

Sportul

de Culea Adrian

Am descoperit pas cu pas avantajele pe care le pot obtine prin miscare. Greselile de care trebuie sa ma feresc ca sa produc cat mai putine minusuri si cat mai multe efecte pozitive.

Fiecare trebuie sa faca differenta dintre miscare, fitness, culturism. Fiecare persoana trebuie sa-si dea seama ce-si doreste sa obtina, tinand cont de starea de sanatate, dar si de varsta.

La inchisoare am incercat sa inlatur plictisarea, monotonia de zi cu zi, prin diferite activitati. Una dintre ele a fost chiar sportul. Cand spun "sportul" ma refer si la sala de forta, dar si mersul, mai ales alergarea in curtea de plimbare. Unii dintre noi vor spune ca nu este de ajuns sa mergi de 2 sau de 3 ori pe saptamana la sala de forta si eu le voi raspunde ca in combinatie cu sala ar mai exista niste metode cum ar fi alergatul pe loc, fandurile, genuflexiuni, abdomen si multe altele. Toate acestea putand fi facute oriunde si rezultatele vor fi uimitoare.

Am descoperit si am intelese cum pot la pustarie sa raman doar eu cu mine. Cum in timpul alergarii sunt singur in capul meu, cum ma pot concentra asupra corpului meu, a gandurilor, a durerii si asupra bucuriei. Cred ca este necesar sa petrec zilnic o parte din timp cu intretinerea corpului tau prin sport.



Intr-o zi in care eram mai trist, realizam si ma loveam de anumite probleme ale vietii care nu aveau rezolvare de aici din inchisoare, nu reausam sa ma concentrez deloc. Ca o autosugestie negativa am vazut o stire la TV cum la nivel global se raspandeste cu pasi repezi o boala a secolului 20 numita Depresia. In acea noaptea nu am inchis un ochi din cauza gandurilor. Am omis sa va spun ca in acea zi nu am facut nici un fel de miscare. A doua zi am facut un antrenament la

Sportul - sanatate curata!

*Lenea este mama tuturor viciilor!
Dar, fiind o mama, trebuie respectata!*

Culeasa de Marius Petcu

Am citit intr-un ziar cum conducerea unei firme si-a obligat angajatii ca in timpul orelor de munca sa meargă 30-45 de minute zilnic sa facă un antrenament intr-o sala de fitness. M-am hotarat sa merg si eu intr-o astfel de sala, sa incerc sa fac sport, de fapt sa fac cat mai multa miscare.

voia intamplarii si noaptea am dormit neintors.

Toate astea mi-au facut sa-mi fac un program zilnic de o anumita durata. Respectand acest program, dupa un timp mi-am dat seama ca se pot face realizari mari. A aparut in viata mea o oarecare educatie, care m-a facut sa devin mai ordonat, mai sociabil, mai calm, mai rabdator si totodata am reusit sa ma odihnesc cum trebuie.

Dupa un timp au aparut unele efecte vizibile, asupra corpului meu, efecte care mi-au produs o satisfactie, slabind o anumita greutate intr-un timp, care m-a facut sa merg mai departe.

Sportul mi-a imbunatatit abilitatile fizice cum ar fi Rezistenta, Puterea si Agilitatea.

V-am povestit aceste intamplarii incercand sa-i fac pe unii sa-si puna semne de intrebare, sa-i imping sa faca Sport. Orice persoana care nu a avut nici un contact cu miscarea poate niciodata sau doar la ora de educatie fizica din timpul scolii, in timpul copilariei, poate incerca oricand si oriunde.



*Eu n-am stiut cum poti sa cazi din zbor
Si viata ti se frange sagetata,
Iar visele se naruie deodata
N-am intelest deloc in ce lume cobor...*

*Au fost la inceput doar saptamani si luni,
Le numaram treptat, la ceas de seara
Si refuzam sa cred ca intr-o doara,
Semeni de-ai mei imi vor fura ani buni!*

*Si-acum isi vad de viata lor in continuare,
Au si uitat de raul ce-au facut
Si ca pe cel ce l-au facut pierdut
Il doare nedreptatea, cat il doare!*

*Cu gandul asta clipele trec greu,
Cum de-au lasat principii si onoare,
In ce sa cred eu azi si maine oare
Cum sa privesc oglinda si sa fiu tot eu?*

*Caut pierdut spre zare, pana-n zid,
In curte singur, pentru ceilalti e prea cald,
Doar cativa porumbei si-un corb pe gard
Sfideaza de la umbra soarele torid.*

*Ma uit la corbul negru, nu-l alung
I-as cere sa-mi mai dea din anii lui
Caci azi, aici, prin voia nu stiu cui
Anii daruiti de Dumnezeu nu-mi mai ajung.*

*Ai timp destul de stat, ce te grabesti?
Lasa-i pe toti acolo-n treaba lor
Eu insa te intreb, fiindca mi-e dor...
Prietene, ce faci, pe unde esti?*

*Nu iti mai cer nimic, n-ai ce sa-mi dai
Poate un gand curat, ca altadata...
Si sa nu uiti ca viata e ciudata
Iar lumea noastra, sigur, nu e rai!*

Ganduri libere...

de Marius Petcu - 16.05.2013

