

Najpierw nogi, potem koła

Żyjąc w zastraszającym tempie, coraz częściej nie pamiętamy nawet o tym, co wydarzyło się wczoraj. A czy ktoś jeszcze pamięta te czasy, gdy samochód był luksusem dostępnym tylko dla wybranych? Świat pędzi nieubłaganie, to fakt. Pamiętam jak będąc dzieckiem słuchałem opowieści jednego z najstarszych mieszkańców maleńkiej wsi, w której się wychowałem. Pan Jan miał wtedy prawie 90 lat i mimo leciwego wieku z radością opowiadał o czasach, gdy po ulicach miast z rzadka mknęły powozy zaprzęgnięte w konie, a pierwsze automobile budziły nie lada sensację. Gdy cofniemy się o zaledwie sto lat, ujrzymy ludzkość w większości drepzczącą do pożądanego miejsca, z rzadka korzystającą z nowinek ówczesnej techniki. Oczywiście istniały już kolej i statki, wciąż jednak głównym środkiem służącym do przemieszczania się były po prostu nasze kończyny dolne.



Bieganie jest świetną formą kontaktu z przyrodą o każdej porze roku. Zima bywa zaskakująca! Fot. Anna Szeliga

Gdy chcemy zgłębić wątek przemieszczania się *Homo sapiens* na przestrzeni dziejów, warto cofnąć się w czasy sprzed wynalezienia koła. Jeszcze wyraźniej zauważymy, jak ważną i niedocenianą rolę w rozwoju cywilizacji (na wielu poziomach) odegrały nasze nogi.

Rozwinięciem umiejętności chodzenia jest bieganie, które jest dla nas czynnością zupełnie naturalną, na równi z chodzeniem czy oddychaniem. To dzięki tej zdolności, połączonej z niebywałą wydolnością, ówczesny człowiek-łowca był w stanie przetrwać. Rozliczne badania dowodzą, że nasi dalecy przodkowie potrafili dosłownie „zabiegać” swą zdobycz na śmierć. Czasem taka pogoń za np. stadem antylop trwała kilkanaście lub kilkadziesiąt kilometrów, do momentu, gdy wyczerpane zwierzę padało z wycieńczenia spowodowanego przegrzaniem się organizmu. Zatem to nie ostre narzędzia czy broń palna zadawały cios ofierze – to nasze nogi były prawdziwie śmiertelnościami narzędziem. Jednym słowem, bieganie mamy zakodowane w DNA.

„Naturalne bieganie nie jest pojęciem nowym. Tak naprawdę pojawiło się razem z pierwszymi neandertalczykami. Bosonodzy biegacze w pogoni za pożywieniem niemal na pewno pędzili wyprostowani z niewielkim wymachem ramion, wysoką kadencją i uderzając śródstopiem, poniżej środka swej masy, a nie waląc piętami w ziemię przy każdym kroku” – Danny Abshire, „Bieganie naturalne”.

Biegnij z wiatrem i ziemią

Pomimo gwałtownego rozwoju cywilizacji, wynajdywania i rozwijania wciąż nowych sposobów przemieszczania się, chodzenie i bieganie nierozłącznie pozostają z nami. Zwłaszcza bieganie zdaje

się przeżywać prawdziwy renesans – wystarczy rozejrzeć się wokół, aby dostrzec przemykających biegaczy. Jedni truchtają dla zdrowia, drudzy z powodu mody, a jeszcze inni w poszukiwaniu czegoś nieuchwytnego z pogranicza transcendencji.

Bieganie to podróż w czasie, to swego rodzaju próba nawiązania niewidzialnej relacji z przodkami, a tym samym zbliżenia się do natury. Sam nurt biegania zwany *bieganiem naturalnym* jest dość mocno powiązany z minimalizmem, osadzony w szacunku do przyrody i głębszym zrozumieniu istoty życia i samych siebie.



Na trasie zawodów górskich – Ultramaraton Bieszczadzki, jesień 2014. Czasem fajnie pobiegać z innymi i poczuć ducha rywalizacji, przede wszystkim z samym sobą. Fot. Anna Szeliga

Tak zwane *bieganie naturalne* to nie tylko specyficzne podejście do życia (choć nie oczekujemy, że każdy będzie doszukiwał się w nim głębszego znaczenia), to przede wszystkim technika biegu odmienna niż powszechnie znana. „Ruch wraz z ziemią”, czyli odpowiednia motoryka, ułożenie ciała i wykorzystanie śródstopia/przodostopia do przemieszczania naszego ciała. Lekkość, płynność i nienaganna sylwetka.

Łądowanie „na piętę” zdaje się być czymś zupełnie innym. Podczas gdy ziemia kręci się „ku nam”, my spadając na piętę tworzymy niepotrzebne tarcie, działając siłami przeciwnymi do ruchu naszej planety. Zamiast wrażenia płynności, otrzymujemy obraz walki między przeciwstawnie oddziałującymi wektorami. Ten niepotrzebny zgrzyt w dalszej perspektywie może wpłynąć ujemnie na nasze ciało.

W butach czy boso?

Współczesne dokonania techniki obuwniczej sprawiają, że coraz bardziej odcinamy się od chodzenia po ziemi. Dosłownie i w przenośni. Coraz większe warstwy amortyzacji sprawiają, że nasze stopy ewoluują w stronę przeciwną niż ich naturalne przeznaczenie. Stopa goła lub lekko uzbrojona w minimalne obuwie (takie, jak chociażby *huarache* stosowane przez Indian Tarahumara) jest wystawiana na bardziej wzmożoną pracę i znacznie większe wyzwania niż stopa wygodnie spoczywająca na grubej podeszwie, niczym księżniczka na dziesięciu materacach. Wysoce amortyzowane buty, dodatkowo ze znacząco uniesioną piętą w stosunku do palców, wpływają na regres rozlicznych mięśni stopy, będącej prawdziwym cudem, majstersztykiem techniki.



Bieganie naturalne to nie tylko bieganie boso bądź w prostych sandałach. W ten nurt wpisują się również buty, nawiązujące do minimalizmu i ułatwiające bieganie w trudnym górskim terenie. Fot. Anna Szeliga

Powrót do korzeni, do biegania zgodnego z naszą cielesną konstrukcją, staje się po prostu utrudniony. Padamy ofiarą ciągłego dążenia do komfortu, nawet jeśli okazuje się on być tylko chwilowy, efemeryczny. Żłudne poczucie ulotnego zadowolenia rozleniwia i de facto staje się hamulcem dla naszego wewnętrznego rozwoju.

Całe szczęście nie wszystko jeszcze stracone! Ze wsparciem przychodzi nam literatura, ale także żywy przykład płynący nie tylko od Indian Tarahumara, ale chociażby od biegaczy takich jak Eric Orton, Bosonogi Ted czy cytowany Danny Abshire.

Bieganie a dzikie życie

Bieganie, zwane też pieszczotliwie truchtaniem, może okazać się świetnym łącznikiem z naturą, nawet jeśli pozornie wydaje się być czymś zupełnie odmiennym.

W Miedzianym Kanionie w Meksyku żyje bardzo interesujące plemię Indian, zwane Tarahumara, choć sami o sobie wolą oni mówić Rarámuri, czyli „lekkostopi”. Setki lat temu, uciekając przed hiszpańskimi najeźdźcą, zaszyli się w niedostępnych rejonach gór. Na co dzień zajmują się uprawą roli. Hodują przede wszystkim kukurydzę, czerwoną fasolę oraz *chia* (szałwia hiszpańska), które stanowią około 90% ich diety. Określenie „lekkostopi” nie jest przypadkowe, ponieważ Rarámuri znani są z tego, że potrafią przebiec kilkadziesiąt kilometrów i więcej tylko dla zabawy. Biegają od najmłodszych lat. Boso lub w ręcznie wykonanych sandałach ze zużytych opon (*huarache*).

Truchtanie to dla nich prawdziwe święto, przywilej i wielka odpowiedzialność za losy świata, zaklęta w prostej grze zwanej *rarájipari*. *Rarájipari* to zabawa, która angażuje całą społeczność. Gdy rozgrywane są zawody, nie liczy się nic innego, tylko mniej lub bardziej czynny udział każdego członka plemienia. *Rarájipari* to bieganie za drewnianą, specjalnie na tę okazję wystruganą piłką wielkości piłeczki do tenisa. Podczas takich zawodów na umownej linii startu stają dwie drużyny, każda złożona z kilku osób. Obie mają swoją piłkę, którą podrzucają na znaczącą odległość, by zaraz potem szybko pobiec w miejsce, gdzie upadła. Czynność powtarzają przez kilka lub kilkanaście godzin. Bywa, że podczas takich zawodów potrafią przebiec nawet 100 mil. Ta z pozoru błaha i nieistotna zabawa, ma jednak o wiele większe znaczenie i moc. Tarahumara wierzą, że zostali wybrani przez bogów. Mała drewniana piłeczka to ucieleśnienie Ziemi, a gra *rarájipari* to nieustanne podtrzymywanie naszej planety w ruchu. Gdy zabraknie Rarámuri i tradycja gry zostanie przerwana, skończy się Ziemia.

Rarámuri to w moim odczuciu ideał naturalnego biegania, nie tylko ucieleśnienie techniki, ale również szacunku do przyrody oraz życia z nią w harmonii.

Wolność za zakrętem

Świat w swej barwnej różnorodności jest bardzo dynamiczny. Stanowimy jego cząstkę.

Bieganie, ta z pozoru banalna czynność, jest dla mnie czymś więcej niż tylko kolejnymi przebytymi kilometrami. To bardzo porywający i wciągający proces. Gdy biegnę po lesie, moja uwaga i wrażliwość wchodzi na wyższy poziom, a zmysły wyostrajają się. To jest czas, w którym czuję się bliżej przyrody i świata. To chwila wprawiająca mnie w zdumienie i zachwyt, gdy tuż nad głową przelatuje puszczyk uralski, a drogę przecina stado saren. Czasem i one, i ja zastygamy, wymieniając spojrzenia i zaciekawienie. Potem każdy mknie w swoją stronę.

Bieganie to mój skrawek wolności, którego wypatruję za każdym zakrętem, za każdym wzniesieniem.

Gniewomir Skrzysiński

[Wywiad z Gniewomirem Skrzysińskim](#)