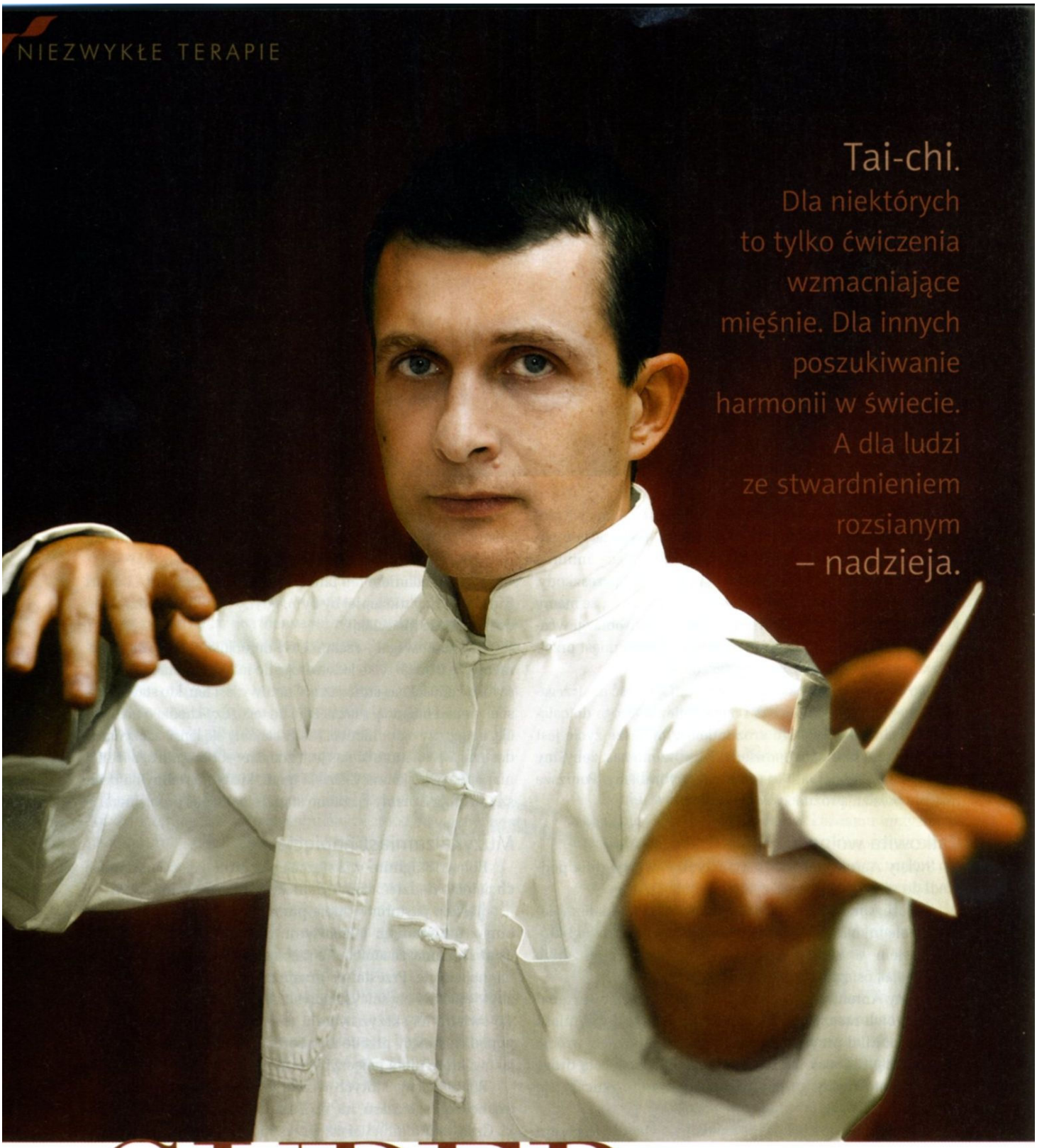

Tai-chi.
Dla niektórych to tylko ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Dla innych poszukiwanie harmonii w świecie. A dla ludzi ze stwardnieniem rozsianym – nadzieja.

SUPER *się żyje!*

Cesarz ogłasza konkurs dla malarzy. Napływa wiele prac. Zbiera się komisja. Ocenia rozmaite smoki i feniksy. Martwi się, bo do konkursu nie przystąpił uznany mistrz malarstwa. Weźmie w nim udział dopiero po wielu latach. Namaluje psa. Komisja poczuje się znieważona. W następnym roku maluje konia, w kolejnym – kota.

– Łatwo jest malować smoki i feniksy, których nikt nigdy nie widział. Ja maluję to, co każdy widzi – wytłumaczył mistrz.

Kiedy Michał Stachurski ma komuś naświetlić istotę tai-chi, przytacza to opowiadanie. Mógłby, oczywiście, mówić o niesamowitych przepływach energii, o łączeniu z kosmosem i innych „odlotowych" zjawiskach, których nikt nie widział. Woli się jednak koncentrować na pracy mięśni, ścięgien, stawów. Jak ona wpływa na sposób myślenia, jak dzięki niej można znaleźć oparcie w sobie, mocno stanąć na ziemi, zamiast bujać w obłokach.

Gra na harfie

W tai-chi Michał zakochał się jako dziecko. Choć sobie tego nie uświadamiał.

– Gdy miałem cztery, pięć lat, oglądałem z babcią zawody sportowe w telewizji. Zawsze kibicowałem Japończykom. Pamiętam też spacer po warszawskiej Starówce i pokazy judo. Oglądałem je z otwartą buzią. Jak dorosłem, ćwiczyłem kung-fu. Na którymś treningu jako dodatkowy element pojawiło się tai-chi. Od razu wiedziałem, że to jest to, co chcę robić. Nauczycieli zmieniałem często. Szukałem najlepszych.

Mimo że tai-chi ćwiczy od 15 lat, koncentrowanie się na szczegółowej analizie pracy ciała docenił bardziej, gdy cztery lata temu zaczął prowadzić zajęcia dla ludzi chorych na stwardnienie rozsiane. Nagle ważniejsze „od kosmicznych energii" stało się ustawienie kolana tak, żeby ćwiczący zachował równowagę.

– Pracując z tymi ludźmi, zrozumiałem – to, co piszą w książkach mistrzowie tai-chi: każdy szczegół jest ważny. I to jak!

Michał Stachurski, instruktor tai-chi, dzięki pracy z ludźmi chorymi na SM stał się… lepszym instruktorem. A Michał Stachurski, człowiek, wciąż uczy się od nich, ile radości i optymizmu może być w kimś w tak trudnej sytuacji. Ile pogody ducha, cieszenia się małymi rzeczami, celebrowania chwili, bo nie wiadomo, co kapryśnica zafunduje jutro. Od chorych przejmuje też mocną wiarę, że ciało ma zdolność samoregeneracji, naprawiania się.

– Jeśli słuchamy ciała, jesteśmy z nim w kontakcie, jednoczy się z nim duch. Zajęcia z chorymi na SM pokazują to dobitniej. Bo wystarczy chwila nieuwagi i chory może się wywrócić – tłumaczy Michał.

Często przypomina, jak łatwo wypłukać magnez z organizmu. Muszą mieć świadomość, że ten pierwiastek jest podstawą utrzymania dobrego nastroju.

Chorzy nie tylko ćwiczą. Mają też, na przykład, zajęcia z ceramiki, robią wystawy, sprzedają swoje wyroby. Za te pieniądze zorganizowali sobie lot samolotem. Realizują małe marzenia.

Michał pamięta wszystkich, z którymi przez te cztery lata pracował. Na przykład pewną biznesmenkę. Robiła wielkie interesy, obracała niewyobrażalnymi pieniędzmi. Samolot, hotel, chroniczny brak czasu. Kosztem rodziny, znajomych. I nagle diagnoza. Dopiero wtedy doceniła obecność męża, dzieci, ludzi wokół. Na zajęciach z tai-chi jeszcze od czasu do czasu włączała się jej ta biznesmenka. To jest źle zorganizowane, to zmienić, tamto ulepszyć. I nagle refleksja. Mam inne sprawy. Muszę zająć się swoim zdrowiem. Nie mam siły.

Albo Ryszard. Niesłychanie towarzyski typ. Lubiany, wręcz uwielbiany. Wycieczki zakładowe, mnóstwo przyjaciół. Jak miał 50 lat, zaczęła mu drżeć powieka i policzek. Myślał, że wypłukał pierwiastki z organizmu. Okazało się, że to SM. Wcześniej też miewał coś takiego. Ale nie było to specjalnie uciążliwe, nawet do lekarza nie szedł. Choroba tylko wzmogła przyjaźnie i liczne odwiedziny. Miał doskonałą atmosferę w pracy – mógł przychodzić wtedy, kiedy był w stanie. Ale fizycznie nie wyrabiał. Na tai-chi zapisał się, żeby spotkać ludzi takich jak on.

Dla Europejczyków tai-chi to gimnastyka odprężająca i wzmacniająca ciało i psychikę. Prawidłowo ustawia kręgosłup, wzmacnia siłę mięśni, poprawia równowagę ciała i koordynację ruchową, uczy skupiania się na wykonywanej czynności. Są też ćwiczenia oddechowe. **Dla Azjatów to sposób życia.** Codzienne poszukiwanie harmonii i doskonałości we wszystkim, co się robi, w pracy i w czasie wypoczynku. W Chinach tai-chi jest obecne w poezji, sztuce, architekturze, medycynie, filozofii, sztukach walki.

Biały żuraw rozkłada skrzydła

Jest sobotnie przedpołudnie. W warszawskiej siedzibie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego ruch jak w środku tygodnia. W jednej z sal spotyka się grupa ćwiczących tai-chi.

Mariola – lat 19. Pierwszy rzut choroby: tuż przed maturą. Rodzice jej nie powiedzieli. Musiała zdać. Całe życie ćwiczyła akrobatykę, tęskni więc za ruchem, ale szybko się męczy. Choroba ją zmieniła. Na przykład teraz nie marnuje czasu, bo żal jej każdej chwili.

– Nicnierobienie? Mogłam sobie na nie pozwolić, jak byłam zdrowa. Teraz szkoda mi czasu. Korzystam z życia. Bo nie wiem, co będzie za miesiąc, za rok…

Nagle ważniejsze od „kosmicznych energii" stało się ustawienie kolana tak, żeby ćwiczący zachował równowagę.

Krzyś – 65 lat. Pogodny i pełen dystansu do swojej choroby:

– Jak jest lepiej, to nic nie znaczy, bo za dwa tygodnie może być gorzej. Dopóki coś mogę robić, to robię. Jak nie będę mógł, przestanę.

Pierwszy rzut miał jako student III roku. Dobił go stres przed wyjątkowo ciężkim egzaminem z fizyki.

Na zajęciach Michał stoi nieco z boku, a jednocześnie jest jednym z ćwiczących. Sympatyczny, uśmiechnięty, otwarty. Ale też konsekwentny. Musi przerwać nastrój pogawędki i rozpocząć 1,5-godzinne ćwiczenia. Marysia długo jeszcze nie potrafi skoncentrować się na ruchu. Wciąż wraca do stłuczonego reflektora. Reszta grupy daje się ponieść tajemnicy tai-chi.

Sposób wykonywania ćwiczeń odsłania osobowość. Jedni są skoncentrowani na zewnętrzności, inni zmuszają ciało do solidnej pracy.

Kamila – 39 lat. Aktywna zawodowo. Pierwszy rzut choroby pięć lat temu. Związany ze stresem w pracy. Potem była podróż do Portugalii. Wysoka temperatura. Przegrzanie organizmu. Koszmar.

Marysia – 37 lat. Artystka pracująca w zawodzie. Złapało ją pięć lat temu, po ciąży, znienacka. Jazda przegrzanym samochodem. W dwa tygodnie przestała biegać, potem chodzić.

Zosia – 61 lat. 30 lat temu miała zaburzenia widzenia. Ale neurolog ją wyleczył. Nawet nie wspomniał, że to może być stwardnienie rozsiane. Problemy pojawiły się przy menopauzie.

Jesienny liść opada, wirując

Są zżyci. Pogodni, uczynni, normalni. To robi wrażenie. Zanim przystąpią do zajęć, gadają. Wywalają z siebie złe emocje, stłuczony reflektor samochodowy, potknięcie na ulicy. Śmieją się sami z siebie, ze swoich małych ułomności. Wiedzą, że tu zostaną zrozumiani lepiej niż we własnych rodzinach. Cieszą się, że mogą wychodzić do ludzi. Zresztą to właśnie wyciągnięcie chorych z domu początkowo było podstawowym celem Michała Stachurskiego.

Kiedy Towarzystwo zgłosiło się do niego z propozycją prowadzenia zajęć dla chorych, postanowił sobie, że nie pozwoli tym ludziom się izolować. Bo najczęściej zamykają się i cierpią w samotności. Udało się w niecałe trzy miesiące. Potem sprawy potoczyły się lawinowo. Pojawiło się mnóstwo innych zajęć, wspólne wyjazdy do teatru, hipoterapia. A wcześniej? Terapia miała charakter „szpitalny". Pani w białym fartuszku, leżenie na łóżku. Nóżka w lewo, nóżka w prawo. Chorzy mogli się czuć jeszcze bardziej chorzy.

Michał ostrożnie uchyla okno. Ostrożnie, bo dla chorych każde przeziębienie, każda infekcja, na które są wyjątkowo podatni, oznacza pogorszenie. Ćwiczący sygnalizują swoje potrzeby. Mówią: otwieramy, bo za gorąco. Za chwilę: zamykamy, bo za zimno. Tego uczy tai-chi: otwartości wobec świata, a jednocześnie twardego stawiania granic.

Sposób wykonywania ćwiczeń obnaża osobowość. Jedni są całkowicie skoncentrowani na zewnętrzności: pięknym prowadzeniu dłoni, ułożeniu ciała, inni raczej zmuszają mięśnie do solidnej pracy. Nie roztaczają pawiego ogona, są zorientowani bardziej do wewnątrz. Ustawiają kręgosłup, biodra. Gdy po godzinie ćwiczenia Michał proponuje, by jedną z figur zaprezentowała mniejsza grupa, od razu wycofuje się 61-letnia Zosia.

Ci, którzy zdecydowali się na pokaz, są dobrzy. Wiedzą, jakie ruchy kryją się za poetyckimi nazwami. Michał wymawia je powoli. Sam również ćwiczy. Wiatr rozrzuca kwiaty, gra na harfie, tygrys przeszukuje góry, biały żuraw rozkłada skrzydła, jesienny liść opada, wirując w powietrzu. Pełna koncentracja. Cisza taka, że niemal słychać, jak dłonie tną powietrze, jak biały żuraw rozkłada skrzydła. Po tym pokazie rozpoczyna się mniej forsowna część zajęć. Sporo leżenia, masowania. W tle relaksacyjna muzyka. Półtorej godziny na nogach to dla chorych za dużo. Nie wolno ich forsować. Michał sam wypracował tę metodę pracy z chorymi na SM.

Postronnemu obserwatorowi ćwiczenia mogą wydawać się łatwe. No bo co to za trudność stać na lekko ugiętych nogach? Nic bardziej mylnego! W tai-chi pracują najgłębiej ukryte grupy mięśni. Po zajęciach czuje się uda, pośladki, ramiona, kręgosłup.

Tygrys przeczesuje góry

Dlaczego chorzy rzucają wszystko i pędzą na tai-chi, nie przejmując się wiatrem, mrozem, deszczem czy upałem? Trudne pytanie. Nie za bardzo potrafią odpowiedzieć. Ale Michał widzi u nich znaczną poprawę.

– Wzmocnili mięśnie posturalne, trzymające kręgosłup. Mają dobrą postawę.

19-letnia Mariola najpierw bała się tu przyjść. Żeby tylko nie mieć kontaktu z ludźmi chorymi na SM. Teraz bez ich towarzystwa nie wyobraża sobie nawet tygodnia. Podbudowali ją.

– Dla mnie tai-chi to prawdziwy relaks. Przy większym wysiłku szybko się męczę. Stąd nie wychodzę zmęczona.

Krzyś: – Tai-chi na pewno wzmocniło mi mięśnie i ścięgna. Pamiętam, pierwsze krążenie biodrami robiłem jak cyborg. Dziś wykonuję to płynnie. Tułów stał się sprężysty. Czuję ruch przez stawy, mięśnie.

Chorzy ćwiczący tai-chi mówią, że z tak poważną diagnozą żyje się… super. Mają rodziny, wnuki, pracę, dzieci. Na nic czasu. Zosia poświęca się dwuipółletniemu wnuczkowi bez reszty. Bo kto wie, co będzie za tydzień. Krzyś ma 18-letniego wnuka indywidualistę. Marysia sama wychowuje syna. Musi mieć siłę. Dla niego.

Michał Stachurski jest lubiany.

– W końcu to nasz mistrz – śmieją się.

Chciałby, żeby ćwicząc tai-chi, odczuwali to, co on. Że to możliwość ciągłego rozwoju. Że nie starczy życia, żeby wszystkie sfery człowieczeństwa poznać. Rozumie jednak, że dla chorych na SM najważniejsze są motywacje zdrowotne. Albo chęć spędzenia czasu w miłym towarzystwie. Taka motywacja też jest OK. Rozumie nawet, że wielu ludzi zdrowych ćwiczy tai-chi z powodu mody, z ciekawości. Tyle że im dłużej się ćwiczy, tym efekty są lepiej widoczne. Pierwsze – po pół roku, roku. Tylko wytrwali mogą je obserwować.

BEATA IGIELSKA
SŁAWOMIR KUBALA