

Jak na skrzydłach

Basia zawsze była osobą niezwykle aktywną, ale choroba sprawiła, że to staruszka teściowa pomagała jej nosić zakupy.

W końcu uwierzyła, że może wyzdrowieć i wygrała.

Nie pracowała zawodowo, ale wychowywała dwie córki, była jednym z najaktywniejszych członków komitetu rodzicielskiego w szkole, społecznie prowadziła księgowość w klubie sportowym, gdzie jej córka trenowała łyżwiarstwo. Jednak 10 lat temu zaczęły jej dokuczać nieznośne bóle rąk, nóg i kręgosłupa. Lekarze stwierdzili u niej fibromialgię - reumatyczną chorobę mięśni i przyczepów, niezwykle trudno poddającą się leczeniu. Wydawało się, że to już kres jej aktywności. Przeszła cztery operacje rąk, każdego roku dwa razy wyjeżdżała do sanatorium, systematycznie korzystała z fizykoterapii, a mimo to stan jej systematycznie się pogarszał. Było jej głupio, kiedy teściowa - staruszka niosła za nią siatki z zakupami mówiąc „bo ty Basiu masz chore ręce”. Nie tylko ręce, ale i nogi coraz częściej odmawiały posłuszeństwa. Wrócono jej wózek inwalidzki. Aby poprawić swój stan i złagodzić bóle, brała mnóstwo leków zapisywanych jej przez lekarzy: sterydów, proszków nasennych. Wskutek tego pojawiły się krwawiące wrzody żołądka, a serce nie dawało o sobie zapomnieć. Przy wzroście 170 cm ważyła niespełna 50 kg. Teraz już wrócono jej nie tylko wózek inwalidzki, ale wręcz „dębową jesionkę”.

Ostatnia deska ratunku

Nie chciała umierać - nie miała jeszcze 50 lat. Zaczęła szukać ratunku w medycynie alternatywnej. Trafiła do poznańskiego lekarza medycyny chińskiej Marcina Gila, który stwierdził, że przyczyną jej choroby jest niewłaściwy sposób odżywiania się. Zalecił wyeliminowanie z jadłospisu mleka i jego przetworów, a także mięsa i surowych warzyw. Polecił jedzenie przede wszystkim zbóż i jego przetworów, przepisał zioła chińskie. Do tego spoczynek nocny najpóźniej o 21.30 i - koniecznie - ćwiczenie qi gong. To ostatnie zalecenie wzbudziło u Basi największe

niedowierzanie. Lekarz tłumaczył jej, że są to starożytne chińskie ćwiczenia energetyczne, a

energia życiowa zwana przez Chińczyków *chi*, wiele może zdziałać dla zdrowia.

Żuraw nie od razu wlatuje

O żadnej energii *chi* Basia wcześniej nie słyszała, a ćwiczenia jej się nie podobały. Sprawiły jej wiele bólu, gdyż miała przykurczę rąk i trudno jej było unieść je do góry. Chciała rzucić to w diabły. Jednakże instruktorka, która w Poznaniu prowadziła ćwiczenia qi gong stylu Lecący Żuraw, była osobą wyjątkową. Sama parę lat wcześniej zmagiła się z ciężką chorobą, ale dzięki tym ćwiczeniom odzyskała zdrowie. Cierpliwie namawiała Basie do wytrwania, tłumacząc, że efekty nie przychodzą od razu. „Daj sobie szansę” - mówiła. I Jasia została. Nie dlatego może, iż wierzyła w skuteczność Lecącego Żurawia, lecz dlatego, by nie robić przykrości instruktorce. W 2000 r. po raz pierwszy pojechała na obóz qi gong prowadzony przez mistrza Liu Zhong Chuna. I tam - po 4 latach uprawiania ćwiczeń - nastąpił prawdziwy przełom. Ustąpiły przykurczę rąk, minęły bóle. Basia poczuła, że może normalnie żyć. Zrozumiała, dlaczego instruktorka zachęcała ją do wytrwałości. Gdy ćwiczyła, miała wrażenie, że naprawdę leci jak żuraw. Po następnych dwóch latach sama uzyskała dyplom instruktora.

Dziś nikt już nie przepowiada Basi wózka inwalidzkiego ani „dębowej jesionki”. Znowu jest pełna życia i pogody ducha. Radzi sobie z całą masą zajęć. Od rana do powrotu córki z pracy zajmuje się swoją małą wnuczką. Popołudniami zaś - cztery razy w tygodniu - prowadzi zajęcia qi gong. Kiedy stoi przed grupą, demonstrując ćwiczenia, ma twarz człowieka szczęśliwego.

Waleria Mikołajczyk