

Maryla wierzy, że chińska gimnastyka czyni cuda

Rękami sięga gwiazd

■ W wieku 20 lat Maryla Majkut z Gdańska przeszła ciężki wypadek samochodowy. Uszkodzony kręgosłup, biodro, nogi... Szpital, sanatoria, rehabilitacja.

Lekarze ostrzegali, że będzie miała ogromne problemy przez całe życie. Jednak zaleczyła rany i urazy. Wyszła za mąż, urodziła syna, potem drugiego. Niestety, po drugim porodzie odezwały się kłopoty z kręgosłupem.

– W 1992 roku miałam już takie zwyrodnienie stawu biodrowego, że wychodząc z samochodu, trzymałam się aut na parking, żeby dojść do klatki schodowej – opowiada pani Maryla.

Zawsze wierzyła w siebie!

Kiedy nie mogła już przejść z samochodu do mieszkania, przyjęła do wiadomości, że musi korzystać z kuli. Pożyczyła ją od koleżanki, żeby tylko nie mieć swojej. Własna kula oznaczałaby przecież, że pani Maryla będzie jej potrzebować już zawsze; pożyczona – że to tylko na jakiś czas...

– Intuicyjnie czułam, że wkrótce odrzucę kulę – zapewnia z uśmiechem.

W tym samym roku przeczytała artykuł o dziewczynie, która cierpiała na stwardnienie rozsiane i zaczęła ćwiczyć chińską gimnastykę, zwaną qi-gong (wymawia się: czy-kung). I... choroba cofnęła się!

Maryla pomyślała wtedy, że jeśli chińska gimnastyka może pokonać tak straszną chorobę jak stwardnienie rozsiane, to co dopiero jej kręgosłup i biodro...

– Tymczasem było ze mną coraz gorzej. A przecież musiałam zajmować się domem! Mój młodszy syn Bartek miał wtedy 10 lat i też potrzebował opieki... Lekarze z akademii medycznej wyznaczyli mi już termin ope-

racji biodra, żeby zastąpić je endoprotezą. Bałam się okropnie. Chodziłam wtedy na masaż do Jana Wiktora, tutejszego znanego masażysty. Właśnie u niego w poczekalni przeczytałam w jakiejś gazecie, że za kilka dni w Gdańsku rozpoczyna się kurs qigong, a prowadzi go sam mistrz gimnastyki chińskiej Liu Zhongchun. To był dla mnie znak!

Poszła na kurs, chociaż w cuda nie wierzyła. Zapłaciła więc tylko za pierwszy dzień kursu. Weszła o kuli na salę i... ujrzała ludzi na wózkach inwalidzkich. Oni ćwiczyli! Pani Maryli też udało się wykonać prawie wszystkie ćwiczenia.

Dopiero wtedy zapłaciła za wszystkie pięć dni kursu. Potem ćwiczyła w domu.



Zdaniem Chińczyków, dobry trening bardziej ćwiczy umysł niż ciało



Qigong to rodzaj medytacji. Ruchy muszą być wolne, taneczne i płynne, przywodzące na myśl wzbijającego się do lotu żurawia



– Wykonując ćwiczenia trzeba myśleć wyłącznie o nich! – apeluje mistrz Liu Zhongchun

brze ustawiony, nie ma przykurczu, nie ma więc najmniejszego sensu wszczepianie endoprotezy!

Choroba to już tylko przeszłość!

Zdaniem pani Maryli to zasługa regularnych ćwiczeń, dzięki którym wyrobiła sobie mięśnie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

– Był taki okres w moim życiu, że czułam się tak, jakby mi podcięto skrzydła – szeroko uśmiecha się Maryla Majkut. – Teraz znajomi mówią, że znakomicie wyglądam. I rzeczywiście, czuję się w pełni formy. Nie na darmo mawiają w Chinach, że qigong pozwala jednocześnie mocno stać nogami na ziemi, a rękoma sięgać gwiazd!

MAGDA SUWALSKA

TWOJE IMPERIUM, 11/12.2002