

Σώμα, κίνηση και αγιουρβέδα

του ιατρού Νίκου Κωστόπουλου

Σε αυτό το άρθρο θα αναφέρω μερικές πτυχές του πώς βλέπει η αγιουρβέδα τη λειτουργία της κίνησης του σώματος.

Ας ξεκινήσουμε από μερικές αρχές της αγιουρβέδα. Όλο το σύμπαν αποτελείται από 5 στοιχεία: Χώρο, Αέρα, Πυρ, Υδωρ και Γη. Κάθε στοιχείο έχει τις χαρακτηριστικές του ποιότητες και ο αέρας έχει σαν ποιότητα την κίνηση. Για να υπάρξει όμως κίνηση είναι απαραίτητο να υπάρχει πρώτα χώρος. Το σώμα χρειάζεται και τα 5 στοιχεία για την εκδήλωσή του.

Κοιτάζοντας τις παραπάνω αρχές η πράγματι καταλαβαίνουμε; Είναι ιατρικές; Έχουν σχέση περισσότερο με τη φιλοσοφία; Μήπως είναι απλώς αφηρημένες έννοιες που θα θέλαμε να τις θεωρούμε ως αντίδοτο στην καθημερινή μηχανική ζωή;

Θα προσπαθήσω να δείξω ότι η σχέση του σώματος και της κίνησης είναι πολύ πρακτική και ενδιαφέρει τόσο τον καθημερινό άνθρωπο όσο και το σύγχρονο ερευνητή στα πεδία της παθογένεσης, πρόληψης, και θεραπείας ασθενειών.

Vayu είναι η ονομασία του αέρα στα σανσκριτικά και *calo* είναι ο όρος που περιγράφει την ποιότητα της κίνησης στο σύγγραμμα *Caraka Samhita, Sarirasthanam, Ch. I, sL29*.

Τώρα η κίνηση ως αιτία ασθενειών περιγράφεται από 3 ακόμη όρους, που τους αναφέρω για χάρη ακρίβειας. *Ati*, *hina*, και *mithya*, σημαίνουν αντίστοιχα περισσότερη, λιγότερη και λανθασμένη χρήση μιας αίσθησης. Οι τρεις αυτές λέξεις είναι οι θεμελίοι λίθοι για την κατανόηση, από την πλευρά της Αγιουρβέδα, της σχέσης του σώματος και της κίνησης.

Ας πάρουμε τώρα μερικά καθημερινά παραδείγματα. Χτυπάει κάποιος τα πλήκτρα του υπολογιστή του πολλές ώρες την ημέρα, κατάκλιση που δημιουργεί R.S.I.,

μία από τις σύγχρονες μάστιγες των επαγγελματιών χώρων.

Κάθεται κάποιος συνέχεια στο γραφείο του, λιγότερη κίνηση, που είναι ένας από τους παράγοντες οσφυαλγίας, παχυσαρκίας, δύο ακόμη καθημερινών προβλημάτων με μακρόχρονες συνέπειες. Σπρώχνουμε ένα έπιπλο χωρίς να έχουμε προηγούμενες επιδόσεις στην άρση βαρών. Πιθανό αποτέλεσμα της λανθασμένης κίνησης η κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου.

Αν τώρα δούμε την κίνηση από την πλευρά της υγείας και του πως η σωστή κίνηση βοηθάει στη διατήρησή της, υπάρχουν άπειρα παραδείγματα. 20 λεπτά περπάτημα την ημέρα είναι ότι καλύτερο για την αποφυγή οστεοπόρωσης, και για την τόνωση του καρδιαγγειακού συστήματος. Αυτό το απλό περπάτημα συνιστάται επίσης σαν ένα από τα βοηθητικά μέτρα για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, γιατί εκλύονται ενδορφίνες στον εγκέφαλο. Η απλή αυτή άσκηση έχει πρόσφατα βρεθεί να αυξάνει την αναγέννηση μιας στοιβάδας κυττάρων στον Ιππόκαμπο, που είναι μια δομή στον εγκέφαλο απαραίτητη για το σχημασμό της μνήμης.

Όλα τα παραπάνω παραδείγματα τα αναγνωρίζουμε εύκολα σαν σωστά και λογικά. Εκεί που υπάρχει δυσκολία μερικές φορές είναι το να δούμε ποια κίνηση είναι κατάλληλη, για ποιον άνθρωπο και ποια είναι η πραγματική αιτία που κάνει διαφορετικούς ανθρώπους να διαλέγουν διαφορετικούς τρόπους κίνησης.

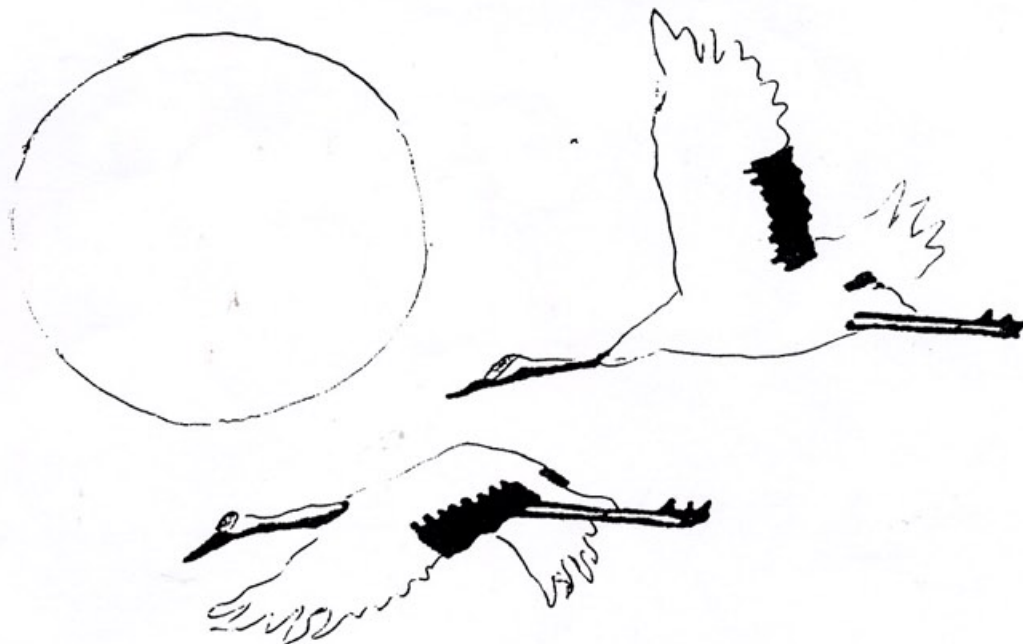
Στην αγιουρβέδα υπάρχουν δύο έννοιες που βοηθούν σε αυτά τα δύο ερωτήματα. Η πρώτη είναι η έννοια της *ΙΔΙΟΣΥΓΚΡΑΣΙΑΣ*. Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική αναλογία ενεργειών που του δίνει διαφορετικά σωματικά και νοητικά χαρακτηριστικά. Δεν θα αναφερθώ με λεπτομέρειες σε αυτό το θέμα για να μην καταφύγω σε υπερπλουστεύσεις, αλλά για παράδειγμα θα περιγράψω 3 τύπους ιδιοσυγκρασίας και τη σχέση τους με την κίνηση.

Αν κάποιος έχει περισσότερο *νερό* και *γη* θα προτιμήσει μια αργή, σταθερή κίνηση σαν το περπάτημα ή την αργή κολύμβηση.

Η ιδιοσυγκρασία της *φωτιάς* θα προτιμήσει ένα τρόπο κίνησης που χρειάζεται ακρίβεια, ορμητικότητα και ίσως ανταγωνισμό με τον ίδιο του τον εαυτό, σκι, ιστιοσανίδα, πολεμικές τέχνες.

Ο άνθρωπος με περισσότερο *αέρα* θα διαλέξει μια κίνηση που δεν έχει κανόνες και ρυθμό.

Είναι ενδιαφέρον να δει κανείς την εξέλιξη του χορού, που σαν μορφή κίνησης έχει περάσει από περίτεχνους κανόνες -από τους δημοτικούς χορούς σε σχεδόν ελεύθερο τρόπο κίνησης στις ημέρες μας- δείχνοντας ότι το στοιχείο



του αέρα επικρατεί όλο και περισσότερο στην εποχή μας. Τώρα σε όλα αυτά τα παραδείγματα προσθέστε πολύ περισσότερη ελευθερία. Η ποικιλία των ιδεών των ανθρώπων, το διαφορετικό περιβάλλον που μεγάλωσαν, οι διαφορετικές νοητικές και συναισθηματικές ανάγκες θα προσθέσουν τόσα χρώματα στην παραπάνω εικόνα που θα την κάνουν όπως η ζωή που βλέπουμε να ξετυλίγεται.

Η άλλη έννοια είναι η ενόπτια της κίνησης στον οργανισμό. Πάλι θα σας δώσω μια γεύση αλλά δεν θα σας κουράσω με πολλές λεπτομέρειες. Όλες αυτές οι έννοιες είναι θέματα διαλέξεων και μεταπτυχιακών μελετών στα πανεπιστήμια στην Ινδία.

Τι σημαίνει ενόπτια κίνησης;

Υπάρχουν 5 υποδιαίρεσεις της ενέργειας **Αέρας**. Οι όροι είναι σανοκρτικοί και δεν υπάρχει μετάφραση σε αυτούς. Λέγονται ως εξής **Prana, Udana, Vyana, Samana** και **Apana**. Αυτές οι ενέργειες ελέγχουν την κίνηση σε διαφορετικές περιοχές του συστήματος του ανθρώπου ενοποιώντας την έννοια της κίνησης με απίστευτο τρόπο.

Θα σας δώσω ένα παράδειγμα.

Η κίνηση ενός νευροδιαβιβαστή (χημική ουσία στον εγκέφαλο), που έχει σχέση με τη χαρά που νοιώθουμε όταν είμαστε δημιουργικοί μπορεί να είναι ελαττωμένη. Τότε θα προσπαθήσουμε να την αναπληρώσουμε ίσως μιλώντας υπερβολικά στο τηλέφωνο στους φίλους μας. Κρατώντας το σώμα μας σε ακινησία, καθώς μιλάμε παίρνοντας μία λάθος στάση, μπορεί να επιδεινωθεί το αυχενικό μας σύνδρομο και να δημιουργήσει πονοκεφάλους.

Για να μην πονάμε θα πάρουμε ένα παυσίπονο που, ως πούιμε, έχει κωδεΐνη. Αν κάνουμε υπερβολική χρήση θα δημιουργήσουμε δυσκοιλιότητα, (λιγότερη κίνηση του εντέρου). Αυτή η δυσάρεστη αίσθηση θα επηρεάσει περισσότερο τη δημιουργικότητα μας και το πρόβλημα θα χειροτερεύσει.

Ακολούθησα το χειρότερο σενάριο αλλά πιστέψτε με δεν απέχει πολύ από την καθημερινή ιατρική πραγματικότητα που βλέπω.

Στην Αγιουρβέδα θα έκανα τη διάγνωση ότι μια αρχική διαταραχή του Prana वायु που έχει σχέση με τη λειτουργία της ανθρώπινης διάκρισης, επηρέασε τον Udana वायु που ελέγχει την ομιλία. Αυτή διατάραζε τον Vyana वायु που ρυθμίζει τη σωματική κίνηση και τα φάρμακα που πήραμε επηρέασαν τον Apana वायु που έχει σχέση με τις κενώσεις του παχέος εντέρου.

Έτσι ο ιατρός πρέπει αναλύοντας τη σωματική κίνηση να αναλύσει όλα αυτά τα στοιχεία, αν θέλει πράγματι να βοηθήσει τον ασθενή του.

Στο άρθρο αυτό θα ήθελα να σας μείνει σαν συμπίεσμα ότι η σωστή κίνηση για κάθε άνθρωπο είναι εξαιρετικά σημαντική και η καταπίεση της κίνησης, ο λανθασμένος τρόπος κίνησης ή η συνεχής υπερβολική κίνηση θα δημιουργήσει αργά ή γρήγορα κάποιο πρόβλημα...

Μπορεί η τεχνολογία να έχει εξελιχθεί αλλά το ανθρώπινο σύστημα είναι ένα αναπόσπαστο μέρος του σύμπαντος που οι νόμοι του παραμένουν σταθεροί για αμέτρητες χιλιετίες. Ακολουθώντας αυτούς τους νόμους μπορούμε να ζήσουμε πιο δημιουργικά σύμφωνα με την πραγματική μας φύση.