ste učitelj, učenci.

7. Sklepna pripomba

V ponovno življenje obujeni "SOKOL" bi utegnil odigrati odločilno vlogo pri ohranitvi ogroženega slovenskega naroda. S svojim delovanjem in usmerjanjem mladih v zdravo življenje bi vplival na zakrnelo zavest današnjih šolnikov, ki si premalo prizadevajo, da bi učence, dijake in študente usmerili v telovadbo, tek in planinarjenje. Prebujeni učitelji pa bi pozneje skupaj s Sokolom trasirali pot zdravega življenja za vse naše prebivalce.