

Co to jest ruch funkcjonalny i dlaczego taki ruch практикуjemy w naszej Akademii

Uczymy się takiego ruchu , żeby siła, miękkość, dynamika, elastyczność i sprężystość ciała w sposób harmonijny tworzyły ten ruch, przy udziale naszej świadomości. Taki ruch jest ruchem funkcjonalnym, gdyż aktywizuje wszystkie funkcje życiowe organizmu.

Podstawowym założeniem i drogą ruchu funkcjonalnego jest odbudowa funkcjonalności całego organizmu do poziomu potrzeb i możliwości biologicznych, a nie bytowych (cywilizacyjnych), czyli odbudowa siły i sprawności funkcjonalnej, elastyczności i miękkości ruchu (swobody poruszania się w różnorodnych warunkach przestrzeni) umożliwiającym dowolne swobodne manewrowanie ciałem w najróżniejszych sytuacjach. Jest to system przywracający pełne zdolności adaptacji poprzez ruch do każdego warunków i zmian przestrzeni, oraz wszelkich sytuacji oddziałujących na NAS i nasze zachowanie. Praktyka ruchu funkcjonalnego umożliwia wypracowanie naturalnych możliwości wyswobodzenia się z różnych sytuacji i nabycie umiejętności ich unikania. Jest w swojej treści i wymiarze najbardziej wszechstronna i różnorodna oraz uniwersalna w swojej filozofii, gdyż nie jest ukierunkowana na konkretny cel lub przeznaczenie jak np. sztuki czy sporty walki – na skuteczność w walce wręcz i bronią, czy ćwiczenia fitness – na kształtowanie ładnej sylwetki i pozbycie się zbędnych kilogramów, czy np. zawody sportowe, których celem jest zawsze rywalizacja o najlepszy wynik sportowy. Jest najbardziej naturalnym i swobodnym systemem ruchu. Bazuje na systematyce treningu ruchu, a więc nie jest ważne żeby ten ruch w całości czy doskonałej formie wykonać, ale żeby go robić i wykonywać systematycznie, a więc kształtować i dążyć do jego naturalności przez wielokrotne wykonywanie, co przekłada się na odbudowanie właściwej dla tego ruchu siły, sprawności, kondycji, elastyczności i miękkości ciała. A wtedy aktywizowany organizm wzmacnia się i adaptuje do coraz lepszej funkcjonalności. W normalnym procesie starzenia się każdego człowieka w miarę przebywania lat, funkcjonalność maleje, natomiast ruch funkcjonalny prowadzi NAS do zachowania naturalnego poziomu tej funkcjonalności. **Suma ćwiczonej siły, sprawności, kondycji, elastyczności i miękkości z wszystkich trenowanych ruchów tworzy całość wszechstronnego i różnorodnego wzmocnienia organizmu i jego funkcjonalności.**

Z czego wynika nasza Praktyka. Wynika z różnorodności funkcjonalnej, jaka jest wpisana w naszą ludzką naturę od początków człowieczeństwa. A ta z kolei wynikała ze współistnienia z naturą. Jest to złożoność i zróżnicowanie wszystkich funkcji organizmu. Jest to złożoność funkcji biologicznych, a więc tych które są obecne w biologicznym mechanizmie życia, które są nieodłącznym elementem – jednym z „trybów” zegara wszechświata. Ale jest to także złożoność (różnorodność) funkcji, które wynikają z naszego bytu w naszym wszechświecie. Te pierwsze działają naturalnie bo utrzymuje je biologiczna energia życia, a drugie są kreowane przez NAS bardziej lub mniej świadomie, tworząc najróżniejsze przebiegi naszego istnienia, niekiedy niezależnie od NAS. Te dwie różnorodności istnieją od momentu pojawienia się życia na naszej planecie, a także od momentu, kiedy praprzodek człowieka zaczął funkcjonować w pozycji wyprostowanej.

Jakie są podstawowe założenia i cel naszej Praktyki. Nie jest to nauka żadnego konkretnego systemu ruchu. Ani tradycyjnego ani bardziej nowoczesnego. Jest to natomiast nauka ruchu. Ale nie w sensie przedmiotowym lecz funkcjonalnym. Uczymy się ruchu, żeby aktywność ruchowa zaszczerpiła się w naszym życiu na stałe i współtworzyła i podtrzymywała siłę i energię naszego życia do końca Naszego świata. Jednocześnie też uczymy się tego, żeby ruch kształtował funkcjonowanie naszego ciała i umysłu tak, żeby to Nasze ciało i umysł wspomagały nasze życie biologiczne i były fundamentem i filarem naszego bytu. Uczymy nasze ciało koordynacji pracy mięśni z oddechem i pracą serca, uczymy nasze ciało i umysł koordynacji i współdziałania w każdej czynności i aktywności. Uczymy się ruchu poprzez jego Praktykę, żeby kiedyś w przyszłości, kiedy nie będziemy mieli możliwości lub chęci uczestniczyć stałych zajęciach Akademii, mieć ten ruch w swoim życiu przynajmniej w wymiarze niezbędnym dla zdrowia, dobrego samopoczucia i dobrego funkcjonowania. Ta Praktyka , wyniesiona z Akademii nigdy nie ulegnie zapomnieniu, a także nigdy nie zgaśnie w naszym życiu zbudowana na zajęciach motywacja do ćwiczeń. I to jest wartość naszej Praktyki, której nie da się kupić za żadne skarby.

Główny Instruktor Akademii