

# KROG PRIJATELJSKI V TRAVNIKU BLIZU DOMA

**N**ajprej nas je zanimalo, kako je z njim po lanskoletnem odhodu iz Slovenije in vrnitvi domov. Tudi sam še naprej izvaja svoj program? »Zdaj sem star že 62 let in nimam zdravstvenih težav. Moj urnik se začne s prebujanjem v postelji, preden vstanem, poskušam narediti nekaj dihalnih in razteznih vaj. S tem skušam aktivirati notranje vezi med deli telesa in organi. V vsak predel telesa skušam poslati svež zrak in slišati njegov odgovor. Moje znanje o telesnem ritmu mi pomaga slišati ritem vsake točke v telesu. Slišim tudi odgovor v obliki nastajanja toplote in nekega malega giba v vretencih ali kosteh. Torej, aktivacija in skrb zase se začneta že v postelji, in to pri meni traja od petnajst do trideset minut.« je povedal.

## Poljubček kolenu!

»Ko vstanem iz postelje, nadaljujem z vajami. Po pravici povem, da ne

**Nikolay Grishin, dr. med., priljubljeni soustanovitelj Šole zdravja, je v Sloveniji v zadnjih dveh desetletjih ustvaril navdihujočo zgodbo o uspehu. S svojo karizmatičnostjo, napotki za zdravje in redno jutranjo vadbo v bližnji naravi je povezal na tisoče ljudi in jih navdušil za zdrav življenjski slog. Marsikomu je spremenil življenje. Čeprav je lani odšel domov v Belorusijo, kjer nadaljuje svoje delo in poslanstvo, se je prijazno odzval našemu vabilu in nam pojasnil, kako tudi sam skrbi za svoje počutje. V Šoli zdravja, kjer se je zapisal v srca mnogih, pa še vedno vsako jutro v oranžnih majicah izvaja vaje po njegovi metodi 1000 gibov kar 5200 ljudi.**

Tekst: **RENATA UCMAN**, foto: **arhiv NIKOLAYA GRISHINA in DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA**

izvajam celotnega kompleta naših vaj po metodi 1000 gibov, ampak le glavne, kot so lastovica, izpadni korak, vaje za medenico in kolke, vaji glava v travo in poljubček kolenu pa sta obvezni tako zame kot za večino drugih. V večletni praksi sem namreč ugotovil, da se marsikatera težava v telesu oziroma hrbtenici začne zaradi napetih mišic nog. Noge sčasoma postanejo skrajšane, kot rečemo, in potem so na udaru vsi glavni sklepi v nogah – kolki, kolena, gležnji in stopala. Zato vsem priporočam, naj na začetku naredijo raztezne vaje za noge. Potem naj izvedejo še vaje za hrbet, ramenski obroč, roke in glavo.«

## Uredite si življenjski ritem!

»Zavedati se moramo, da naše telo, žal, ni večno. Na določenih obratih deluje nekaj časa, potem pa lahko postane utrujeno ali popolnoma iztrošeno. Najprej moramo



zato urediti svoj življenjski ritem. To pomeni ritem podnevi, ko je čas za delo, in ponoči, ko je čas za počitek, saj potrebujemo dovolj spanca. Brez tega bo naše telo prezgodaj izgubilo življenjsko energijo.«

»Poslušajte svoje telo, ki vam bo o vaših napakah to vedno po svoje sporočilo. Bolečina v trebuhu, driska, zaprtje, zgaga in drugo so besede vašega telesa.«

## Brez prvega koraka ne bo šlo

Vsako se s Šolo zdravja, ki na jutranjih vadbah še vedno ohranja njegovo metodo 1000 gibov, lahko odpravi na pot k lastnemu zdravju in dobremu počutju. Ali kot pravi Grishin, vsak trenutek je za vsakogar lahko nov začetek. »V letih svojega dela z ljudmi sem spoznal, da človeka motivirata le bolečina in strah pred prihodnostjo. Negotovost marsikoga spravi v obup. Če okoli sebe vidi in sliši le negativne stvari, na primer o svetovnih nemirih in klimatskih katastrofah, ga to dodatno spravi v paniko. Ta pa je močnejši stres, ki ga vsakdo ni zmožen premagati. Zato potrebuje pomoč prijatelja ali sorodnika. Vendar je le malokdo pripravljen priskočiti na pomoč takoj, ko to človek najbolj potrebuje. V Šoli zdravja pa pomoč lahko dobi vsakdo, kdor je v stiski, saj telovadci marsikomu nesebično pomagajo. Kdor se ji torej pridruži, vstopi v krog prijateljstva na travniku blizu svojega doma in kmalu spozna tudi sijajne učinke takega druženja. Žal brez prvega koraka ne bo šlo. Vsakdo se mora odločiti, kaj želi zase in še posebej, kaj je za to pripravljen narediti.«

## Krepimo zdravje z vajami po metodi 1000 gibov!

Za vsakodnevno izvajanje in krepitev zdravja nam je Nikolay Grishin še posebej priporočil vaji po njegovi metodi 1000 gibov. To sta gugalnica in lastovica.

**Gugalnica:** »Dlani si položite na spodnji del trebuha. Potiskajte jih skupaj s kožo v desno, dokler gre, obenem lahko vibrirate z rokami. Končni položaj zadržite sedem do deset sekund, nato se vrnite na sredino trebuha. Enak postopek izpeljite v levo stran. Prijem ponovite večkrat. Počasi potiskajte dlani globlje v trebuh, dokler ne začutite napetosti in rahle bolečine. Na enak način nadaljujte z gibi 'gugalnice' navzgor, v smeri reber. Ta vaja pomaga odkriti rizične točke, zmanjšuje otekline, bolečine in izboljšuje prekrvitev notranjih organov. Pripomore k odstranjevanju ovir na poti venoznih in limfnih tokov. Zmanjšuje nabiranje maščevja na notranji in zunanji strani trebuha.«

**Lastovica:** »V odročenu in s pogledom naprej stopimo z levo nogo daleč naprej. Zadnja, to je desna noga, je na prstih, z iztegnjenim kolonom. Hrbet je pokončen, dlani in oči so obrnjene navzgor, odpiramo prsni koš. Z vdihom, ki traja eno sekundo, s prvim koleonom telo dvigamo, z izdihom v treh sekundah prvo koleno pokrčimo in spuščamo dol, štirikrat. Obrnemo se za 180 stopinj in z drugo nogo opravimo enako vajo, prav tako štirikrat. Še enkrat vajo ponovimo na obe strani, štirikrat na vsako. Izvedemo dve ponovitvi, 64 sekund. Sledi počitek, stresanje nog.«

## Vaja za izboljšanje telesne energije

Za krepitev življenjske moči nam je Nikolay Grishin priporočil vajo, ki jo je opisal v svoji knjigi Vsak trenutek je lahko nov začetek. »Korenska čakra nas povezuje z zrakom, z nebom. Prav to povezuje med dvema svetoma lahko treniramo za izboljšanje telesne energetike z naslednjo vajo. Predstavljajte si vrstico, ki teče skozi vaše telo od glave do pete. Ta vrstica oziroma energijski kanal vas hrani in ohranja na svetu. Širši je kanal, večjo življenjsko moč imate. Z izdihom miselno potisnite skozi kanal nebesno energijo navzdol, z vdihom pošljite zemeljsko energijo navzgor. Širitev energijskega kanala bo krepila delovanje vaših energijskih centrov – čakrer.«

## Kdo je Nikolay Grishin?

Zdravnik Nikolay Grishin s specializacijo iz nevrologije in manualne terapije je na povabilo, da bi delal pri nas, v Slovenijo prišel leta 2002 in ostal vse do lanskega leta. V obdobju, ki ga je preživel v Sloveniji, je delal v Slovenj Gradcu, Celju in Kopru, zadnjih deset let pa v Studiu Orhideja v Ljubljani. Posvečal se je manualni terapiji, delnim masažam in drugim terapijam za izboljšanje zdravja. Veliko energije je namenil tudi skupinskemu predavanjem po metodi samopomoči. Z željo, da bi kot zdravnik čim bolj pomagal ljudem, ki so se po njegovih opažanjih premalo gibali in nezdravo prehranjevali, je že v letu 2006 soustanovil in organiziral prvo skupino Šole zdravja. Pozneje je z motivacijsko-terapevtskim seminarjem Vsak trenutek je lahko nov začetek, z drugimi seminarji, predavanji in več knjigami številne po Sloveniji navdihnili za zdrav življenjski slog. Mnoge je navduševal z zelo širokim znanjem, saj je zaključil šolanje na permski medicinski univerzi, kasneje pa študiral na vojaški medicinski fakulteti v mestu Tomski v Rusiji. Po študiju je desetletje kot zdravnik delal v vojaški službi, pa tudi na ribiški ladji in polikliniki. Sicer se je rodil v ruskem Ribinsku leta 1961.

**Nikolay Grishin, dr. med., zdravnik s specializacijo iz nevrologije in manualne terapije, je soustanovitelj Šole zdravja.**



FOTO: ŠIMEN ZUPANČIČ

»Hrana je informacija. Kar vložiš, to dobiš.«



»To ni telovadba, to je čarovnja.«

### Vaja dežnik

Te preventivne vaje se je domislil nekoč, ko je deževalo. »V mislih si dežnik položimo na ramo in zakrijemo hrbet. Poskusite pogledati nazaj. Kaj vidite? Nič. Vidimo le naprej in na strani. Tako je treba živeti. Zakrijte svojo preteklost z dežnikom in, prosim, glejte v prihodnost. Preteklosti se ne da vrniti, kar se je zgodilo, se je zgodilo. Mogoče prihodnosti ne bo, ne vemo. Zato živite v tem trenutku in uživajte v sedanjosti. Zgodilo se je, da so nekemu človeku postavili diagnozo rak. Vsi sorodniki so bili seveda zaskrbljeni. Bolnik pa je vzel ves denar in šel na križarjenje. Užival je vsak trenutek življenja, kot da bi bil zadnji. Vsaka sekunda mu je bila dragocena. Pred njim se je odkrila lepota sveta in narave. Drugače je gledal na sonce, zvezde in rože. Ni se poslovil od življenja, ampak ga je vdihoval s polnimi pljuči. Na koncu potovanja se je zgodil čudež. Na kontrolnem pregledu zdravniki niso več našli njegovega obolenja. Verjetno redkokdo verjame v ozdravitev drugih, misli, da je to pravljica. Vendar poskusite živeti tako. Nikoli ni prepozno!«



Z jutranjo vadbo v naravi je marsikomu spremenil življenje! V Šoli zdravja še zdaj vsako jutro v oranžnih majicah izvaja vaje po njegovi metodi 1000 gibov 5200 ljudi.

### Meditacija »imam 16 let«

»lezite sproščeno na hrbet in se umirite. Z rokami si masirajte trebuh, srce, prsni koš. Roke naj bodo pri tem sproščene in naj delajo, kar želijo. Človek ima nekaj srečnih obdobij v življenju – eno takih je, ko ima 16 let. V tem času ste že zrasli in postali pametni. Vaše telo je že izoblikovano, polno je svežine in življenja. Vse vaše poti so še odprte in vse je lepo. Imate le 16 let. Spomnite se treh dogodkov, ki so se zgodili, ko ste imeli toliko let. Spomnite se prijateljev iz otroštva, njihovih veselih obrazov. Poleg prijateljev se morate spomniti tudi sebe samega. Dvignite noge za pet centimetrov od tal. To je vaja za moč in meditacijo hkrati. Motite se, to ni telovadba, to je čarovnja.«

### Kako do več življenjske energije? Z vajo sijoča žoga!

S to posebno vajo je dr. Grishin želel ljudi naučiti, da ima vsak človek svoje lastno biopolje, ki se sčasoma lahko skrči in raztrga. S to vajo nam ponuja rešitev, kako do močnejšega biopolja, ki podpira zdravje. »Predstavljajte si, da imate na hrbtu cev, ki pelje energijo navzgor proti glavi, kjer izstopa iz telesa v obliki razprtega, sijočega dežnika. Druga cev na hrbtu pelje energijo navzdol. Na spodnji strani ob izhodu energije iz cevi se oblikuje spodnji sijoči dežnik. Sijaj obeh dežnikov oblikuje 'sijočo žogo'. Predlagam treniranje občutkov v treh fazah. V prvi vdihnite in miselno pošljite toploto navzgor po telesu. V drugi izdihnite in miselno pošljite toploto navzdol po telesu. V tretji fazi začutite toploto svoje kože in jo miselno pošljite navzven. Cilj vaje je, da občutite toploto, ki se širi na vse strani po vaši želji. To vajo naredite večkrat na dan. Poskušajte biti vedno znotraj zaščitne sijoče žoge, ki vas obdaja.«

### Ni slabega vremena, so le slaba oblačila

Zdenka Kavčič, predsednica Društva Šola zdravja in profesorica športne vzgoje: »V Društvu Šola zdravja imamo trenutno 250 skupin v 90 občinah po Sloveniji. Še danes 5200 članov našega društva v oranžnih majicah – veliko pa je še drugih ljudi, ki so se pridružili tem skupinam – vsako jutro z velikim veseljem vadi po metodi 1000 gibov po Nikolayu Grishinu. Gre za okoli 50 njegovih vaj, vsaka vpliva na določen del telesa in prispeva k zdravju. Izvaja jih lahko vsakdo, do bolečine. Nikolay Grishin je, čeprav se je lani vrnil domov v Belorusijo, kjer nadaljuje delo, še danes res izjemno priljubljen med našimi člani. Ljudi je s svojo karizmatičnostjo znal navdušiti za zdrav življenjski slog, kako je treba skrbeti zase in paziti pri prehrani. Članom je razložil, kako posamezne vaje vplivajo na organizem, da so razumeli, zakaj je njihovo izvajanje dobro zanje. Med ljudmi je širil, da se dan začne z jutranjo rutino in da je za zdravje pomembno, da se vaje izvajajo zjutraj, na prostem v naravi – in to v vseh letnih časih, ne glede na vreme. Vedno je rekel, da ni slabega vremena, so le slaba oblačila. Vsem njegovim smernicam za zdrav življenjski slog in vadbo v našem društvu z veseljem sledimo še danes. Njegovo metodo 1000 gibov so ljudje resnično sprejeli in prav zato so te njegove vaje še danes temelj naše Šole zdravja.«



Nikolay Grishin z Zdenko Kavčič



S svojo karizmatičnostjo je v Šoli zdravja povezal na tisoče ljudi in jih navdušil za zdrav življenjski slog.