Spacer - najlepsza i najłatwiejsza forma aktywności fizycznej

Chodzenie jest jedną z najbardziej naturalnych czynności. Już Hipokrates uważał chodzenie za najlepszy lek na większość dolegliwości. Sokrates, spacerując po ulicach Aten, zaczepiał przechodniów, by roztrząsać kluczowe kwestie filozoficzne. Dociekać i nauczać. Arystoteles zasłynął z „chodzonych" uczniów i kontynuatorów nazwano perypatetykami (gr. *peripatetikós* – przechadzający się). On też podkreślał zbawienny wpływ spacerów na zdrowie, a był synem lekarza. Wyjątkowo wytrwałymi wędrowcami byli święci (a nawet Jezus i Budda), i w ślad za nimi – pielgrzymi. W 1350 r. pielgrzymka do Rzymu dawała gwarancję odpustu zupełnego. Czasem pielgrzymkę zastępowała wędrówka odbywana wewnątrz świątyni, na klęczkach. Zdaniem badaczy tłumaczy to obecność labiryntów na posadzkach średniowiecznych katedr.

Wg lekarzy spacerowanie sprzyja sprawnemu działaniu układu sercowo-naczyniowego, zapobiega chorobom cywilizacyjnym, wzmacnia stawy, mięśnie i system odpornościowy, poprawia jakość snu, przyspiesza metabolizm i usuwanie toksyn, pomaga dotlenić organizm, zachować mobilność, no i prawidłową wagę.

Są też korzyści dla psychiki. Obniża się poziom stresu, uwalniają hormony szczęścia. Poprawia się koncentracja i myślenie. Następuje odświeżenie umysłu, swoisty reset, a to sprzyja stanom spokoju, otwartości, nowym rozwiązaniom. Zwykle się mówi, że z problemami trzeba się przespać ale można je też rozchodzić. Do tego aby spacerować, nie potrzeba sprzętu, trenerów, sali czy specjalnych warunków atmosferycznych, nie ma rywalizacji ani zagrożenia kontuzji . Podąża się za ciałem, z łatwością dopasowuje „trening" do własnego harmonogramu. Warto zadbać o regularność spacerów i o to, by poruszać się dość dynamicznie. Spacer nic nie kosztuje, a zmiana w samopoczuciu może być znaczna. Od niedawna lekarze z Szetlandów w Szkocji w ramach brytyjskiego programu prozdrowotnego mogą przepisywać spacery na receptę.

Nie wszyscy mamy dostęp do łąk i lasów. Ale i miasto ma spacerowiczom wiele do zaoferowania. Możemy dotrzeć w nieznane wcześniej zakamarki, odkryć nowe ulice lub zjawiska przyrodnicze.

Forma medytacji - spacery to też znakomity sposób na ćwiczenie uważności. Polecają je nauczyciele mindfulness.

„Medytacja w marszu służy odczuwaniu przyjemności chodzenia. Nie dojścia, lecz właśnie chodzenia. Celem jej jest bycie w chwili, świadomość oddechu i marszu, satysfakcja płynąca z każdego postawionego kroku" – tłumaczy Thich Nhat Hanh w książce „Każdy krok niesie pokój". Mnich zaleca, by podczas spacerów medytacyjnych odstawić na bok przeszłość i przyszłość. Poruszać się nieco wolniej niż zwykle i koordynować oddech ze stawianymi krokami . „Jeśli idąc, czujesz się szczęśliwy, spokojny i wesoły, to znaczy, że praktykujesz właściwie" – zapewnia. Thich Nhat Hanh uważa, że kiedy pędzimy bez tchu przed siebie, nasze stopy odciskają ślad smutku i niepokoju. A przecież możemy zostawić całkiem inne ślady – pogody, spokoju. Możemy stąpać po ziemi z czułością – jakbyśmy ją masowali, okazywali jej wdzięczność i troskę. „Bądź świadom kontaktu stóp z ziemią. Chodź tak, jakbyś stopami składał na niej pocałunki" – prosi nauczyciel. Twierdzi, że w ten sposób zasiewamy ziarna radości i pokoju.

Rytuał geniuszy - aktywności, podczas których poruszamy się w określonym, monotonnym rytmie, takie jak jazda na rowerze czy właśnie chodzenie, sprzyjają kreatywności.

Wiedzieli o tym wybitni pisarze, dla których przemierzanie przestrzeni wiązało się z wytchnieniem i inspiracją. Charles Dickens – chodził nie tylko dużo, ale też bardzo szybko. Virginia Woolf uwielbiała spacerować po Londynie, układając w głowie zdania i historie. Bardzo wytrzymałym chodziarzem był Lew Tołstoj. Natomiast Nietzsche inspirację do swojego największego dzieła „Tako rzecze Zaratustra" znalazł w Rapallo, spacerując po tamtejszych wzgórzach

Czy w czasach zagrożenia koronawirusem wolno wyjść na spacer? Wolno. Specjaliści nawet to zalecają. Pod warunkiem, że będziemy przestrzegać zasad bezpieczeństwa

Wyjście na spacer, do parku, przy utrzymaniu odpowiedniej odległości od innych osób jest bezpieczne wg prof Brygidy Knysz, kierownika Kliniki i Katedry Chorób Zakaźnych Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Ważne, żeby nie witać się z innymi osobami przez podanie rąk czy obejmowanie się.

Zgadza się z tym prof. Andrzej Gamian, kierownik Zakładu Immunologii Chorób Zakaźnych w Polskiej Akademii Nauk we Wrocławiu - Ruch i słońce są w tym wypadku bardzo korzystne. Korzystajmy ze słońca i zażywajmy ruchu na świeżym powietrzu. Wystarczy unikać zgromadzeń, większej liczby ludzi, środków masowego transportu, wchodzić pojedynczo do sklepu, nie tłoczyć się. Wtedy będzie bezpiecznie - tłumaczy naukowiec.

Ruch na świeżym powietrzu potrafi obniżyć poziom stresu i wprawić w dobry nastrój co jest obecnie bardzo ważne podczas narodowej kwarantanny. Dotlenienie mózgu pozwoli poprawić pamięć i koncentrację (może się nawet okazać, że będzie sprzyjać kreatywności!), a wyrzut hormonów szczęścia pozytywnie wpłynie na ogólne samopoczucie

Spacery są to ćwiczenia aerobowe, poprawiające sylwetkę. A ponieważ jest to ćwiczenie o umiarkowanym natężeniu, ma mniejszy wpływ na organizm i zmniejsza ryzyko obrażeń. Dlatego jest idealny dla osób z określonymi warunkami, takimi jak ból stawów

Spacer z dzieckiem podczas epidemii – czy to bezpieczne?

Spacery, również te z małymi dziećmi **są bezpieczne, a nawet wskazane** – co potwierdził sam minister zdrowia, Łukasz Szumowski. Należy jednak przestrzegać kilku zasad. Od 4 roku życia dzieci muszą nosić maseczki. W miarę możliwości należy unikać bezpośredniego dotykania klamek, przycisków w windzie i innych powierzchni, na których mogą się znajdować patogeny. Zalecane jest używanie do tego chusteczki higienicznej, którą po użyciu trzeba natychmiast wyrzucić. Szczególną uwagę na spacerze trzeba zwracać na dzieci, ponieważ mają one tendencję do chwytania czy nawet wkładania do buzi różnych przedmiotów.

Gdzie bezpiecznie jest udać się na spacer? Z pewnością nie na plac zabaw, gdyż w takich miejscach łatwo o zakażenie od innych osób czy też przeniesienie na siebie koronawirusa z poręczy czy huśtawki, na których może się on znajdować. Zalecane są spacery np. do

pobliskiego parku lub lasu (gdzie można zdjąć maseczkę) unikając przy tym kontaktu z innymi osobami.

Po powrocie do domu kurtki, szaliki i czapki warto jest trzymać z dala od innych ubrań, najlepiej w osobnym pomieszczeniu i w zamkniętej szafie. Obowiązkowo należy dokładnie umyć ręce (optymalny czas to ok. 30 sekund), zaleca się również umycie twarzy dzieciom.

Jeśli komuś brakuje motywacji i nie ma możliwości wyjścia z dzieckiem, dobrym rozwiązaniem może być zabranie na przechadzką zwierzaka lub wyjście na spacer z przyjacielem. Należy pamiętać , że robiąc tak niewiele, możesz bardzo dużo zyskać.

Opracowanie na podstawie literatury

Krystyna Deręgowska

1. Szymon Augustyniak „Mimochodem o chodzeniu”

2. Henry David Thoreau „Sztuka chodzenia”