**„SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U IZOLACIJI IZAZVANOJ KORONA VIRUSOM”**

Kada su se pojavile prve medijske objave o prisutnosti virusa u Kini situaciju nijesam smatrala ozbiljnom, pogotovo zbog geografske udaljenosti, misleći „Ma neće to nas zahvatiti” (tipičan balkanski mentalitet, moram priznati!). Tek što započeh trenirati i zdravo se hraniti kada jednog dana zatvoriše i teretane. „Šta sada?”, pomislih. Sve oduzmite, ali jednom bivšem sportisti nemojte pravo na rekreaciju. Odoše i dijeta i trening u zaborav, a ja u pohod po nove kilograme, taman pomislivši kako ih je dosta bilo! Elem, nijesam stala samo ja, jedan običan rekreativac, već su svoju igru zaustavili i profesionalci sporta - oni koji se putem njega bore za svoju egzistenciju.

Moram priznati da se problem ne nalazi u tome što se sve zaustavilo, već šta će biti kada sve prođe. Mnogi od nas bivaju podstaknuti na sport kao rezultat pojave modernih trendova današnjice, pronalazeći motivaciju u savremenoj opremi i globalno utvrđenoj normi da je biti dio fitnesa „in”, dok nikada sebe ne zapitamo „Gdje je naša sopstvena volja u svemu tome?” Možda smo je, nalazeći se u stanju hipnotisanosti, zanemarili i negdje usput bacili, nesvjesno stičući ulogu žrtve globalizacije koja, kada iznese tvrdnju da su žitarice zdrave za doručak i dobre za mršavljenje, nikoga ne navede da postavi logičko pitanje „A šta se dešava sa inzulinskom reakcijom i pojavom gladi 2 sata nakon obroka?” Sa druge strane, ukoliko svjetlost dana ugleda članak u kojem proklamovani stručnjaci, potplaćeni od strane prehrambene industrije i njenih korporacija, ističu da je žumance loše po zdravlje: da li ćemo zanemariti činjenicu da jaja sadrže vitamine, minerale i aminokisjeline, kao i da masti nijesu uzrok stvaranju lošeg holesterola u našem organizmu? Kada govorimo o problemu, uvijek treba krenuti od samog početka nastanka istog, odnosno, njegovog temelja. Sudeći po tome, uzrok pogrešnog shvatanja u ovoj oblasti leži čak u samoj piramidi pravilne ishrane kojom su nas od malena učili: u njoj, definitivno, mnogo toga „ne pije vodu”!

Sigurna sam da je mali broj vas znao da se ispod naše kože nalazi preko 50 biliona proteina koji se udružuju i čine sastavni dio našeg tijela od kojeg je ono izgrađeno. Sigurna sam da je još veći broj onih koji se čvrsto vežu za izjavu nekog od renomiranih časopisa ili internet sajtova, idući u susret proizvodu koji se reklamira na tržištu. Nesrećni pred slikom lažne stvarnosti, koju percipiramo u skladu sa sopstvenim uvjerenjima, obrascima i navikama, izlaz tražimo u spoljašnjosti koja nas maksimalno odvaja od sebe samih. Zamjena za sopstveno nezadovoljstvo javlja se u vidu emocija koje, umjesto da budu otklonjene, bivaju prevarene i potisnute još jednom čokoladom u nizu, kajući se što smo dozvolili svojoj slabosti da doživi još jedan poraz i krivicu za nepromišljene postupke. I tako, konstantno izazivani na dvoboj protiv nevidljivog neprijatelja, druga strana medalje odnosi pobjedu, jer izlaz tražimo u instant rješenjima. Izlaz tražimo u još jednom lažnom prividu za sopstveno spasenje.

Napadnuti svim društvenim pitanjima, iako znajući da nećemo ostvariti pobjedu, ulazimo u novi sukob zto što svijet konstatno traži nadražaj – „hranu“ kojom će zadovoljiti energetske potrebe svog organizma na dnevnom nivou: zato i ulazimo u vrtlog političkih, medijskih i ekonomskih društvenih pitanja.Pokušati uticati na politiku je isto kao da idemo u pohod na lavove, znajući da ćemo neminovno biti napadnuti i poraženi. Baviti se ekonomijom, osim ako se ona ne tiče sopstvenog džepa u ovom trenutku, odvelo bi nas ka bezgraničnoj nervozi izazvanoj od strane ljudi koji žele da sa nama igraju vrlo poznatu igru „NE LJUTI SE ČOVJEČE” (u prevodu: „ne ljuti se što te jedem”). Ulazak u polje medija, osim u slučaju potrebnih informacija za trenutne mjere, stvoriće hipnotisanost lažnim izjavama koje će nas pretvoriti u saučesnika - još jednog jadnog i pokorenog klimatelja glavom pred televizijskim ekranom. Uticaj svih savremenih okolnosti na sport je ogroman, ali daje posebnu priliku da iskoristimo ovu situaciju - ne na način da se bavimo pitanjima koja od nas ne zavise i u velikoj mjeri nas se ne tiču, već da uradimo ono što je u našoj moći: ona nije tako beznačajna kao što smo od malena naučeni da mislimo. Promijenimo svoje društvom nametnute obrasce! Ne želim biti u ulozi modernih životnih trenera koji koriste situaciju da bi prodali dosad već izlizane savjete kako je u ovom trenutku neophodno biti pozitivan i smiren. Stojim nad ovim papirom i pišem vam 4-og aprila, na zvanično proglašen Dan studenata koji bi trebao da nas podsjeti da vječno nosimo duh mladosti i borimo se sa izazovima pred nama. U tom, iako nekad posrnulom duhu, pišem vjerujući da svako razumno sagledavanje i promjena nastaju unutar nas samih: kada se suočavamo, borimo, razgovaramo sa sobom i odbacujemo tuđa uvjerenja, pritom ustanovljavajući sopstvena – ona koja nastaju kao produkt upotrebe sopstvenog razuma i kritičkog razmišljanja.

Budući da sve navedeno navodi da se duboko zapitamo, pomalo se brinem i za takmičarski duh: ranije smo ga dokazivali pred očima javnosti kao zajam za potvrdu sopstvene vrijednosti, dok sada ostaje da se dokazujemo samima sebi. „Hoćemo li uspjeti u tome?”, preostaje da se pitamo. Ako smo ovacije dobijali na tribinama i od svojih najbližih, šta će biti sa ovim našim unutrašnjim? Hoće li napokon, željne iskrenosti i čistoće, početi da tinjaju? Da li ćemo ih uspjeti probuditi ili leže zauvijek potisnute da bismo druge oduševljavali i ostavljali bez daha? Kako ćemo sve to ostvariti usljed namjerno podmetnutog pojma „socijalna distanca” kojim žele da nas „sačuvaju” jedni od drugih? U svakom slučaju, nada i rješenje za reklamiranjem sopstvenog prozvoda i dalje postoji, a ono leži u društvenim mrežama koje nam daju svu slobodu da svoje kvalitete predstavimo, kao što je Erih From rekao, „po najboljoj tržišnoj vrijednosti”.

Uprkos novonastaloj situaciji, koja je zahvatila čitav svijet, ne lišavam sebe jutarnjeg kardija na svježem vazduhu i pokoje vježbe u svojoj sobi. Kardijom topim salo, vježbama ne dozvoljavam da mišići tek tako propadnu, a ishrana nikad bolja i nikad lakša za sprovođenje! Napokon shvatiš koliko si bivao bombardovan od svakojakih savjeta, ponuda tokom društvenih gozbi i reklamama o hrani koja te, usljed odsustva razuma, neminovno vodila u propast. Stoga je vrijeme da resetujete svoj um. Možda je bio bombardovan informacijama čiju količinu nije mogao svariti. Prisjetite se njegove putanje od ranog djetinjstva: da li je ušao u sistem koji je današnji način života kreirao i tako zaglavio u neizbježan ponor? Složićete se da ima mnogo materijala za istraživanje, a trenutna situacija predstavlja idealno vrijeme za fizičku aktivnost u psihičko-(ne)stabilnom umu!

Vraćamo se mi na teren vrlo brzo, ne brinite se. „Poraženi” se, po pravilu, uvijek vraćaju još jači: vojnici u rat, sportisti na teren, a svi zajedno na jedno surovo a tako lijepo polje života. Pobjednici sa čvrstim duhom, a gubitnici sa oružjem u rukama. Održaćemo se na zemljinom tlu još dugo, ali samo pod jednim jedinim uslovom - doživljavanja spoznaje da dišemo dublje i svjesnije, U suprotnom, nastavljamo sa koračanjem po mjerilima drugih, željni tuđih pohvala i lažnih aplauza.

Stoga vam želim vam dobro i dugovječno zdravlje! Da ga nijedna korporacija ne uništi, već da ga sopstvena bašta učini najljepšim! Ostajte zdravo u tijelu i u umu!