



## Gyógyító lovasíjászat

2010 június 28. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Kedves olvasóink, az utóbbi id?szakban beérkezett levelek szerint Varga Csaba úr írásai nem csekély sikert arattak. Mégis vannak, akik szívesen olvasnának id?nként a lovasíjászatról is. Kedvükért egy kis kitér?t teszünk a nyelvtudománytól.

Most arról szólok, hogy bárki, aki elhagyta a harmincat, és nem végez rendszeres, tervezett testgyakorlást, rend szerint tele van testi görcsökkel, úgynevezett mozgásszervi panaszokkal. Olyanokkal, melyek részben el sem érik tudatküszöbét, részben pedig orvoshoz, természetgyógyászhoz kényszerítik az alanyt, ahol vagy gyógyul, vagy nem.



2009 januárjában kezdtem íjászolni. Első néhány hónap után, amit edzésben töltöttem, valami erőteljes változást, egy határozott fellazulást éreztem ízületeimben. Korábban, ha öt percnél többet ültem egy helyben, legalább egy percet a kiegyenesedéssel töltöttem. Nem éreztem fájdalmat, csak egy minden tagomra kiterjedő merevséget, melynek következtében azt a percet derékban előre hajolva kellett töltenem. Akkor voltam ötvenöt, most, másfél évvel később, fiatalosan pattogok.

Z. Tibor barátom, aki ez év elején állt edzésbe, asszem, ötven körül lehet, két vállát úgy hordta, mint a sümegi személy a lökhárítóit: mereven előre szegezve. Kislánya mondta (persze, Tibor sem egyedül találta ki, hogy íjászolni járjon), hogy apu vállai régóta ilyenek, és már így is maradnak, mert semmiféle csodadoktor nem tudott rajta segíteni. Nos, Tibor a múlt héten említette, hogy egyik válla megmozdult, kezd úgy dolgozni, mint új korában.



Maga az íjászat önmagában nem kifejezetten egészséges tevékenység, fizikai terhelésünk meglehetősen egyoldalú. A lovasíjászat már jobb, de azt mi, idős emberek kevésbé gyakoroljuk. Egészségünk javulása aligha nem a rendszeresen gyakorolt bemelegítő gimnasztikának és néhány járulékos mozgásformának tulajdonítható. Majd minden alkalommal van egy kis néptánc, és/vagy foci, egyszer még karatézunk is. Jól esett.

Oly korban, amikor húsz éves focisták minden bejelentés nélkül, a pályán mérkőzés közben hanyatt esve haldokoltak meg (dopping? Ugyan, talán a súlyemelésben, ott nincs pénz...), nem lehet túlbecsülni azokat a sportköröket és tevékenységeket, amelyek valóban gyakorlóik egészségét szolgálják. Magánszemélyek személyes küldetésstudatból szervezik és gyakorolják. Arról lehet megismerni ezeket, hogy szülők gyerekeikkel, netán unokáikkal együtt sportolnak. Hogy a pénzvilág nem fertőzi mindenféle támogatásokkal.



Ahol valóban a részvétel a fontos. Hogy nem a terhelés mennyisége a cél, hanem a minősége. Természetesen a gyerekek többet, gyorsabban, hosszabban, hisz ők versenyezni is fognak, de - csakis emberi mérték szerint!

Pogány István

*Szerző a Flag Polgári Műhely tagja*

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

Ajánló

---