

A fiatalság kulcsa a mozgásod minősége, nem a hajad színe!

Angster Erzsébet, 2021. 09. 02.

<https://angstererzsebet.hu/a-fiatalsag-kulcsa>

Negyven éves koromban, amikor előjöttek az első ősz hajsálak, elkezdtem festeni a hajamat. A legtöbb nő ezt teszi. Azóta eltelt majdnem harminc év, és én egyfolytában a változatlanságot mímeltem. Közben azonban az igazi hajam teljesen kicserélődött „alattam”, és én egyre kényelmetlenebbnek, egyre inkább természetellenesnek éreztem a takarást. Szép lassan elkezdett zavarni, hogy a hajfestés rengeteg munka, pénz, stressz és környezetszennyezés. Ráadásul képtelen voltam kezelni a kikandikáló ősz foltokat. Kezdtem kicsit „bohócnak” érezni magam.

És egyszer csak megvilágosodtam: **A fiatalság kulcsa a mozgásod minősége, nem a hajad színe!**

A megvilágosodásban két dolog segített: az egyik az Alexander-technika, ami másról sem szól, mint a könnyed, fiatalos mozgás újratanulásáról; a másik a pandémia, ami segített nekem abban, hogy az átváltozás viszonylag zökkenőmentes legyen – ugyanis ebben az időben az ember keveset mozog társaságban.

Az Alexander-technika által hangsúlyozott kucsszavak mind a mozgás minőségét célozzák: egyensúly, koordináció, könnyedség, rugalmasság, természetesség. Én az utóbbi 5-6 évben sokat tettem azért, hogy mozgásom minősége javuljon. Azonban e technika nélkül még sehol sem járnék!

A pici gyerekkorban még természetesen helyes testmozgás nagyon könnyen elromlik. Később pedig már csak a tudatosság segít. A helyes testhasználat nem jön magától, azt tanulni kell!

Elkezdtem gondolkodni: Ki az öregebb? A festett hajú, hajlott hátú, magába zuhanó, egyensúlyát folyton elvesztő ember, vagy az ősz hajú, könnyed mozgású, felfelé törekvő, mindig egyensúlyban levő?

Természetesen, ahogy a legtöbb embernek, nekem is rengeteget kell még javítanom mozgásom minőségén. És akinek esetleg nincs mit javítania, annak a minőség megtartásán kell dolgoznia.

A hajamról pedig csak annyit: minősége sokkal jobb, és most már nem kell állandóan tükörrel ellenőrizni, mikor bukkannak elő a rakoncátlan fehér foltok, valamint nem kell az utolsó pillanatban „mégiscsak befesteni”, mert hát XY elé mégsem állhatok így... Most természetesebb vagyok, és ez számomra a testi-lelki szabadság egy szelete.

