

Czym jest fitness dla wellnessu?

Beata Dyraga

● Przeglądając konspekty z ubiegłorocznej Międzynarodowej Konferencji Wellness w USA, natknęłam się na listę różnych rodzajów aktywności fizycznej, które mieszczą się w ramach tzw. cielesnego wymiaru wellnessu. Fitness został wymieniony jako jedna z kilkudziesięciu form ruchu, które można zaproponować współczesnemu człowiekowi. Stanowi on jednocześnie fundament i znakomity punkt wyjścia do budowania świadomości wellnessu w Polsce. Otwiera przed nami: wykładowcami, instruktorami, właścicielami i menedżerami klubów ogromną szansę nie tylko rozwoju własnych firm czy wzbogacenia oferowanych przez nie usług, ale też dokonania przełomowej zmiany w jakości życia człowieka XXI wieku oraz kierunku rozwoju całego społeczeństwa. Czy jesteśmy na to gotowi?

Gotowość oznacza dwie rzeczy. Po pierwsze – czy społeczeństwo w Polsce jest gotowe na przyjęcie wellnessu i to w trudnym momencie kryzysu gospodarczego. Po drugie – czy mamy kadre na tyle świadomą, otwartą i wykwalifikowaną, aby zaproponować nowe usługi i w pełni wykorzystać ogrom możliwości, które wellness nam daje. A przede wszystkim nie zmarnować szansy, nazywając pojęciem wellnessu usługi fryzjersko-kosmetyczne!

Okres poszukiwań

Ostatnie 10 lat w Polsce to okres głębokich przemian w świadomości społeczeństwa. Szybkie tempo życia i ogromne wymagania, przed jakimi zostaliśmy postawieni, narażają nas na niespotykany dotąd stres. Pod przykrywką pozornej pewności siebie i luzu bycia „na topie” czai się niepewność, niskie poczucie wartości i strach.

To wszystko powoduje zakłócenie równowagi życiowej i brak wewnętrznego spokoju. Zaczynamy więc szukać. Dla tego etap, na którym znajduje się obecnie polskie społeczeństwo nazwałam etapem „poszukiwań”.

„Zarabiając na życie, ludzie zapominają żyć”

Margaret Fuller

Jednym z miejsc poszukiwań są księgarnie. Tu czeka sterta poradników mówiących o tym, jak osiągnąć sukces, być asertywnym, wyglądać młodo, czym jest inteligencja emocjonalna i co nam daje kuchnia makrobioty czna. Ilość podręczników rośnie, bo rośnie na nie popyt! Osoba, która decyduje się kupić za 30 zł książkę na temat radzenia sobie ze stresem, komunikuje swój problem. Kupując książkę na temat poczucia własnej wartości, przyznajemy, że czujemy się niedowartościowani i chcielibyśmy coś z tym zrobić.

„– Podejdźcie do krawędzi – powiedział. Odrzekły: – Boimy się. – Podejdźcie do krawędzi – nalegał. Podeszły. Popchnął je lekko... I pofrunęły.”

Guillaume Apollinaire



Fot. Joanna Witwińska

Kilka lat temu sprowadzałam ze Stanów magazyn „Yoga”, skrzętnie kopiując wybrane artykuły dla klientów i przyjaciół. Obecnie ilość publikacji na ten temat znacznie wzrosła, a fakt, że ktoś ćwiczy jogę, tai-chi czy medytuje, nikogo już nie dziwi. W ostatnim numerze „Businessman Magazine” w artykule „Teraz spokój” autor pisze: „ekskluzywne fitness kluby nie służą już fizy-

nej, które cieszą się niezwykłą popularnością. Znacznie wzrosła liczba gabinetów proponujących różnego rodzaju terapie naturalne i alternatywne formy leczenia. Zwolennikami naturalnych sposobów leczenia są też coraz częściej „konwencjonalni” lekarze; w swojej praktyce posiłkują się bogactwem możliwości, jakich dostarcza im medycyna innych kultur.

Wśród młodzieży, dla odmiany, panuje moda na sztuki walk wschodu, takie jak Juditsu czy Aiki-do. Istotą większości tych szkół jest nie tylko podniesienie sprawności fizycznej, ale też kształtowanie psychicznej i fizycznej dyscypliny, określonego systemu wartości, umiejętności koncentracji i relaksacji oraz praca nad rozwojem ducha.

Wellness

pół żartem...
... pół serio

Uśmiechnij się:



Owładnięty niskim poczuciem własnej wartości, Robert zatrudnił się jako garb na jezdni.

cznej katordze, tylko relaksowi. Najlepiej w duchu filozofii zen [...]. Biznesmeni, jeszcze rok temu wyciskający siódme poty na atlasie, teraz zapisują się na jogę czy tai-chi, by podczas medytacji odnaleźć zagubioną harmonię ciała i duszy.”

Innym przejawem postępujących zmian świadomości jest zainteresowanie medycyną naturalną i ezoteryką (choć boom na tę ostatnią już minął). W wielu dużych miastach Polski organizowane są Targi Medycyny Natural-

Zwiększone zainteresowanie profilaktyką zdrowotną jest widoczne wszędzie: w reklamach telewizyjnych, na rynku leków, w kolorowych magazynach czy nawet broszurach wydawanych przez Ministerstwo Zdrowia. Przyczyną tego są rosnące – głównie w związku ze starzeniem się społeczeństwa – koszty służby zdrowia i panujący w tej sferze kryzys. Starsi ludzie chcą być aktywni, chcą nie tyle dłużej żyć, co żyć w zdrowiu i sprawności. A wellness oznacza właśnie poprawę jakości życia.

Mówiąc o jeszcze młodszych, znacząca jest ilość chętnych ubiegających się o przyjęcie do przedszkoli o profilu waldorskim – w Warszawie aż siedmiu kandydatów na jedno miejsce. A przecież filozofia Rudolfa Steinera – twórcy przedszkoli waldorskich – to wellness dla dzieci. Tak duża liczba chętnych i ogólnie rosnąca ilość przedszkoli i szkół kładących nacisk na rozwój emocjonalny dziecka świadczy niewątpliwie o wzrastającej świadomości rodziców.

DLA UMYŚLU

Zagadka 1.

Co nie sprawia nam ani bólu, ani zmartwienia, a jednak doprowadza do płaczu?

Zagadka 2.

Co to znaczy „afirmatywny”?

- a) miłośny c) aprobujący
b) stowarzyszony d) firmowy

Odpowiedzi znajdziesz na str. 47.

DLA DUCHA

Przeczytaj:

Jeanette Winterson „Pleć wiśni” Fantazja, baśń i rzeczywistość splecione ze sobą w finezyjną całość, opisane barwnym i dobrym językiem (chwała tłumaczowi). I do tego kilka smacznych owoców...

DLA CIAŁA

„Twoja prośba o niestosowanie glutamianu sodowego nie została uwzględniona”

Ciastko z niespodzianką

Rada:

Kup nowe buty – twój refleksolog będzie z ciebie dumny

Zobacz: Pablo Picasso „Akrobatka na kuli” 1904-1905; płótno, olej



Świadectwem tego są też **Szkoły Rodzenia**. Propagują naturalne porody, pozytywny stosunek kobiety do siebie, otoczenia i nienarodzonego dziecka, ćwiczenia i właściwe odżywianie. Uczą masażu, relaksacji, wizualizacji i prawidłowego oddychania (na marginesie – jest na rynku dobra książka na temat jogi w okresie ciąży i porodu). Odpowiedź na pytanie postawione na początku jest jednoznaczna: społeczeństwo polskie zmienia się. **Jest gotowe na przyjęcie wellnessu.**

Dojrzewanie świadomości

Droga do wellnessu jest procesem zmiany świadomości oraz dojrzwania. Celowo używam terminu „dojrzwanie”. Dojrzwam, na przykład, dziecko kiedy po latach wystawiania nogi do związania buta, pewnego dnia schyla się, by zrobić to samodzielnie.

Dojrzwanie to proces polegający nie tylko na zdobywaniu wiedzy; to też czekanie, kontemplacja, czas i sprzyjające środowisko. Dojrzały był pewien Amerykanin, który po przyjeździe do małego polskiego miasteczka zaczął ubiegać się o badania wód gruntowych, bo w mieście schły drzewa. To było 30 lat temu!

Na przyjęcie wiedzy trzeba być gotowym. Ciotka mojej przyjaciółki, osoba wiekowa, z doświadczeniem, przeczytała wszystkie możliwe książki o zdrowym odżywianiu i pozytywnym myśleniu. Słuchając jej, ma się wrażenie, że wszystko wie, jak dotąd nie zmieniła jednak nic w swojej codziennej rzeczywistości. Umiera na raka. *„Doświadczenie nie jest wynikiem tego, co się człowiekowi przytrafia, lecz jego reakcji na te zdarzenia”*

Aldous Huxley

Wellness rozpoczyna się w chwili osiągnięcia samoświadomości, czyli stanu, w którym człowiek czuje się w pełni odpowiedzialny za własne życie.

Nauczyciel wellnessu

Chcąc uczyć wellnessu, trzeba wyróżniać się samoświadomością. Nauczyciel musi sam poczuć w sobie, co oznacza wellness i to uczucie stale pielęgnować: myśleć, czytać, uczyć się – dojrzwając.

„Nie wystarczy posiadać dobry umysł. Najważniejsze jest, by go dobrze używać”

Rene Descartes

Wellness jako nowa filozofia opiera się na systemach filozoficznych starożytnego Wschodu, m.in. taoizmie i buddy-

Wellness to proces harmonijnego rozwoju człowieka, uwzględniający wszystkie aspekty jego życia: emocjonalny, cielesny, duchowy, zawodowy, intelektualny, jego relacje z otoczeniem, środowiskiem naturalnym i światem, w celu maksymalnego wykorzystania osobistego potencjału (definicja wg Stowarzyszenia Animacji Kultury Wellness „Dyraga”).

mie, które łączy paradygmat jedności ducha, ciała i umysłu. Promuje więc wartości stojące w opozycji do tych, które są wyznawane w kulturze Zachodu:

- życie w zgodzie z naturą, a nie kontrolowanie jej za pomocą techniki,
- kształtowanie zdrowego poczucia własnej wartości, a nie szukanie aprobaty na zewnątrz – u innych ludzi,
- cieszenie się chwilą obecną w przeciwieństwie do silnego ukierunkowania na przyszłość i jak najszybszą realizację celu.

„W przyszłym tygodniu nie może dojść do żadnego kryzysu: wszystkie terminy mam już zajęte”

Henry A. Kissinger

Aby mówić o przejściu od fitnessu do wellnessu trzeba mieć świadomość, że fitness powstał w latach 70. właśnie na gruncie kultury zachodniej. Ćwiczmy, aby dzięki atrakcyjniejszemu wyglądowi zdobyć akceptację i podziw innych, co z kolei ma na celu podbudowanie naszego własnego poczucia wartości. Zdając sobie sprawę z tej zależności, można budować własną wartość na innych – zdrowych podstawach, a ruch stanie się wtedy naturalną konsekwencją dbałości o siebie.

Pierwszym zadaniem menedżera, konsultanta czy instruktora w klubie wellness powinna być zatem próba odczytania prawdziwych potrzeb klienta, które nie zawsze są przez niego werbalizowane. W odpowiedzi na te potrzeby możemy zaoferować ogrom nowych usług poza fitnessem. Oznacza to rozwój firmy, a dla pracowników, którzy są w większości predysponowani do pracy z ludźmi – możliwość poszerzenia, wzbogacenia i przede wszystkim przedłużenia lat pracy w zawodzie. Zgodnie z tym, co twierdzi pani Inka Szymanski – instruktor łączy w sobie funkcję gospodarza, nauczyciela, wzorca i animatora. Ale to zawód krótki niczym zawód modelki. Trzeba szybko się uczyć, prowadzić jak najwięcej zajęć, zarobić, a w międzyczasie pomyśleć o innej pracy na przyszłość. Nadmierna eksplo-

tacja organizmu, częste kontuzje, nie zawsze odpowiednie odżywianie, uzależnienie od ruchu – to niespecjalnie wellnessowy styl życia. Wellness pozwala jednak modelce przekształcić się w projektantkę mody. Możliwość jest wiele. Istnieje już w Warszawie grupa szkoleniowców, którzy od kilkunastu miesięcy przygotowują się do wdrożenia wellnessu na polskim rynku.

Reasumując, polskie społeczeństwo – my wszyscy – jesteśmy cywilizacyjnie w bardzo trudnej sytuacji. Stres, tempo życia nie są już tylko sloganami; sytuacja ta jest przykra i bolesna. Wielu siedzi i czeka, ale wielu już szuka. Wszyscy potrzebujemy rozwiązania. Tym rozwiązaniem może być wellness. Nie jest on tylko modą, rodzajem ćwiczeń czy utopijnym pomysłem. To komplementarny system, logiczny i zrozumiały dla każdego. Zbiera wszystkie dotychczasowe doświadczenia, metody i filozofie różnych kultur i przekłada na język człowieka Zachodu. Wdrożenie tego systemu i uświadomienie ludziom jego praktycznej wartości wymaga od nas samoświadomości, dyscypliny, pracy, mądrości, a przede wszystkim chęci!

„Dziesięć tysięcy mil przebytej drogi rozpoczyna się od jednej rozmowy telefonicznej”

Konfucjusz Bell



WELLNESSOWY BUZIĄK

za proekologiczną filozofię głoszoną przez stację benzynową BP w swoim katalogu: *„Logo zostało zaprojektowane zgodnie z zasadami Feng Shui. Symbolizuje jasność, harmonię i dynamizm. Nazwaliśmy je imieniem słonecznego boga starożytnych Greków, aby podkreślić zainteresowanie BP alternatywnych źródłem energii, jakim jest Słońce”*.