

„*Rusz swoje DNA* to jedna z najważniejszych książek, jakie kiedykolwiek przeczytałem. Jeżeli podejrzewałeś, że «odżywczy» ruch jest równie ważny dla twojego zdrowia jak odżywczy pokarm, miałeś rację. Ta książka wyjaśnia, dlaczego”.

– Robb Wolf, autor *The Paleo Solution*

„Jedna z moich ulubionych książek na temat ruchu”.

– Perry Nickelston, DC, NKT, SFMA, autor *Stop Chasing Pain*

„Wyjątkowo kompetentna, pouczająca, dobrze napisana i uporządkowana książka *Rusz swoje DNA* jest szczególnie cenna dla czytelników, którzy nie są specjalistami, a mają problemy z ruchem – zwłaszcza w starszym wieku. Okaze się również niezmiernie wartościowa dla sportowców, zarówno amatorów, jak i zawodowców, a także dla troskliwych rodziców, którzy chcą, żeby ich dzieci rosły zdrowo”.

– „Midwest Book Review”

„Biomechanika. Dno miednicy. Mięśnie biodrowo-łędźwiowe. Te słowa mogą zainteresować instruktorów fitnessu, ale dla większości zwykłych ludzi brzmią jak szyfr. I tutaj wkracza Katy Bowman. To osoba, która potrafi robić z nauki i treningu coś, w czym jest tyle samo wiedzy, co zabawy”.

– „IDEA Fitness Journal”

„Poleciłabym tę książkę każdemu. Bez względu na to, czy dbasz o sprawność od lat, czy jesteś absolutnym nowicjuszem, znajdziesz tu ziarna wiedzy, które pomogą ci poruszać się więcej i lepiej. *Rusz swoje DNA* zmienia paradygmat, dostrzegając złożoność współczesnych nawyków związanych z ruchem, a zarazem podpowiadając, jak je ulepszać i rozwijać”.

– „Breaking Muscle”

„Ta pouczająca analiza naturalnych ćwiczeń demonstruje za pomocą trafnych analogii, w jaki sposób budować siłę. *Rusz swoje DNA* to książka miła i przekonująca, która z pewnością zmieni sposób poruszania się maniaków sprawności (i kanapowych leni).
– „Foreword Reviews”

„Katy Bowman ujmuje niesłychanie skomplikowaną mechanikę komórkową w słowa, które zrozumiesz ty sam, twoja matka i twoje dzieci. Pomaga ci pojąć, w jaki sposób niewidoczne składniki twojego ciała składają się na ciebie (...). Kiedy przeczytasz tę ważną książkę, nie będzie odwrotu. Nigdy więcej nie pomyślisz w ten sam sposób o swoim ciele, jego otoczeniu, czynnikach stresu i swoim człowieczeństwie”.
– Jill Miller, twórcza Yoga Tune Up i autor *The Roll Model*

„Książka Katy jest bardzo ważna, promuje bowiem przechodzenie od tradycyjnych, zorganizowanych ćwiczeń do bardziej kompleksowego ruchu, który skupia się na pozostawaniu aktywnym przez cały dzień”.
– dr Joseph Mercola

„Jako specjalista w zakresie biologii człowieka uważam, że idee zawarte w tej książce są inspirujące. Pogląd mówiący, że nie poruszamy się już tak jak łowcy-zbieracze, nasi przodkowie – w sposób odpowiadający naszemu ewolucyjnemu dziedzictwu – jest inspirujący i mógłby stać się podstawą pełniejszych badań akademickich. Mógłby nawet stanowić fundament czegoś, co można by nazwać «teorią użytkowania ciała»”.
– Stephen Lewis, starszy wykładowca nauk biologicznych, Uniwersytet Chester, Wielka Brytania

„Książka *Rusz swoje DNA*, pełna naukowych dowodów, jest frapującym manifestem na rzecz naturalnego ruchu. Katy Bowman wyjaśnia w jasny i humorystyczny sposób, dlaczego musimy przejść od redukcjonistycznego myślenia o «ćwiczeniach» do odświeżającego, efektywnego stylu życia opartego na ruchu. Wiele praktycznych ćwiczeń opisanych w książce pomoże nawet osobom w bardzo kiepskiej formie powrócić do naturalnych ruchów w sposób delikatny, postępowy i bezpieczny”.
– Erwan LeCorre, twórca MovNat

„Katy przekazuje nam głęboką, choć oczywistą prawdę – tak jak nudny wybór sześciu podstawowych pokarmów nie może stanowić naprawdę odżywczej diety, kilka prozaicznych, wykonywanych na siłę ćwiczeń nie może utrzymać nas w formie. Źródłem naszej witalności jest życie zgodne z kaprysami natury – a jeśli nie potrafimy prowadzić go w pełni, możemy przynajmniej symulować różnorodność, do której jesteśmy stworzeni”.

– Samuel Thayer, autor książek *The Forager's Harvest: A Guide to Identifying, Harvesting, and Preparing Edible Wild Plants* i *Nature's Garden: A Guide to Identifying, Harvesting, and Preparing Edible Wild Plants*

„No, no! Katy wyraźnie odróżnia bez troskę od trosk, jakie niesie nasze życie w warunkach niewoli”.

– Phillip Beach, DO, autor *Muscles and Meridians*

„*Rusz swoje DNA* to książka pionierska i potrzebna, która natychmiast wejdzie do klasyki. (...) Może oświecić niczym błyskawica ludzi, którzy doświadczają nie tylko bólu, ale także wielu fizycznych objawów chorób (...). Z moich doświadczeń osteopaty prowadzącego holistyczne leczenie szerokiej gamy kobiecych problemów zdrowotnych, w tym zaburzeń czynności dna miednicy, wynika, że zalecenia ruchowe są niezbędną częścią każdego planu leczenia i poprawy samopoczucia. Już teraz rekomenduję *Rusz swoje DNA* moim pacjentkom i kolegom”.

– Eden G. Fromberg, DO, FACOOG, DABIHM, profesor położnictwa i ginekologii w SUNY Downstate Medical Center

„Głębia wiedzy Katy jest po prostu zdumiewająca, podobnie jak jej zdolność przekazywania głębokich, zmieniających życie informacji w sposób, który równie często skłania do śmiechu, jak wprawia w zdumienie podawanymi faktami. Katy ujawniła elementarne znaczenie odżywczego ruchu – «pełnoruchowego» ruchu! – który jest brakującym elementem zagadki zdrowia i dobrostanu. Nie ma słów na opisanie tego, jak ważne są idee zawarte w tej książce. Zrewolucjonizowały moją praktykę i zmieniły moje życie”.

– Liz Wolfe, NTP, autorka *Eat the Yolks*

INNE KSIĄŻKI KATY BOWMAN

Dynamic Aging

Movement Matters

Simple Steps to Foot Pain Relief

Diastasis Recti

Whole Body Barefoot

Don't Just Sit There

Alignment Matters

RUSZ SWOJE DNA

KATY BOWMAN



Z PRZEDMOWĄ JASONA LEWISA

Tytuł oryginału: *Moove Your DNA*

Copyright © Katy Bowman 2017

Foreword copyright © Jason Lewis 2017

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2019

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Tłumaczenie: Roman Palewicz
Konsultacja: osteopata Arkadiusz Martyniuk – Rehealthy
Redakcja: Beata Wieseń, Agata Meissner
Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur, Ewa Ambroch
Indeks: Magdalena Zabrocka – Lingventa
Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-66200-12-8

Wydawca:
Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia
tel.: 71 35 92 701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej książki nie może być powielana lub przekazywana w jakiegokolwiek formie i za pomocą jakichkolwiek środków (mechanicznych, fotograficznych, fonograficznych czy elektronicznych). Niedozwolone jest również umieszczanie jej w systemach przechowywania oraz kopiowanie na użytek publiczny lub prywatny (z wyjątkiem krótkich fragmentów wykorzystywanych w recenzjach czy artykułach) bez pisemnej zgody wydawcy.

Autor tej książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca stosowania żadnej techniki jako formy leczenia dolegliwości fizycznych i emocjonalnych lub innych problemów zdrowotnych bez pośredniej lub bezpośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autora jest przekazanie czytelnikowi ogólnej wiedzy, która może być przydatna w dążeniu do emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za skutki wcielania w życie zamieszczonych w tej publikacji informacji i porad.

Zapraszamy do naszej księgarni internetowej:
www.purana.com.pl

Moim dzieciom w podzięcie za to,
że zawsze chciały być na pierwszym miejscu,
mężowi za to, że godził się być na drugim,
i łaskawemu Bogu, który pozwolił,
żeby było coś jeszcze.

PODZIĘKOWANIA

Ciało składa się z komórek, a książka składa się z idei. Moje komórki zostały mi podarowane przez rodziców i mogłam z nimi robić, co uznałam za stosowne. W ten sam sposób otrzymywałam przez całe życie idee i talenty – ta praca jest ukoronowaniem myśli wielu osób.

Dziękuję zwłaszcza mojej matce za wbicie mi do głowy, że jestem kapitanem własnego okrętu, nawet jeżeli sposób, w jaki realizowałam tę ideę, nie ułatwiał jej własnego życia. Dziękuję mojemu ojcu za to, że nauczył mnie życzliwości, która pomaga w przekazywaniu innym trudnych informacji. Mojemu rodzeństwu, szczególnie najmłodszej siostrze, KLD, chcę powiedzieć: doceniam to, iż wciąż mnie kochacie, po tylu latach mojej ciągłej i głośnej paplaniny. Dorastanie z Katy Says nie było łatwe – kocham was za to, że to wytrzymałyście.

Moje dzieci są moimi muzami, potomstwem moich kolejnych pasji, ale prawdziwym alchemikiem tej historii jest mój mąż. Dzięki tobie moje życie ma kontekst, a moje słowa – znaczenie.

A skoro mowa o słowach, ta książka nie miałaby takiego kształtu bez pasji i talentów supergwiazdy pracy redakcyjnej, Penelope Jackson. To dzieło nie mogłoby powstać, gdybyś nie studiowała tej tematyki kilka lat wcześniej. To świadczy nie tylko o twojej wielkości, ale również o tym, jak bardzo jesteś niedoceniana.

Wielkie podziękowania kieruję do Zsofi Koller i Agi Koller za szczodre dzielenie się ze mną swoimi umiejętnościami, nie tylko przy tym projekcie, ale we wszystkich naszych wspólnych przedsięwzięciach. Stephanie Domet dziękuję za pomoc i organizację.

Jestem bardzo zobowiązana dr Jeanette Loram za podzielenie się wiedzą z zakresu biologii komórki, a w szczególności za łaskawe wskazówki na temat najważniejszego wykorzystania słownictwa związanego z DNA i ekspresją genów.

Ilustracje w tej książce są nie tyle obrazkami, co rozwinięciem tekstu. Za te wymowne grafiki jestem do zgonnie wdzięczna ilustratorce Jillian Nicol i fotografkom, Cecilii Ortiz oraz Jen Jurgensen. Wielkie podziękowania otrzymują także Tim, Michael K., Breena, Michael C., John, Theresa, Angeliese, Crystal, Delia, Galina i Gayle, którzy pozowali do zdjęć ćwiczeń korygujących.

Thereso, ta książka nie mogłaby powstać bez ciebie. Prawdę mówiąc, nie wiem, jak udawało mi się funkcjonować, zanim pojawiłaś się w moim życiu. Dziękuję ci za to, że byłaś i zawsze uważnie słuchałaś. Z twoją umiejętnością słuchania może się równać tylko twoja troskliwość.

Jason Lewis i Tammie Stevens z Billyfish Books otrzymują moje podziękowania za wzbogacenie tej książki ich niewiarygodną historią. Doktorzy Seth Horowitz, Bernie Krause, Steve Lewis i Sam Thayer dzielili się ze mną ochoczo swoimi słowami i wiedzą – dziękuję. Mam nadzieję, że tysiące ludzi sięgną po góry lodowe wiedzy – których czubki pozwoliliście mi tutaj ujawnić.

Najważniejsze osoby pracujące nad tą książką prowadzą życie na własnych warunkach. A ponieważ ucieleśniają swoje przesłanie – przesłanie wplecione w *Rusz swoje DNA* – energia, która się tu kryje, jest porywająca. Wasz wkład w tę materię, której wszyscy jesteśmy częścią, jest dla mojego życia równie istotny, jak ta książka może być dla waszego.

- METTA, KATY B.

NOTKA NA TEMAT TEGO WYDANIA

Rzecz, która najbardziej intryguje mnie w ruchu, jest kryjąca się za nim nauka. Właśnie dlatego napisałam *Rusz swoje DNA* – chciałam sformułować dokładniejsze definicje i bardziej precyzyjnie określić zmienne pozwalające myśleć i mówić o ruchu. Pierwotnie sądziłam, że będzie to raczej książka naukowa niż książka na temat ćwiczeń. A jednak, ponieważ w tekście rozrzuconych jest ponad 70 opisów ćwiczeń i korekt osiowania, pierwsze wydanie było także książką o ćwiczeniach.

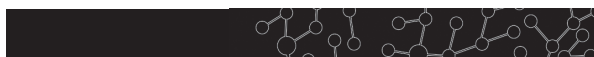
Ponieważ motyw przewodni tej książki brzmi „ćwicz mniej, ruszaj się więcej”, w pierwszym wydaniu ćwiczenia nie były prezentowane jako układy czynności, tylko jako ruchy, które należy od czasu do czasu wplatać w codzienne życie. Jednak wielu czytelników prosiło mnie o pełniejsze programy ćwiczeń – zyskawszy motywację do ruchu, chcieli mieć ich gotowe zestawy. W związku z tym postanowiłam przygotować rozszerzone wydanie, kładące większy nacisk na ćwiczenia. Ta edycja zawiera nowe fotografie jaśniej obrazujące istotę rzeczy, słowniczek ćwiczeń oraz trzy sekwencje, które można realizować w czasie przeznaczonym na ćwiczenia.

Wykorzystałam też okazję, jaką daje kolejne wydanie, i wspomniałam w kilku miejscach o nowych odkryciach związanych z mechanotransdukcją oraz ćwiczeniami. Stworzyliśmy również inną okładkę, która, przynajmniej moim zdaniem, skłania nas do wyjścia na zewnątrz i poruszania się w naturze, choćby w minimalnym stopniu.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	15
Wprowadzenie	17
MYŚL	21
Rozdział pierwszy: Odżywczy ruch i choroby niewoli	23
Rozdział drugi: Ruch, obciążenia i twoje DNA	43
Rozdział trzeci: Różnica między ćwiczeniami i ruchem	59
Rozdział czwarty: Sedno sprawy – dlaczego trening kardio może nam jednak nie być potrzebny.....	71
RUSZAJ SIĘ	91
Rozdział piąty: Właściwe przejście	93
Rozdział szósty: Twoje stopy – gdy siedzisz i stoisz	109
Rozdział siódmy: Od mysich łapek do małych rąk	131
Rozdział ósmy: Trudno odpoczywać w zoo	155
Rozdział dziewiąty: Chodzenie – specyfikacja	179
Rozdział dziesiąty: To nie jest miednica twoich pra-pra-pra-pra-pra-pra-pra-pra-pra-pradziadków	201
Epilog	227
RUSZAJ SIĘ WIĘCEJ	233
Kontrola osiowania	235
Sekwencje ćwiczeń	239
Chodzenie	253
Słowniczek ćwiczeń	257
Dodatek: sprzęt do ćwiczeń i dodatkowe źródła informacji	277
Źródła i dalsza lektura	285
Indeks	303
O autorce	311

PRZEDMOWA



W 2013 roku zostałem wpisany do *Księgi rekordów Guinnessa* jako pierwszy człowiek w historii, który okrążył Ziemię siłą ludzkich mięśni. To taki dość fantazyjny sposób powiedzenia, że po lądzie szedłem piechotą oraz jechałem na rowerze lub łyżworolkach, a oceany, morza i rzeki pokonywałem kajakiem, łodzią wiosłową lub wplaw. Przebyłem 74 827 kilometrów, co pochłonęło 13 lat mojego życia. Ta podróż nie tylko mnie zdefiniowała, lecz także ukształtowała, nawet w większym stopniu, niż sobie wtedy uświadamiałem. Przekonałem się o tym dopiero dzięki wyjątkowym spostrzeżeniom Katy.

Jednego nauczyłem się bardzo szybko, krótko po tym, jak odjechałem rowerem z południka Greenwich, wiele lat temu: żadne dwa środowiska na powierzchni Ziemi nie są identyczne. Każda fala, każda droga, każda góra i każda minuta spędzona na przemierzaniu „tego samego” kawałka pustyni stanowiła nowe doświadczenie, zarówno dla mojego umysłu, jak i ciała.

Choć fizyczne przeszkody często wydawały się nie do pokonania – atak krokodyla, dwie złamane nogi, malaria, choroba wysokościowa, posocznica i inne – moja odporność psychiczna w końcu doprowadziła mnie do linii mety. Fizyczne wyzwolenie ciała od społeczeństwa – norm, pojęć i oczekiwań – wymagało takiego samego uwolnienia umysłu.

Nie miałem doświadczeń tak zwanego poszukiwacza przygód – bynajmniej, prowadziłem firmę myjącą okna. Przed rozpoczęciem podróży nie trenowałem, nie przebywałem na morzu, nigdy nie trzymałem w ręku kajakowego wiosła i nie miałem na nogach łyżworolek. Postanowiłem, że to będzie po prostu akt

wiary, że pozwolę swojemu ciału przystosować się do decyzji mojego umysłu. Nasze ciała są zdolne do zadziwiających wyczynów, jeżeli umysły zgodzą się z nimi współpracować.

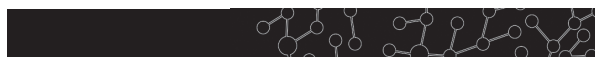
Ponieważ moja wyprawa została uznana za heroiczny wyczyn, czytelnicy często uważają, że nie mogą równać się ze mną w takim stopniu, w jakim by chcieli. Sądzą, że muszę mieć wyjątkową odporność psychiczną i fizyczną. Zapewniam, że nic nie może być dalsze od prawdy. Niczym nie różnię się od was.

Przemieszczając się po Atlantyku w mojej małej łódce o nazwie „Moksha”, doświadczyłem głębokiego przeżycia, które mogę określić jako *samadhi*. Ta chwila silnie na mnie wpłynęła, bo przekonała mnie, że cokolwiek robimy, wszyscy stanowimy jedność. Nie jesteśmy oddzieleni od przyrody i od zwierząt, nie jesteśmy też oddzieleni od siebie. Nasze wzajemne powiązania są niezaprzeczalne. Przez te lata spotykałem ludzi z najróżniejszych sfer, a każdy z nich zmagał się z własnymi wyzwaniem fizycznymi i umysłowymi. Bez względu na to, czy jesteś buddystą czy baptystą, Afrykaninem czy Amerykaninem, kopa-czem rowów czy dentystą; pomimo zmęczenia, urazów, utraty nadziei, a czasem zwyczajnej rozpacz, musisz przystosowywać się najlepiej, jak potrafisz, do tego, co życie stawia przed tobą, próbować się budzić i zaczynać wszystko od początku.

Porzucenie wygód współczesnego społeczeństwa i adaptacja do znacznie bardziej pierwotnego życia, skoncentrowanego w dużym stopniu na przetrwaniu, tak naprawdę było dla mnie łatwiejsze niż lata poświęcone pisaniu mojej książki. Teraz częstokroć spędzam przed ekranem komputera wiele godzin z rzędu. Nie żyję już tak jak nasi przodkowie, doświadczając pierwotnego związku z naturą pod słońcem i księżycem, tylko tkwię w sztucznym świetle, podlegając bezlitosnemu stresowi, do którego, niestety, wszyscy przywykliśmy. Jest to stres wywołowany przez ciągły zalew techniki, spotkań, posiłków zjadanych w biegu, zanieczyszczeń i ruchu ulicznego, z bezustanną kakofonią hałasu, która mu towarzyszy.

Krishnamurti powiedział: „Nie jest miarą zdrowia być dobrze przystosowanym do głęboko chorego społeczeństwa”. Co do mnie, to zamierzam słuchać nauk innej mądrej osoby i zaprosić was w nową, wspólną podróż. Zacznijmy wszyscy zmieniać nasze umysły i wprawiać w ruch nasze DNA.

WPROWADZENIE



Wzorzec chorób lub urazów dotyczących pewnej grupy ludzi nigdy nie jest kwestią przypadku. To nieodmiennie wyraz stresów i napięć, którym ta grupa podlega, reakcja na własne środowisko i zachowanie.

- CALVIN WELLS, *BONES, BODIES AND DISEASE*

Kto chce być zdrowy? Wiem, że ja chcę. Ale termin „zdrowy” dla każdego oznacza coś zupełnie innego. Kiedy mówimy o prawdziwym, obiektywnym zdrowiu, skąd mamy wiedzieć, czy je mamy, czy nie?

Zdrowie tradycyjnie sprowadza się do wyglądu (zdrowy jak rzepa!) albo do wyników (mój profil lipidowy wygląda rewelacyjnie!). Na ogół w znacznie mniejszym stopniu zajmujemy się naszym samopoczuciem. A to, jak się czujesz, jest pierwszym wskaźnikiem twojego zdrowia na poziomie komórkowym.

Pewnie przez większość czasu czujesz się całkiem nieźle. Ale może raz lub dwa razy do roku nie jesteś w stanie się poruszyć z powodu nadwerżonych pleców. Może miewasz bóle głowy na tyle częste, że trzymasz w biurku aspirynę. Albo zmagasz się z chronicznymi zaparciami. Czy miewasz kłopoty z kolanami albo nawykowe skręcenia kostki? A jak tam twoje naturalne funkcje biologiczne – takie jak trawienie, wypróżnianie i sen? Czy twoje życie jest usiane drobnymi niedogodnościami zdrowotnymi?

Aby uzyskać bardziej obiektywny obraz swojego zdrowia, weź kartkę papieru i zapisz na niej następujące informacje:

- Diagnozy kliniczne, jakie usłyszałeś w ciągu swojego życia.
- Wszystkie leki na receptę, jakie zażywałeś i dlaczego.

- Wszystkie leki bez recepty, jakie zażywasz i jak często.
- Wszystkie operacje chirurgiczne, jakie miałeś lub powinieneś mieć.
- Wizyty w szpitalu, u lekarza, kręgarza bądź innego specjalisty z zakresu zdrowia.
- Części ciała, które regularnie lub często „dają ci znać o sobie”.
- Części ciała, które cię bołą.
- Części ciała, które nie działają idealnie.
- Problemy zdrowotne, których obawiasz się w przyszłości.

Prawdopodobnie prawie w każdym z tych punktów możesz coś wpisać. Większość twoich przyjaciół i krewnych także. Dlaczego zatem zdrowie – mierzone tym, jak się czujemy, co mówią nam nasze ciała i jak te ciała funkcjonują – wymyka się nam? Co tu nie gra?

Dokonałiśmy ogromnego postępu w sferze antybiotyków, szczepionek i oczyszczania ścieków, a mimo to na całym świecie kraje rozwinięte i zamożne borykają się z wieloma podobnymi problemami zdrowotnymi. To nie są choroby zakaźne występujące na obszarach, gdzie brakuje opieki medycznej – choroby, które były kiedyś najgorszym wrogiem ludzkości – tylko dolegliwości związane ze stylem życia. Często nazywane są **chorobami cywilizacyjnymi** lub **chorobami dobrobytu**. Nazwa ta obejmuje między innymi chorobę niedokrwienną serca, zaburzenia metaboliczne (takie jak cukrzyca typu 2), pewne nowotwory, zapalenie kostno-stawowe, osteoporozę, alergię, depresję, otyłość, nadciśnienie, astmę i podagrę.

Ale termin „choroba dobrobytu” jest mylący, bo sugeruje, że dana dolegliwość wynika z nadmiaru pieniędzy oraz stylu życia, do jakiego ten nadmiar prowadzi. Nowsze dane wykazują jednak, że ta grupa chorób pojawia się w biednych krajach i społecznościach, gdzie nadwyżka pieniędzy z pewnością nie występuje. Okazuje się, że winowajcą niekoniecznie jest nadmiar bogactwa lub wolnego czasu, jaki zapewniają dodatkowe pieniądze, tylko środowisko fizyczne, które tworzy globalizacja, zamieszkiwanie w miastach, nowe struktury społeczne i technologia.

Chciałabym zatem skorygować ten termin, bo słowo „dobrobyt” jest w tym wypadku nieprecyzyjne. Klasyfikowanie chorób według pasywnego stanu życia w „dobrym” miejscu, a nie według sposobu, w jaki zachowujemy się w danym miejscu i czasie, sugeruje, że przyczyną tych chorób jest lokalizacja. W większości przypadków współczesne środowiska nie stają nam na przeszkodzie w podejmowaniu zachowań dających lepsze wyniki zdrowotne. To my wybieramy jeżdżenie

zamiast chodzenia. Wolimy wozić dzieci, zamiast nosić je na rękach. Wrzucamy zakupy do wózka, zamiast do koszyka. Rozpieramy się na kanapach i pozwalamy butom trzymać nasze stopy. Owszem, nowoczesna kultura wygody odwołuje się do naszego ludzkiego instynktu oszczędzania energii, ale w realnym, fizycznym sensie nie jesteśmy uwięzieni. A ponieważ nic nas nie zmusza do pracy w tak, a nie inaczej urządzonym biurze do noszenia modnych butów i leżenia na superwygodnej kanapie, sugeruję, żeby nie mówić o **chorobach dobrobytu**, tylko o **chorobach zachowania**.

Nie musisz mieć mnóstwa pieniędzy, żeby wpędzić się w chorobę zachowania. Kiedy podstawowe potrzeby (zdobycie pożywienia i czystej wody, zapewnienie sobie dachu nad głową) są bardzo łatwo zaspokajane, wkracza natura. To zupełnie naturalne, że unikamy pracy (w tym wypadku ruchu), skoro zaangażowanie fizyczne nie jest konieczne – innymi słowy, skoro konsekwencją siedzącego trybu życia nie jest natychmiastowa śmierć. Choroby zachowania rodzą się w sytuacjach, kiedy jakość spożywanych pokarmów jest marna, poziom stresu często ulega podwyższeniu, a praca wykonywana przez ciało jest albo niewielka i jednoznaczna (u osób, które nie ćwiczą), albo znaczna i jednoznaczna (u osób wykonujących powtarzalne czynności, na przykład w miejscu zatrudnienia albo uprawiających w typowy sposób to, co nazywamy fitnesssem).

Choć mamy mnóstwo szczęścia, że żyjemy w czasach, gdy choroby zakaźne nie są dla nas wielkim zagrożeniem, tak naprawdę umieramy – powoli, po kawaleczku – w wyniku naszej naturalnej tendencji do robienia najmniej, jak się da. Nasze nienasycone pragnienie wygody osłabiło nas, co zakrawa na ironię, bo bycie słabym wcale nie jest wygodne. Ten paradoks – że wszystkie ułatwienia mające odciążać nas fizycznie w istocie nas obciążają – jest głęboki i doprowadził do powstania naukowej hipotezy: być może jedynym sposobem wyjścia z marnego stanu fizycznego, do którego doprowadziła nas kultura wygody, jest powrót do zachowań naszych przodków.

RUCH ZLECONY NA ZEWNĄTRZ

Zanim nastała era wygody, ruch ludzkiego ciała był niezbędny do podtrzymania życia. Znajdowanie, zdobywanie i zbieranie pożywienia oraz wody wymagało całodziennego ruchu trwającego przez całe życie. Wyszukiwanie i budowa schronień wymagały siły i wytrzymałości. Do przedłużenia gatunku konieczne były zdrowe, sprawne ciała, zdadne do kopulacji, ciąży i porodu.

W tamtym okresie ruch i związane z nim zmienne – wytrzymałość, siła i mobilność – były konieczne do przetrwania.

W ciągu ostatnich 10 000 lat większość ludzi przeszła od wędrownego trybu życia łowców-zbieraczy do społeczności rolniczych, potem państw uprzemysłowionych, a wreszcie do obecnej kultury opartej na technologii i siedzącym stylu życia. Żyjemy w czasach, kiedy ruch został prawie w całości zlecony na zewnątrz. Krótka rozmowa telefoniczna może nam zapewnić pożywienie dostarczone prosto pod drzwi. Mieszkanie możemy znaleźć przez internet. Do diabła, nawet partnera możemy sobie dziś wyszukać w sieci, ograniczając cały swój ruch do przebierania palcami po klawiaturze. Choć obfitość jedzenia i pieniędzy jest różna w skali świata, dla prawie wszystkich populacji przynajmniej jedna rzecz zmieniła się w sposób uniwersalny: ruch nie jest konieczny.

ĆWICZ MNIEJ, RUSZAJ SIĘ WIĘCEJ I LEPIEJ

Rusz swoje DNA prezentuje nowy paradygmat ruchu. Ponieważ ekspresja genów może być różna w zależności od tego, jak czynniki zewnętrzne oddziałują na komórki, w których mieści się DNA (i ponieważ ruch jest jednym z tych czynników), sposób, w jaki się poruszamy, wpływa bezpośrednio na formowanie naszych ciał – na dobre i złe zmiany, jakie w nich zachodzą. Nie wystarczy, że powiem ci „ruszaj się więcej”. Jeśli chcesz się cieszyć bardziej trwałym dobrostanem, musisz też lepiej się ruszać.

To poważne wezwanie do ruchu – poważne, ale nie przykre. Tysiące moich czytelników i studentów przekonały się, że fizyczne, fizjologiczne i emocjonalne zmiany, do których prowadzi ta wiedza, są głębokie i przyjemne. Większość ludzi wie bardzo niewiele o tym, jak ruch wpływa na nasze ciała, i o tym, ile ruchu potrzeba do naturalnych, biologicznych funkcji. Nie mam zamiaru robić z ciebie zdrowotnego maniaka, choć wiem, że może do tego dojść. Podkreślam znaczenie ruchu po to, by stworzyć okazję do leczenia (reakcja pozytywna), a nie po to, by budzić lęk przed chorobą (reakcja negatywna). Wiele osób jest zdumionych, kiedy uświadamiają sobie, jak łatwo jest więcej się ruszać (zauważcie, że napisałam **ruszać**, a nie **ćwiczyć**) i jak radykalnie poprawia się ich samopoczucie dzięki małym szkieletowym korektom dokonywanym w ciągu dnia. Jesteście gotowi? To bierzmy się do roboty!

O AUTORCE

Katy Bowman jest jednocześnie biomechanikiem, propagatorką nauki i pełnoetatową entuzjastką ruchu. Pomogła setkom tysięcy ludzi zrozumieć znaczenie ruchu dla ciała i dla świata. Jej strona internetowa i nagradzany podcast *Katy Says* łączą podejście naukowe z prostym językiem, opowiadają o rozsądnych rozwiązaniach problemów związanych z ruchem i każdego miesiąca docierają do wielu odbiorców. Tysiące osób brały udział w zajęciach prowadzonych przez Katy na żywo.

Jej bestsellerowe książki – *Move Your DNA*, *Dynamic Aging*, *Movement Matters*, *Simple Steps to Foot Pain Relief*, *Diastasis Recti*, *Don't Just Sit There*, *Whole Body Barefoot*, *Alignment Matters* oraz *Every Woman's Guide to Foot Pain Relief* – zyskały uznanie krytyków i były tłumaczone na całym świecie.

Jako pasjonatka ruchu poza ćwiczeniami Katy poświęca swój czas na wspieranie związanych z tym działań, prowadząc kursy dla różnych grup wiekowych i współdziałając z organizacjami non profit promującymi edukację przyrodniczą. Ponadto kieruje zakładem *Nutritious Movement™ Center Northwest* w stanie Waszyngton i prowadzi tam zajęcia. Jeździ też po całym świecie, by uczyć osobiście „odżywczego ruchu”. Spędza z mężem i dziećmi tyle czasu pod gołym niebem, ile tylko może.

