4 Σεπτεμβρίου 2014

Το βάδισμα. Τα ευεργετικά του αποτελέσματα και η φιλοσοφία επ' αυτού



ρες & Πολιτισμός

Του Κων/νου Ερρίπη,

θεολόγου – Καρδιολόγου

Εάν είναι κάτι, που μπορείς άνετα να απολαύσεις το καλοκαίρι, αυτό είναι το βάδισμα.

Η συνόλη λειτουργία των ποδιών έχει επηρεάσει πολύ βαθύτερα από ο,τι φανταζόμαστε τον ψυχικόκόσμο και το υποσυνείδητο του ανθρώπου. Ο βαδίζων πους δίνει ένα ρυθμό εξωγενώς αλλά ο άνθρωπος βιώνει σε όλη του τη ζωή και ένα ρυθμό ενδογενώς, τον ρυθμό της καρδιάς, τους κτύπους της, το σφυγμικό της κύμα, τις παλμικές της κινήσεις μέσα στον θώρακα, κλπ. Ο άνθρωπος έχει συνηθίσει να ζει σε ένα ρυθμό από τις πρώτες στιγμές της ζωής του, στο ρυθμό της καρδιάς της μητέρας του. Είναι ένα πρωτογενές βίωμα.

Έτσι λοιπόν ο ρυθμός στο βάδισμα κατά την διάρκεια της μάχης τον εμπνέει, στο γλέντι και στο τραγούδι του κρατάει το μέτρο και τον ενθουσιάζει, στην απαγγελία του ενισχύει το στόμφο και τον επίσημο χαρακτήρα και στο χορό τον απογειώνει.

Το βάδισμα λοιπόν είτε για θεραπευτικούς λόγους γίνεται είτε για άσκηση και απόλαυση θα πρέπει να εκτελείται ήρεμα. Είναι αυτό καθ' εαυτό μία ιεροτελεστία. Καλλίτερα να βαδίσει κανείς δύο μόνο χιλιόμετρα με σωστό τρόπο παρά πέντε και βιαστικά. Εάν βαδίζει σωστά, του δημιουργείται ψυχική ευφορία, με αποτέλεσμα να έχουμε διαστολή των στεφανιαίων αγγείων της καρδιάς, ενώ αντίθετα εάν

βαδίζει με άγχος, τότε θα έχουμε συστολή των στεφανιαίων και άλλα συμπαρομαρτούντα, όπως άνοδο της αρτηριακής πίεσης, ταχυκαρδία, αρρυθμία, συχνουρία, μυαλγίες κ.α, όλα μη θεραπευτικά και αντίθετα προς το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

(από το βιβλίο: «Ιατρός. Μεταξύ ουρανού και γης» εκδ. «Γρηγόρη» Αθήνα 2012 σελ. 77-78)

Πηγή: synodoiporia.blogspot.gr