

Χαρούκι Μουρακάμι: ένας Ιάπωνας συγγραφέας υμνεί την άσκηση!

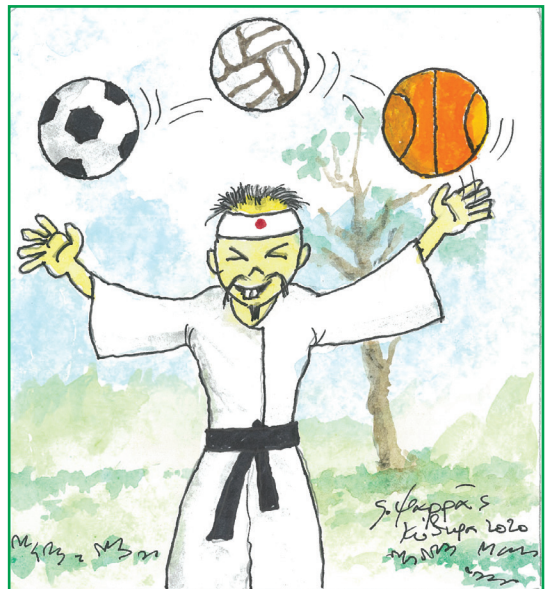
Θεόδωρος Β. Καστανιάς, M.Sc., Ph.D.,

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Πολλά έχουν επωθεί για την άσκηση. Για το πόσο καλό κάνει, για τη χρησιμότητά της σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, για τη σημαντικότερη επίδρασή της στην ποιότητα ζωής κάθε ανθρώπου! Ένας από τους σπουδαιότερους λογοτέχνες, σε παγκόσμιο επίπεδο, ο οποίος υμνεί την άσκηση είναι ο πολύ αγαπητός και στη χώρα μας, βραβευμένος Ιάπωνας μυθιστοριογράφος Χαρούκι Μουρακάμι. Ανθρωπίνης χαμηλού προφίλ, που μιλά όταν έχει κάτι σημαντικό να πει, που επιθυμεί να ορίζει ο ίδιος τη ζωή του αντί να του την επιβάλλουν οι άλλοι! Είναι αυτός που ξεκίνησε την άσκηση, όπως είπε, για να έχει τη δύναμη και τη διαύγεια το μυαλό του να αποτυπώνει στο χαρτί σκέψεις και συναισθήματα, είναι αυτός που το 1983 μέσα στην ανυπόφορη καλοκαιρινή ζέση της Αθήνας αποφάσισε να τρέξει τη διαδρομή Καλλιμάρμαρο – Μαραθώνας για να "αισθανθεί" την ιστορία μας, να γίνει ένα με την ψυχή του αρχαιοελληνικού πολιτισμού μας. Ο άνθρωπος αυτός από τότε και σε κάθε ευκαιρία πρεσβεύει τη σπουδαιότητα της άσκησης και πόσο τον έχει βοηθήσει στο να γίνει ένας επιτυχημένος συγγραφέας, αλλά κυρίως ένας διαφορετικός, καλύτερος άνθρωπος! Συγκεκριμένα, μιλώντας για το τρέξιμο, που τόσο αγαπά, είχε πει πως ξεκίνησε να τρέχει ώστε να έχει τη δύναμη να γράφει μέχρι τα βραχίδια του γεράματα! Άλλωστε, το τρέξιμο και η συγγραφή έχουν πολλές ομοιότητες! Απαιτούν διαύγεια και καθαρότητα πνεύματος, πείσμα, επιμονή, υπομονή, αντοχή στην κόπωση, στην απογοήτευση, στη ματαιώση πολλές φορές, αλλά πάνω απ' όλα απαιτούν "Γνώθι Σαυτόν", ώστε να πατάς γερά στα πόδια σου και να έχεις τη δύναμη να ορίζεις τη ζωή σου!

Ο Χαρούκι Μουρακάμι ήρθε, λοιπόν, να μας θυμίσει αυτό που ανέκαθεν γνωρίζαμε, το οποίο όμως επιδεικτικά πολλές φορές παραβλέπουμε, αδιαφορώντας παράλληλα για τον ίδιο μας τον εαυτό. Ότι η άσκηση είναι απαραίτητη ώστε να είμαστε υγιείς, ψυχικά, πνευματικά και σωματικά! Ότι έτσι είναι η φύση του ανθρώπου, ότι έτσι είμαστε πλασμένοι! Η άσκηση, όποια μορφή κι αν έχει, μας αλλάζει προς το καλύτερο, βελτιώνει τη διάθεσή μας, ενισχύοντας τα θετικά συναισθήματα και αμβλύνοντας τα αρνητικά! Αυτό μπορεί να αποτελέσει την απαρχή, ώστε να αντιλαμβανόμαστε τη ζωή διαφορετικά, να εντοπίζουμε τα σημαντικά της στοιχεία και να αποβάλλουμε τοξικές συμπεριφορές, μας βοηθά να έχουμε υψηλότερη λειτουργική ικανότητα, να ζούμε μια καλύτερη, ποιοτικότερη ζωή.

Όμως, παρά το γεγονός ότι ξέρουμε ποιο είναι το σωστό και παρά τις συστάσεις της ιατρικής κοινότητας



και των ειδικών της άσκησης, πολλοί άνθρωποι επιλέγουν συνειδητά να μην γυμνάζονται, γνωρίζοντας ότι μια τέτοια επιλογή είναι επιζήμια για την υγεία τους. Υπάρχουν πολλοί λόγοι πάνω στους οποίους βασίζεται μια τέτοια απόφαση. Οι περισσότεροι επικαλούνται την έλλειψη χρόνου, μιας και πράγματι η ζωή, ιδίως στις μεγαλουπόλεις, έχει γίνει ασφυκτική και ο ελεύθερος χρόνος αποτελεί μάλλον πολυτέλεια παρά αυτονόητη συνθήκη. Από την άλλη, όμως, αν δεν μπορούμε να αφιερώσουμε στον εαυτό μας μισή ώρα την ημέρα για άσκηση, μήπως δεν έχουμε ορίσει σωστά τις προτεραιότητές μας;

Άλλοι επικαλούνται πως έχουν κουραστεί από τα πολλά "πρέπει" των ειδικών: "Πρέπει να γυμνάζεσαι γιατί...", "Πρέπει να τρως υγιεινά, γιατί...", "πρέπει...πρέπει...πρέπει...", χωρίς να λαμβάνονται υπόψιν οι επιθυμίες τους, με αποτέλεσμα να περιορίζεται ασυναίσθητα η ατομική ελευθερία και να φιμώνεται ουσιαστικά η ανθρώπινη βούληση. Και πράγματι, για πόσο καιρό μπορεί να κάνει κάποιος κάτι που δεν θέλει και με τί αποτελέσματα; Κατά συνέπεια, ο άνθρωπος αντιδρά, μιας και είναι στη φύση του να αντιδρά, όταν δεν λαμβάνονται υπόψιν οι επιθυμίες του, όταν ζει βασιζόμενος μόνο στα "πρέπει" και όχι στα "θέλω" του! Απόρροια του φαύλου αυτού κύκλου είναι πολλοί να φθάνουν στο σημείο

να απεχθάνονται την άσκηση και γενικότερα να αποφεύγουν την υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών, απαντώντας στους επικριτές τους με τη ρήση “Μια ζωή την έχουμε...”.

Σίγουρα η άσκηση κάνει θαύματα και μακάρι κάποτε να μπορέσουμε να συνειδητοποιήσουμε όλοι μας τη σπουδαιότητά της, όπως μας προτρέπει και ο Χαρούκι Μουρακάμι. Ο τρόπος, όμως, προσέγγισης των ανθρώπων και κυρίως

των ασθενών που δύνανται να ωφεληθούν από την άσκηση θα πρέπει να προσαρμόζεται κάθε φορά, λαμβάνοντας υπόψιν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, τα βιώματά τους και τις επιθυμίες τους, ώστε να τους δίνεται η ευκαιρία να ανακαλύψουν, μόνοι τους πλέον, την απόλαυση της άσκησης και να την κάνουν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους! 🍎