



Vytis Zabulėnas – Lietuvos jogos asociacijos steigėjas ir pimininkas, rytų gimnastikos ir kovos menų treneris, Lietuvos karatė sunkaus svorio čempionas, VšĮ „Kauno jogos studija“ įkūrėjas ir direktorius, tarptautinių ir Lietuvos jogos seminarų, projektų organizatorius ir vykdytojas. Sportuojantis visuomenės veikėjas mielai sutiko pasikalbėti ir prisidėti prie projekto „Aš – už sveiką Lietuvą“.

Domisi nuo pat vaikystės Joga ir kovos menų sportu Vytis sako susidomėjęs dar visai vaikystėje. „Būdamas 5 metų, kino teatre pirmą kartą pamačiau filmą apie jogus. Rodė jų daromus pratimus, kaip jie stovėjo ant galvos. Tai mane sužavėjo, todėl tiesiog „beždžioniavau“ visus matytus pratimus. Lankstumas buvo geras, todėl jokio persilaužymo ir nebuvo. Šie užsiėmimai pas mane tobulinami nuo vaikystės, tad ir ant galvos stovėti neteko mokytis iš naujo – tiesiog visada man pavykdavo“, – šypsosi pašnekovas. Paklaustas, iš kur gaudavo informacijos tobulinimuisi, žinomas jogos mokytojas neslepia, jog informacija nebuvo taip lengvai prieinama, kaip dabar. „Buvo tokios plonos rusų profesorių išleistos knygelės apie sveiką gyvenseną, sporto ir mitybos įtaką gyvenimo kokybei. 10–11 klasėje perskaičiau jas visas. Dar tada atėjo suvokimas, kad mūsų kūnas yra mūsų gyvenimo būdo pasekmė. O kai buvo atgauta Lietuvos nepriklausomybė, tada jau buvo lengviau, informacijos daugiau. Važiudavome tobulintis pas užsienio mokytojus, ir šiai dienai turime sukaupę bagažą.“

Mūsų visuomenė serga

„Įvertinus mentalinę, socialinę žmonių sveikatą, šiai dienai, deja, reikėtų konstatuoti, jog mūsų visuomenė serga. Ir jeigu į tos visuomenės tarpą papuola sveikas individas, į jį žiūrima būtent kaip į sergantį, o ne atvirkščiai. Labai gerai tai galime visi pajusti, pabuvę ilgesnį laiką ne Lietuvoje. Atkreipkime dėmesį, kaip jaučiamės, kaip bendraujame su kitais. Tuomet grįžę į Lietuvą nesuprantame, kodėl į mus žiūrima kitaip, bet galiausiai per keletą dienų vėl adaptuojamės prie „lietuviško klimato“, – juokiasi Vytis. Treneris įsitikinęs, kad mūsų klimatas, ekonominė ir socialinė padėtis labai įtakoja mūsų savijautą. Todėl tenka gelbėtis visais įmanomais būdais. „Ar žinojote, kad Skandinavijos šalys naudoja labai daug apšvietimo, t.y. dirbtinos šviesos, ir tokiu būdu kompensuoja klimatinį šviesos stygių. Kadangi mes taupome elektros energiją, todėl šviesos turime ieškoti savyje.“

Alkoholio klausimas Nerūkantis ir nevartojantis alkoholio vyras į tai žiūri paprastai: „Juk

pavartojęs alkoholio nesi sąmoningas. Vadinasi, nesi savimi. Aš be alkoholio daug laimingesnis, linksmesnis ir labiau atsipalaidavęs. Alkoholis suteikia apkvaišimo jausmą, o ne atsipalaidavimo. Alkoholis man trukdo džiaugtis gyvenimu. Be to, dauguma žmonių supranta, jog alkoholis kenkia sveikatai. Todėl jeigu nevalgome plytų, tinko, tai kodėl geriame nuodus ir naikiname savo organizmą? Jeigu žinome, kad kenkia, jeigu galime to išvengti, todėl kam mokėti pinigų tam, kad save po truputį susinaikinti? Šimtaprocentinė kvailystė.“

Visgi žinomas vyras pripažįsta, kad tai kiekvieno asmeninis reikalas, ir kiekvienas yra atsakingas už savo likimą. „Anksčiau aš norėjau gyventi iki 100 metų. Bet neseniai nusprendžiau gyvenimo trukmę pailginti“, – juokiasi pašnekovas. „Kadangi pagal rytų filosofiją 108 yra šventas skaičius, tai noriu gyventi iki 108 metų. O 109-ieji metai būtų padovanoti Dievui. Todėl turėdamas tokį galutinį tikslą, darydamas kiekvieną veiksmą paprasčiausiai įvertini, ar tai tau padeda, ar trukdo. Pavyzdžiui, susierzini darbe, naktį neišsimiegojai, ir jau matai, kad save naikini, kad tai tave tolina nuo pasirinkto tikslo. Tuomet tempą sulėtini, atsisakai kai kurių dalykų. Taigi, nematau tikslo kažkur skubėti, verstis per galvą dėl papildomo šimto litų, nes taip galiu sunaikinti milijardus neuronų. Dėl to niekada nedariau karjeros – man patinka gyventi taip, kaip dabar. Dėl to ir laisvalaikio neturiu, nes mano laisvalaikis yra mano darbas ir atvirkščiai“ – šypsosi jogos mokytojas.

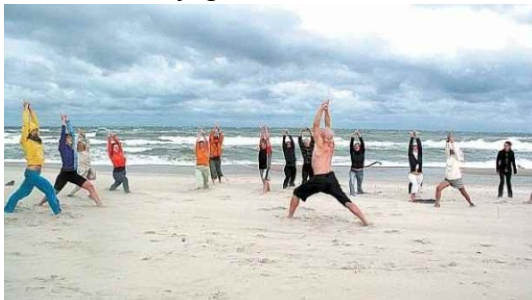
Žmogus – kaip kompiuteris



Paklaustas apie visapusiškos harmonijos sukūrimą ir išlaikymą, Vytis pateikia paprasčiausią pavyzdį: juk žmogus – kaip kompiuteris. „Bet kokia materija susideda iš trijų komponentų: medžiagos (žaliavos), energijos ir informacijos. Taigi kompiuteris susideda iš: medžiagos (jo metalinė dalis – klaviatūra, procesorius, monitorius); energijos (kol kompiuteris negauna 220V, tol jis neveikia); informacijos (be programinės įrangos kompiuteris niekam tikęs). Taip pat ir žmogus, kurį sudaro medžiaga (kūnas), energija (siela), informacija (protas). Negalima teigti, kad žmogų sudaro fizinis kūnas, juk žmogų sudaro visi trys komponentai, kurie turi sąveikauti

tarpusavyje. Jeigu kompiuterio klaviatūra nusitrynusi, susidėvėjusi ar sulūžusi, tai pakeitus ją nauja viskas finkcionuos taip pat, kaip ir turėtų. Kitaip tariant, be klaviatūros kompiuteris vis tiek gali užduotį atlikti teisingai ir klaidų nepadarys. Na o jeigu programinė įranga su virusu, tai kompiuteris gali visiškai „užlūžti“, ir visai nesvarbu, kad jis bus pagamintas iš naujausių dalių. Turint sveikas kompiuterines dalis, veikiančią programinę įrangą, negausime nieko be energijos. Prilyginkite tai žmogui ir gausite absoliučią gyvenimo tiesą. „Paprąšytas pateikti geriausią receptą, kaip tą sąveiką palaikyti, treneris neabejodamas atsako: „Joga. Jogos metodikos išdirbtos per tūkstančius metų. Fiziniai pratimai, kvėpavimo technikos, tuomet ir proto valdymas. Valdant savo protą žmogaus galimybės tampa beribės. Šioje vakarų civilizacijoje mes dažniausiai susitapatiname su savo „antpečiais“. Pavyzdžiui, „aš esu gydytojas, aš esu direktorius, aš esu policininkas“. Tai būtų tas pats, jeigu mūsų kompiuteris saktų „aš esu excel'is“,– juokiasi Vytis, –„Jogas ar išminčius tą vakarietį turėtų pamokyti, jog žmogus turi neišmatuojamas galimybes. Ir tik nuo paties žmogaus priklauso jo likimas. Dabar įsivaizduokite, kokią žalą žmogus pats sau padaro, sakydamas „aš esu lignonis“. Vadinasi, jo programinėje įrangoje nebelieka vietos sveikimui ar sveikam požiūriui į save. Viskas, ką girdi jo kompiuteris, yra „aš esu cukrinis diabetas“. Tai kaip įmanoma tokiam žmogui padėti? Pirmiausia, jam reikia geros antivirusinės programos“,– tvirtina jogos meistras.

Gyvenimas – individualus



Paklaustas apie mitybos įtaką sveikatai, sportininkas pabrėžia, jog mitybos įtaka yra didžiulė, tačiau reikia rinktis individualiai. „Palyginkite, kiek ir kokio maisto reikia sportuojančiam vyrui, kokio – pensininkui, ir kiek ir kokio – maitinančiai motinai. Jeigu būtų universali sveikatinanti dieta, tai visi taip ir maitintumėmės. Dabar turėtumėme maitintis atsižvelgiant į savo klimatinės sąlygas, savo amžių, užimtumą ir fizinį aktyvumą. Pusanthro tūkstančio metų senumo jogos knygos parašyta, jog bet kokie kraštutinumai mityboje vengtini“,– įsitikinęs pašnekovas. Lietuvos jogos asociacijos pirmininkas pataria, kad žmonės bent šiek tiek sustotų, apsidairytų, susimąstytų. Jis mano, jog anksčiau domėjimasis sveika gyvensena buvo užėjęs tarsi banga, tačiau ekonominė krizė tą pristabdė. „Pažįstami sako, jog dabar neturi kada pasidomėti sveikata ar gyventi ramiau, nes reikia daug dirbti, atstatyti finansinę būklę. Ir jie dirba iš savo sveikatos rezervo. Juk pirmiausia reikia užpildyti savo kuro baką (sveikatos potencialą), ir tik tuomet eiti dirbti. Jis tarsi sako: „neturiu kada užsipilti kuro, nes dar reikia toli nuvažiuoti“ Argi ne paradoksas?

Ajurveda sako, jog žmogus sveikas yra tada, kai jis yra laimingas. Todėl linkiu atrasti savo sveikatos formulę, išmokti valdyti savo protą ir intuiciją, ir taip pasiekti begalinių rezultatų.“, – pokalbį užbaigia Vytis Zabulėnas.

Straipsnis parengtas vykdant 2013-ųjų – Sveikatingumo metų sveiko gyvenimo pavyzdžių projektą „Aš - už sveiką Lietuvą“, Evelina Valiulytė, www.sveikuoliai.lt.

Nuotraukos: V. Zabulėno asmeninis archyvas.