

Uczę się być zdrowa

Wyjdzie pani z tego. To nic poważnego. Proszę tylko pamiętać, że musi pani prowadzić spokojny tryb życia, nie może się pani denerwować - pocieszał mnie lekarz. Miałam 19 lat i byłam bardzo wystraszona - traciłam wzrok. Od dzieciństwa słabo widzę na lewe oko, a wtedy dołączyło się zapalenie nerwu pozagałkowego w prawym oku.

Miałam zawroty głowy, czułam się zmęczona, do tego dołączyły się kłopoty z żołądkiem, trzustką i wątrobą, częste bóle głowy i kręgosłupa. W nocy często łapały mnie skurcze. Ciągłe było mi zimno. Miałam trudności z koncentracją. Lekarze uspokajali mnie i smutno kiwali głowami. Pewnego ranka dotykając ręki, ramienia, biodra nic nie poczułam. Z trudem się ubrałam.

Neurolog skierował mnie natychmiast do szpitala. Potykając się szłam korytarzem, podtrzymywana przez pielęgniarkę. Mijałam ludzi na wózkach, podpierających się na kulach, z powykrzywianymi twarzami i drżącymi rękami - podobnych do mnie. Wszyscy byliśmy jak wystraszone, niepewne jutra duże dzieci.

Badania się przedłużały. Dopiero po trzecim czy czwartym nakłuciu udało się pobrać płyn mózgowo-rdzeniowy. Po otrzymaniu wyników żaden z lekarzy nie powiedział mi nic konkretnego. Tylko ze smutkiem spoglądali na mnie.

Wtedy wpadła mi w ręce książka „Pielęgniarki”. To z niej po raz pierwszy dowiedziałam się o chorobie zwanej SM. Domyśliłam się, że większość pacjentów w szpitalu jest chora na SM. Ja też. Po

lekturze nie zmrzyłam oka. Rano zapukałam do pokoju ordynatora. -Czy to jest SM? - zapytałam. Milczenie. - Muszę wiedzieć. Czy to jest SM? - nie ustępowałam. Ordynator skinął głową. Potem długo coś mówił. Zapamiętałam tylko tyle, że nie ma na tę chorobę lekarstwa, że muszę dużo odpoczywać, dobrze się odżywiać, nie denerwować się. Jeśli koniecznie chcę urodzić dziecko, to jak najszybciej, bo potem nie wiadomo, co ze mną będzie, I jeszcze słowa, które później powtarzałam sobie wielokrotnie: Choroba różnie przebiega u różnych ludzi, u pani nie musi być aż tak źle.

Nie wiedziałam, co zrobić ze swoim życiem. Czy mam prawo założyć rodzinę, obarczyć swoją chorobą drugiego człowieka? Mój chłopak należy do ludzi upartych. Chociaż pokazywałam mu chorych na SM, nie zrezygnował. Pobraliśmy się. Czułam się różnie, raz lepiej, raz gorzej. Po dwóch latach małżeństwa zdecydowaliśmy się na dziecko. Wiedziałam, że po porodzie może nastąpić nasilenie dolegliwości, nawet bezwład. Lekarz zachęcał do usunięcia ciąży.

Czułam się źle, ale donosiłam ciążę i urodziłam zdrową Joasię. Potem było gorzej: ciągłe bóle głowy, kręgosłupa, brak czucia, niedowład, kilkakrotne zapalenie neurytu oczu. Nie poddałam się. Stopniowo objawy choroby ustępowały. Zostały „drobne” dolegliwości.

Mateusza urodziłam przez cesarskie cięcie. Obudziły mnie głosy: Już lepiej, będzie

żyła... A potem: Puls zanika, sinieje.

Tlen! Z dzieckiem też było bardzo źle. Przeżyliśmy jednak oboje.

Nie poddałam się chorobie. Zmienił się jedynie mój stosunek do SM. Zaakceptowałam swoją chorobę. Postanowiłam: dopóki mogę chodzić, zajmować się domem, będę to robiła z wielką radością. Każda chwila, godzina, dzień - gdy będę mogła pracować, myśleć - będą dla mnie wielkim świętem. Choćbym była bardzo chora, to jednak „będę”. Będę się starała „być”, być zawsze pogodna, radosna, pełna miłości do ludzi, z którymi się stykam.

Ćwiczenia Qi-gong (czyt. czy-kung) nie są gimnastyką. Harmonizują przepływ energii życiowej qi w organizmie i sprawiają, że człowiek jest zdolny wchłonąć jej więcej z otoczenia: z ziemi, powietrza, kosmosu. Wzmocniony energetycznie organizm sam sobie radzi z wszelkimi zaburzeniami. Na tym polega uniwersalna i wartość tej metody. W numerach 6 i 12 z 1995 roku pisaliśmy szerzej o samej metodzie.

Wtedy też zetknęłam się z ćwiczeniami Qi-gong prowadzonymi przez mistrza Liu Zhong Chuna półtora roku temu w Gdańsku. Tydzień przed planowanymi zajęciami bardzo źle się czułam. Zdarzały mi się zawroty głowy, w robieniu zakupów towarzyszyła mi pięcioletnia Joasia i to ona trzymała mnie za rękę, żebym nie traciła równowagi. Mówiłam niewyraźnie, czasem bełkotliwie, drżały mi ręce i nogi. Straciłam węch i smak. Nie zawsze słyszałam, gdy ktoś do mnie mówił. Zmienił mi się wyraz twarzy, kąciki ust opadły na dół, nie mogłam podnosić powiek.

**Medytacje w meto-
dzie Qi-gong pozwalają
również zgromadzić
więcej energii i
usprawnić jej przepływ.
Nie trzeba wykonywać
przy tym ćwiczeń fi-
zycznych. Medytuje się
w pozycji siedzącej lub
stojącej.**

Przed samym kursem po-
czułam się trochę lepiej. Zna-
lazłam w sobie siły, by rozpo-
cząć ćwiczenia. Powoli, ale
systematycznie poprawiało się
moje samopoczucie. Z każdym

dniem stawałam się silniejsza.
Po pięciodniowym kursie przez
kilka miesięcy ćwiczyłam sama
w domu. Miałam coraz lepsze
samopoczucie. Zdecydowałam
się wyjechać na 9-dniowy
obóz organizowany przez mi-
strza Liu w Rybakach na Ma-
zurach. Coraz bardziej podoba-
ły mi się ćwiczenia i medyta-
cje, których się tam nauczy-
łam. Po przyjeździe do domu
któregoś dnia stwierdziłam, że
od dłuższego czasu nic mnie
nie boli. Po 11 latach, kiedy
codziennie odczuwałam ból –
słabszy lub silniejszy - choro-
ba przestała mi dokuczać. Mi-

mo, że pracowałam więcej niż
poprzednio, nie czułam się
zmęczona. Uświadomiwszy to
sobie, byłam naprawdę zasko-
czona: jestem już po prostu
zdrowa. Po 11 latach choroby
uczyłam się, jak to jest być
zdrowym.

Trudno mi samej pojąć, że
te proste, nieobciążające ćwi-
czenia dokonały takiej zmiany.
Wiele razy dziękowałam już
mistrzowi Liu za swoje zdro-
wie, ale ciągle wydaje mi się,
że to za mało. Więc jeszcze
raz dziękuję Ci, Mistrzu.

MONIKA WIŚNIEWSKA

Moje Zdrowie nr 5/1996

Qigong – ćwiczenia zdrowia

Nie przypuszczałam,
że opublikowanie
mojego listu („Moje
Zdrowie” nr 5/1996) bę-
dzie miało taki wpływ na
moje życie. Pisałam wtedy
o swojej długiej chorobie,
wobec której tradycyjna
medycyna była bezradna, i
stosunkowo szybkim po-
wrocie do zdrowia dzięki
ćwiczeniom qi-gong pro-
wadzonym przez mistrza
Liu Zhong Chuna.

Otrzymałam wiele listów i
telefonów. Okazało się, że
ćwiczenia qi-gong spotkały
się z żywym zainteresowa-
niem czytelników „Mojego
Zdrowia”. Postanowiłam bar-
dziej się zaangażować w te
ćwiczenia i dalej kształcić w
tym kierunku. Jeździłam na
kolejne obozy w Rybakach na
Mazurach, organizowane
przez mistrza.

Spotkałam wielu chorych,
którzy trafili do Rybak dzięki
temu, że przeczytali o qi-

gongu w „Moim Zdrowiu”.
Byłam świadkiem wzruszają-
cych scen. Oto pani chora na
ŚM, poruszająca się o kulach,
po kilku dniach zajęć, choć
sama nie ćwiczyła, a jedynie
siedziała w polu energetycz-
nym ćwiczącej grupy, poczuła
się znacznie lepiej. Po kilku
kolejnych dniach zaczęła co-
raz pewniej się poruszać,
wreszcie ostatniego dnia, gdy
mistrz powiedział do niej cie-
pło: „Chodź do mnie, zostaw
kule i przyjdź do mnie”,
wstała i powoli przeszła przez
pokój wprost w objęcia mi-
strza. Rozpłakała się z rado-
ści.

Była również pewna pani,
która nic nie mówiła, tylko
często płakała, chodziła po-
woli, szurając nogami. Wy-
jeżdżając z Rybak jeszcze
utykała. Ostatnio znajoma z
Warszawy powiedziała mi, że
właśnie ta dziewczyna przy-
chodzi systematycznie na
zajęcia. Zmieniła się nie do

poznania. - To nie ta sama
osoba - mówiła znajoma. -
Wesoła, roześmiana i zado-
wolona. Już nie widać, że
miała jakiś problem z noga-
mi.

Pamiętam starsze małżeń-
stwo. On z widoczną chorobą
Parkinsona, ona z wszczepio-
ną zastawką serca. Byli bar-
dzo sympatyczni i stali się
ulubieńcami całego obozu.
Ostatniego dnia starszy pan
powiedział: „Trochę się bali-
śmy tu przyjechać, nie jeste-
śmy już tacy młodzi. Nie są-
dziłem, że będę jeszcze tak
bardzo szczęśliwy. Jestem w
doskonałej formie”. Żona
przytakiwała mu milcząco.

W imieniu tych wszystkich
ludzi i wielu innych, którzy z
„Mojego Zdrowia” dowiedzieli
się o qi-gongu, dziękuję bar-
dzo.

MONIKA WIŚNIEWSKA

Moje Zdrowie nr 2/1997