



Ruch jako styl życia – rozmowa z Alicją Siarkiewicz

„Ruch jest życiem” powiedział Arystoteles. Do rozmowy o ruchu jako o stylu życia zaprosiłam Alicję Siarkiewicz z podcastu „Łosiologia”. Rozmawiamy o skandynawskim podejściu do ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, o szukaniu swojej drogi oraz o budowaniu zdrowych nawyków.

Mam na imię Alicja. Mieszkam w Szwecji, dokładnie na wysokim wybrzeżu w bardzo pięknym miejscu. Pochodzę z Polski. Z zawodu jestem geodetą, więc bardzo dużo czasu spędzam w ruchu oraz na świeżym powietrzu. Mieszkałam kilka lat w Norwegii, teraz mieszkam w Szwecji. Od zawsze, od malusieńkiej dziewczynki byłam bardzo ruchliwa. Chodziłam po drzewach, uprawiałam wszystkie sporty, grałam w chłopakami w piłkę, trenowałam karate. Zawsze było dużo sportu moim życiu i tak mi zostało do tej pory. Bardzo lubię też próbować różnych nowych rzeczy.

Prowadzę podcast „Łosiologia” od stycznia 2021 roku, więc jest to dość nowa sprawa. Też właśnie dlatego, że **lubię się uczyć nowych rzeczy, próbować**. Lubię też się dzielić tym, co mi się podoba i tym, co robię.

Ten ruch u ciebie to nie tylko aktywność fizyczna, ale też bycie otwartym i ciekawym na wiele różnych nowych aspektów życia. Właśnie ta otwartość w rezultacie sprawia, że próbujemy nowych rzeczy i w związku z tym, jest nam łatwiej też radzić sobie z różnymi rzeczami, które spotykają nas w życiu. Jesteśmy wtedy bardziej otwarci na doświadczenie.

Dokładnie. Tak jak wspomniałam, trochę się przeprowadzałam i mieszkałam m.in. w Norwegii. W związku z tym miałam multum różnych prac. Potem przeprowadziłam się do Szwecji. Staram się próbować nowych rzeczy i takich, które będą dla mnie trochę lepsze. Jeśli jestem w jakiejś pracy i czuję, że jest to praca dla mnie niedobra pod względem fizycznym, albo psychicznym, to zawsze staram się pomyśleć, że jestem jeszcze młoda. Dlaczego nie spróbować czegoś innego? Dlaczego się męczyć w jednym miejscu? Jeśli można spróbować i sprawdzić coś innego. Jeśli coś działa no to super, jeśli nie - no to trudno. Myślę, że przy takim podejściu jest troszeczkę łatwiej, bo się nie blokujemy. Wiem, że wiele osób ma problem, żeby zmienić miejsce pracy. Taka decyzja na pewno nie jest łatwa, ale jeśli się trochę otworzysz, by spróbować czegoś innego, no to jest troszeczkę łatwiej.

Im dłużej tkwimy w jednym miejscu, tym trudniej nam jest podejść do tej zmiany i tym trudniej zaczynać coś od samego początku. Wtedy warto zaczynać od małych kroków. Bardzo mi się spodobało też u ciebie to, że zaczęłaś opisywać swoje małe pierwsze razy. Dla kogoś mogą być małe, a dla ciebie mogą być tak naprawdę czymś dużym, czymś niezwykłym! Myślę, że właśnie to

wykonywanie takich małych kroków sprawia, że stajemy się coraz bardziej otwarci na pewnego rodzaju nowości.

Oczywiście, że tak! **Znaczenie ma to, że w ogóle zauważamy takie małe rzeczy w życiu.** Bo zawsze łatwiej zauważyć te duże rzeczy, na przykład wyjazd wakacyjny, itd. Ale rok ma bardzo wiele dni i chodzi o to, żeby codziennie znaleźć takie małe rzeczy, które może nas jakoś ucieszą, dadzą nam radość. Chodzi też o takie małe nawyki.

Pamiętam, jak poznałam w pracy pewnego pana. Ja wtedy pracowałam na budowie takiej dużej fabryki. Pamiętam swoje pierwsze wrażenie, jakie zrobił na mnie ten pan i gdy dowiedziałam się, że on od dwóch lat mógłby pójść już na emeryturę. On miał wtedy chyba 67 lat, a wyglądał na maksymalnie 50. Okazało się, że ten pan przez całe życie w pracy miał bardzo dużo ruchu i oprócz tego dużo trenował. On biega, jeździ na nartach, jeździ na rowerze, rolko-nartach. Plus do tego ma w garażu swoją siłownię. Zawsze mi powtarzał, że trening siłowy jest bardzo ważny przy bieganiu. Do tego super się odżywiał, zawsze miał lunch, potem miał przekąskę w postaci np. pomarańczy, itd. I wtedy **uświadomiłam sobie, że ja chcę być w takiej formie jak on, gdy będę miała te 60 kilka lat.** Wtedy też zaczęłam być bardziej uważna na ludzi, zaczęłam obserwować, jak żyją. Zaczęłam myśleć o tym, jak to będzie jak ja będę miała te 40, 50, 60, 70 lat. W tym wieku chcę być zdrowa, chcę być rześka, chcę mieć siły! Jeśli będę chciała pójść na spacer, to ja chcę mieć na to siły i zdrowie! Oczywiście wiadomo, że może się wydarzyć mnóstwo innych rzeczy po drodze. Dlatego **tak ważne są właśnie te małe rzeczy, te małe kroki które, robimy codziennie po to, żeby być zdrowym i żeby się dobrze czuć.** Od pewnego czasu naprawdę **zaczęłam się bardzo przyglądać ludziom,** ale przede wszystkim też myślę o tej mojej starości, moim kwiecie życia. Wiem, że to co robię teraz ma ogromny wpływ na to, jak będzie kiedyś. Bo jeśli ja teraz mam te nawyki, że idę na spacer, że pojeżdżę na rowerze, że jestem na świeżym powietrzu i że robię to wszystko z tygodnia na tydzień, z miesiąca na miesiąc, z roku na rok, to ja prawdopodobnie też będę to robić jak będę miała te 60-70 lat.

Zawsze jak rozmawiam z dziadkami mojego partnera - oni mają właśnie tak około 75 lat – myślę, że te ich opowieści są cudowne – jak byli kiedyś na nartach, albo jak za dzieciaka pierwszy raz robili coś, albo jak byli na jakimś biegu na orientację, albo jak byli na rybach... Też cały czas byli aktywni, cały czas coś robili i to jest moim zdaniem takie piękne! Oni mają teraz 70 lat i biorą sobie kawę w termos i jadą sobie na przykład nad jakąś wodę i przejdą się na krótki spacer, albo usiądą tylko na ławkę. Oni teraz już może nie robią tak dużo, ale piękne jest samo to, że wyjdą z domu, mają swoje zainteresowania, swoje wspólne historie, mają piękne wspomnienia, przeżycia.

Też często myślę, że ja prawdopodobnie będę bardziej wspominać ten wieczór z koleżanką, gdzie byłyśmy na spacerze, albo na jakiejś wycieczce, albo na rowerze, albo gdzieś poszłyśmy i coś razem zrobiłyśmy. Zwłaszcza te doświadczenia w naturze, przyrodzie, moim zdaniem, mają największą wartość.

Rzeczywiście, **nasz mózg jest tak skonstruowany, żeby bardziej odbierać ruch.** Pamiętamy lepiej te rzeczy, które dzieją się w ruchu. M.in. jedną z technik, aby poprawić sobie pamięć, jest poruszanie się. My często ze szkoły mamy zakodowane, żeby uczyć się na siedząco. Z resztą w szkole rzadko w ogóle mówimy o tym, jak się uczyć... Natomiast tak naprawdę lepiej pamiętamy wszystkie rzeczy, które odbywają się właśnie poprzez ruch...

Tak, a przy okazji chciałam powiedzieć trochę o **skandynawskim „friluftsliv”.** Jest to pojęcie życia i spędzania czasu na świeżym powietrzu. To nie musi być żaden sport, ale jakakolwiek aktywność. To jest bardzo ważne tutaj, ponieważ Skandynawowie wierzą i jest to też udowodnione badaniami, że przebywanie w naturze oraz ruch mają bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Teraz w Szwecji obchodzony jest rok „friluftsliv”. Jedną z jego gałęzi jest edukacja na świeżym

powietrzu. Dzieci na przykład mają jakiś konkretny przedmiot w tygodniu, którego uczą się w parku, albo w lesie, np. lekcje biologii, itd. W tym roku z okazji „friluftsliv” przygotowane są materiały dla nauczycieli wspomagające takie zajęcia, na przykład jakieś pomysły co można zrobić z dziećmi w odpowiednich grupach wiekowych. Bardzo dużo jest nauki na zewnątrz. Uważam to za świetny pomysł! Jak teraz pomyślę, że nam kazali siedzieć w ławkach cały czas, przez 45 minut... A to jest po prostu niemożliwe dla naszego mózgu, żeby się skoncentrować i skupić przez tyle minut i żeby jeszcze się nie ruszać i żeby siedzieć w klasie zamkniętej... A przecież to jest strasznie ważne, żeby też mieć ten kontakt z naturą. Wtedy szybciej się uczymy. Łatwiej się też uczymy doświadczając czegoś i robiąc coś samemu! Wtedy nie ma opcji, żeby tego nie zapamiętać!

Dokładnie tak. Dlatego też z okresu szkolnego bardziej pamiętamy właśnie wycieczki, wyjścia, bycie gdzieś, bycie w ruchu, a niekoniecznie samą wiedzę, która często jest zapamiętana tylko na chwilę...

Tak. Z rokiem „friluftsliv” dużo jest właśnie takich akcji. Także w mediach społecznościowych są organizowane na przykład zabawy, takie „czelendże” dla dzieci. Na przykład, że wychodzą na spacer i mają za zadanie wypisać sobie, albo zapamiętać, albo znaleźć na przykład 3 rzeczy, które zaczynają się na literkę „B”. Albo na przykład 5 rzeczy, które są zielone, albo na przykład znaleźć taką rzecz, której jeszcze nie znają. Na przykład na tym spacerze jest jakiś krzak, czy jakaś roślina, kamień albo zwierzak, którego nie potrafią nazwać, a wiedzą, jak wygląda... Takie zabawy na świeżym powietrzu mają duże znaczenie dla naszego zdrowia, rozwoju, a już dla dzieciaków w szczególności.

Czym jest jeszcze ten „friluftsliv”? Jak to wygląda? Czy jest obchodzony we wszystkich krajach skandynawskich?

Generalnie obchodzenie „friluftsliv” zapoczątkowało się w Norwegii. Samo słowo „friluftsliv” pochodzi od słów „fri”, czyli wolny, „luft” to powietrze, a „liv” to życie. To jest takie życie i spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Tak jak wspomniałam, to może być spacer, to może być jazda na rowerze, to może być jazda kajakiem... Najważniejsze jest to, że jest to bez żadnych wymogów i że nic nie musimy, że to nie jest sport. Bo jak idziesz na trening biegowy i wiesz, że masz przebiec 5 czy 10 km, albo przebiec w danym tempie, no to już jest trening, sport. A we „friluftsliv” chodzi o to, by to było spontaniczne. Na przykład wczoraj wyszłam na spacer i na rower, bo trochę bolało mnie kolano i chciałam je rozruszać, ale nie miałam żadnej trasy, nie miałam żadnej aplikacji w telefonie, która mi zmierzy, ile kilometrów jechałam. Tylko pojechałam przed siebie. Pojechałam nad wodę, tam, gdzie lubię. Zobaczyłam, że są kaczki, oczywiście one odleciały, a ja sobie poszłam na plażę. Spędziłam tam czas, robiłam zdjęcia i wróciłam do domu zadowolona, odprężona. Kolano miało się super. I to był mój „friluftsliv” akurat wczoraj. Dla każdego może być to zupełnie coś innego. Dla jednej osoby, albo dla dziadków, może to być wyjście na kawę, gdzie po prostu usiądą sobie na jakimś tam stołeczku czy ławeczce w parku, albo w lesie i wypiją sobie kawę. I to jest dla nich spędzanie tego czasu na świeżym powietrzu.

Tak jak wspomniałam, „friluftsliv” wywodzi się z Norwegii, ale generalnie jest to takie bardziej skandynawskie. Tutaj życie jest bardzo blisko przyrody, natury. Też dlatego, że to jest o wiele mniej ludzi. Więc takich terenów, gdzie można wyjść i pochodzić, zrobić coś czy zobaczyć, albo być na przykład samemu, to nie jest problem znaleźć. Nie chcę mówić, że wszyscy to robią i że wszyscy nagle spędzają aktywnie czas, bo oczywiście tak nie jest. Ale większość ludzi tak spędza czas.

Jest też akcja z norweskiej organizacji, która wymyśliła ją na czas pandemii, żeby zachęcić ludzi do ruchu. Oni już wiedzieli o tym, że jeśli będą jakieś zamknięcia i izolacje, to ludziom na pewno zdrowie psychiczne spadnie. Pojawią się depresje, choroby, itd. Chodziło o to, żeby zachęcić ludzi do wyjścia z domu i ruchu. Polega ona na tym, żeby raz dziennie, co najmniej przez chwilę, jakiś krótki moment zrobić coś na świeżym powietrzu. Ja dzisiaj np. miałam taką akcję, bo wyszłam z pracy do domu

i poszłam pieszo. Myślałam też o tym, że to się zaczyna tutaj tak naprawdę, odkąd dziecko się urodzi. Gdy dziecko idzie na drzemkę, to nie śpi w łóżku przykryte kocykiem, tylko dziecko się wkłada do wózka, który wystawia się na zewnątrz. Albo na przykład taka matka, która wychodzi się spotkać z koleżanką na kawę, nawet w zimę, gdzieś do kawiarni, to dziecko zostaje w wózku na zewnątrz i sobie śpi. W przedszkolach też są porobione takie parkingi na wózki, gdzie dzieci śpią po prostu w tych wózkach na zewnątrz. I nie ważne czy jest wiaterek, czy jest słońeczko... To oczywiście też jest w granicach rozsądku, ale to się zaczyna już od małego. Potem w przedszkolu dzieci spędzają większość czasu na świeżym powietrzu. W szkole tak samo. Jak już są starsze, to nadal mają dużo zajęć takich, gdzie uczą się na spacerze, w parku, w lesie, gdziekolwiek. Potem zaczynają się treningi. Popularne są na przykład biegi na orientację, więc masz ruch, masz trening biegowy, oczywiście też siłowy. Do tego też jesteś w lesie i musisz się nauczyć korzystać z mapy, kompasu, nawigować, itd. Ten ruch się tak ciągnie od tego noworodka, dzidziusia, który leży w tym wózku, przez przedszkole, szkołę. Może nastolatki mają jakieś inne przez chwilę zajęcia niż sporty, ale potem to przechodzi. A w naszym wieku też, jeśli się z kimś spotykamy, no to właśnie na jakąś wycieczkę, na jakąś górkę czy na ryby. Tu jest też więcej możliwości, bo na pewno nie ma się co porównywać do osoby mieszkającej w dużym mieście albo bardzo zaludnionym kraju. Ale tutaj akurat jest tak, że ten ruch na powietrzu jest cały czas. Potem osoby dorosłe czy już na emeryturze po prostu kontynuują to, co robiły całe życie.

Czyli można powiedzieć, że ten ruch w Skandynawii jest z tobą przez całe życie. My z kolei w Polsce bardzo często mamy taką wymówkę, że to przez pogodę nie wychodzimy na zewnątrz, a przecież tak krajach skandynawskich, ta pogoda też jest czasem sroga i niezbyt przyjemna...

Tak dokładnie. Tu jest powiedzenie, że **nie ma złej pogody - są tylko nieodpowiednie ubrania!** Oczywiście zdarza się, że są tutaj ekstremalne warunki, ale takich dni w roku jest kilka. W inne po prostu trzeba się odpowiednio ubrać. Myślę, że pokochałam życie tutaj. Ja też nigdy nie lubiłam się stroić, nie lubiłam szpilek, sukienek, makijaży. Dla mnie to było zawsze niewygodne, a zawsze chciałam mieć wygodnie, bo biegałam po podwórku. Tutaj tak jest, że te ubrania, które są mają być dostosowane do pogody. Trzeba mieć kurtki, które nie przemakają, wygodne buty, spodnie, które naciągasz na swoje spodnie, żeby tylko nie przemakały, czapki, rękawiczki, itd. To jest podstawa. Ja jak przeprowadziłam się do Norwegii, to nie miałam takich rzeczy. Musiałam to wszystko kupić i wydawało mi się, że te ubrania są bardzo drogie. Ale jako osoba dorosła skupiasz się na czymś, co jest ważniejsze. Ubranie musi być dostosowane do pogody. No i wtedy nie ma właśnie wymówek. Tu wszyscy tak robią, jest to takie bardziej naturalne.

Ja się bardzo cieszę, że **w Polsce też się coraz więcej mówi o ruchu.** Coraz więcej osób uprawia aktywność, coraz więcej osób widać, które czy to biegają, czy spędzają czas na świeżym powietrzu. Tu jest na pewno łatwiej, bo jest więcej tej natury, są też udogodnienia, na przykład w pracy, bo ludzie są przyzwyczajeni do ruchu. Może dlatego, że nie ma tu innych atrakcji. Mieszkam w miasteczku, w którym dla mnie atrakcją nie jest to, że jest tu kilka restauracji i 2-3 bary. To nie jest moje rozwiązanie na weekend. My często wybieramy przy śniadaniu to, co robimy - czy jedziemy tam, czy jedziemy na ryby, czy pójdziemy na jakąś górkę. Bo jeśli pracuję od poniedziałku do piątku i mam weekend wolny, no to szczerze mówiąc, dla mnie to jest czas, żeby mieć ten ruch, coś zrobić, coś zobaczyć, czegoś doświadczyć. A jeśli jedziemy się na przykład spotkać z siostrą mojego partnera - oni mają dzieci małe 4-5 i 3 lata, to też je zabieramy. Nie ma wymówki, że oni mają dzieci. Wybieramy wtedy krótsze albo łatwiejsze wędrówki, gdzie oni mogą zabrać dzieciaki w takie plecaki, gdzie dziecko sobie siedzi z tyłu, a starsze może iść. I idziemy z nimi. A przez to, że dzieci spędzają tak dużo czasu na świeżym powietrzu, to mają lepsze nawyki żywieniowe. My dorośli tak samo. Lepiej śpimy i nasze serce lepiej pracuje. Ten ruch jest ważny dla naszych mięśni, dla naszych kości, dla naszych stawów i dla koncentracji, dla

balansu. Nie wyobrażam już sobie, że mogłabym wybrać, że dzisiaj będę sprzątać, potem będę gotować, a potem jeszcze będę oglądać serial...

A tak często właśnie spędzamy czas w Polsce... Być może właśnie dlatego, że nie mamy tych nawyków od samego początku...

Tam jest to takie bardziej naturalne, ale przecież **wszystko zależy od nas**. Ja na przykład bardzo nie lubię świąt, bo mi świąta kojarzą się ze stresem, siedzeniem. W Polsce po pierwsze trzeba najpierw dużo rzeczy zrobić, kupić, ugotować, posprzątać, a potem siedzieć i to jeść i się obżerać... To też nie jest dla zdrowia absolutnie dobre. A tutaj, choć na początku też było mi ciężko to zrozumieć, na dzień przed wigilią grają w bingo. Tu jest czas, że pójdziemy na spacer, albo pojedziemy na narty. Tego jedzenia się nie przygotowuje tak dużo. Szczerze mówiąc, mi osobiście pasuje bardziej to, że ja kupię sobie śledzie w słoiku i czekoladę, zamiast upiec ciasta, ale za to ja wezmę tę czekoladę i pojedziemy na narty i zrobimy sobie fajną wycieczkę. Ja wtedy wypiję sobie kawkę i zjem tę czekoladę na świeżym powietrzu. Oczywiście może nie każdemu to pasuje i nie każdy też tak na pewno spędza ten czas. Tak samo w Polsce - nie można tego generalizować.

W swoim podcaście chcę też poruszyć **temat bezpieczeństwa**. Tutaj jest to bardzo ważne. Jak już wspomnieliśmy, ubrania są bardzo ważne i są dostosowane do tego stylu życia i są też dostosowane pod względem bezpieczeństwa. Mają na przykład wszyte odblaskowe elementy. Ludzie chodzą na spacer w kurtkach odblaskowych. Tutaj w okresie od września do kwietnia jest tak raczej ciemnowo, więc te odblaski widać i u osób dorosłych, ale też u dzieciaków, na przykład do przedszkola idą w kamizelkach odblaskowych. Dla mnie za każdym razem jest to zaskakujące, gdy widzę, jak idzie taka para - babcia z dziadkiem wieczorem na spacer w odblaskach, albo z samego rana, gdzie jest jeszcze szarawo, albo cały dzień może być mgła. Albo na przykład, gdy idziemy na wycieczkę na narty i dziecko jest w takim koszyku z tyłu, że rodzic je ciągnie z tyłu, to i tak to dziecko ma te ubranka, które już są ciepłe i z odblaskami i jeszcze ma kask na głowie. To są elementy takiego bezpieczeństwa i świadomości, że robimy coś dla siebie, dla rodziny, ruszamy się, robimy to dla zdrowia, dla bycia razem i też myślimy przy tym o bezpieczeństwie.

Dokładnie. A ulubionym kolorem Polaków, jeżeli chodzi o ubiór jesiennie-zimowy, są kolory ciemne, gdzie bardzo ciężko jest zostać zauważonym, jeżeli np. zbliżamy się do przejścia dla pieszych...

Ja przez 2-3 lata pracowałam w firmie drogowej, miałam dużo różnych kursów na temat bezpieczeństwa i też zaczęłam zwracać uwagę na takie rzeczy. Też ludzie, z którymi pracowałam cały czas mi zwracali na to uwagę. Dlatego ten ruch i bezpieczeństwo wydają mi się takie „szwedzkie”

Opowiedz trochę o tych udogodnieniach w pracy, bo myślę, że to też jest bardzo ciekawe.

Teraz aktualnie zmieniałam pracę, niecały miesiąc temu i mam aktualnie w firmie taką godzinę co tydzień do wykorzystania na aktywność. Ona się nazywa „**aktywna godzina**” i mogę ją wykorzystać na to, co chcę. Ja zaplanowałam sobie, że będę jeździć rowerem na takie jeziorko, które mam bardzo blisko swojego biura, albo po prostu chodzić wokół tego jeziorka. Można zrobić sobie rundkę albo dwie i wrócić. Ale można też robić to, co się podoba. Można pójść na siłownię, pobiegać, pojeździć na rowerze, pójść na spacer, pójść na basen, jeśli jest otwarty, zrobić cokolwiek. Jestem rozliczana w taki sposób, że mamy taki dokument w Excelu, gdzie wpisujemy przy swoim nazwisku cyferkę, która odpowiada temu, co robiliśmy, na przykład jedynka to jest spacer. Robią taką statystykę, żeby po prostu zobaczyć co ludzie najchętniej robią i w jakiej porze roku.

Jeszcze jednym z udogodnień właśnie w tej pracy jest to, że w mojej miejscowości, tak jak wspomniałam, bardzo dużo osób jeździ na nartach. Tutaj mamy dość sporo śniegu, który się utrzymuje

długo i niedaleko w lesie mamy szlaki narciarskie do biegówek. Mamy niektóre szlaki, które są mniej profesjonalne i są bezpłatne. Można po prostu pójść, pojeździć sobie i wrócić. A jeśli ktoś chce to może wspomóc organizację, która tym się zajmuje, ale nie musi. Mamy też taki jeden bardziej profesjonalne szlaki, na które mam w pracy kartę 10 wstępów. Mogę to zrobić w trakcie pracy i to jest akurat fajne. Tam są szlaki tak zrobione i utrzymane, że jeszcze jest śnieg. Mamy też karty na stok narciarski, gdzie można slalomem zjeżdżać i też mogę wykorzystać te karty. Na pewno nie każda firma to ma, więc nie chcę generalizować, że wszędzie w Szwecji czy w Norwegii tak jest. Ja na przykład w Norwegii nigdy tak nie miałam.

Też jest tak tutaj, że w skali roku masz jakąś **pulę pieniędzy do wykorzystania na ruch**. Jest tam jest lista rzeczy, które możesz robić. Ja przeważnie wykorzystuję to na jogę albo na fizjoterapeutę, bo mam problemy z kolanem. I to też jest takie udogodnienie, że ja wiem, że w ciągu roku (w poprzedniej pracy miałam na przykład 3000 koron, które mogę wykorzystać) je wykorzystam. Bierzesz potem paragon i dostajesz zwrot ich po prostu zwrot pieniędzy.

Ta polityka na pewno ma ogromne znaczenie. To jest też bardzo fajne, że już teraz zwróciłaś uwagę na to, jak chcesz spędzać swoją emeryturę, jak chcesz spędzać swoją dojrzałość, bo ja mam takie poczucie, że wiele osób żyje jakby z dnia na dzień, czyli jakoś to będzie... byle by przeżyć teraz ten czas... a zupełnie nie zastanawiają się nad tym, że my już właśnie teraz zapracowujemy sobie na to, jak będzie wyglądała na nasza emerytura, nasza starość. I wcale nie chodzi o względy finansowe, tylko o te względy związane ze zdrowiem i ze zdrowymi nawykami.

Dokładnie. Chciałam też właśnie powiedzieć, że **dla mnie bogactwo to nie są pieniądze**, to nie jest to, że kupię sobie jakiś tam samochód elektryczny czy super dom, czy telefon, czy komputer. **Dla mnie to bogactwo i wartość są właśnie w tym, że ja doświadczę czegoś!** Na przykład jak teraz miałam urodziny 30-te to spędziłam ten czas z moim partnerem, jego siostrą i jej partnerem, czyli były 2 pary. Pojechaliśmy w góry, bo ja powiedziałam im, że nie umiem jeździć na nartach slalomem. Nigdy tego w Polsce nie robiłam. Pochodzę z północy, więc tam gór nie mamy, nigdy nie byłam na takiej szkolnej wycieczce i nigdy tych nart w życiu nie doświadczyłam. Powiedziałam im, że ja chcę właśnie wyjechać w góry na weekend, tylko my. Chcę pójść na te narty, spróbować i doświadczyć. Wyszło tak śmiesznie, bo okazało się, że było tak mało śniegu w górach w lutym, że ani na biegówkach nie po biegaliśmy, ani na slalomie nie zjeżdżaliśmy, ale za to poszliśmy sobie na stok pieszo. Ja wzięłam reklamówkę i zjeżdżaliśmy ze stoku na reklamówce! I właśnie to dla mnie było przeżycie! Podejrzewam, że zapamiętam tą moją trzydziestkę do końca życia! To jest dla mnie właśnie to bogactwo! Chciałabym takie wspomnienia kumulować! I tak jak mówiliśmy o tych pierwszych razach - to taki wyjazd jak ten w góry, to dla mnie, to był taki pierwszy! Nie będę teraz czekać kolejnych 10 lat do czterdziestki, żeby zrobić jakiś inny super wypad. Tylko codziennie staram się zauważać takie małe rzeczy, właśnie pierwsze razy związane z ruchem!

Przypomniało mi się, jak już o tych dziadkach wspominałam, że odświeżaliśmy kiedyś im dach. U nas na zimę jest dość sporo śniegu i po prostu trzeba odśnieżać. No i dziadkom, wiadomo, trzeba pomóc. Więc my ten dach odśnieżyliśmy pierwszy raz chyba 2-3 lata temu. Wtedy dla mnie to był pierwszy raz. I to był taki wysiłek, taki trening, że po prostu ja na drugi dzień to ani ręką, ani nogą nie mogłam ruszyć... Potem był kolejny rok i teraz tym roku też odświeżyliśmy i teraz też przypominam sobie jak kiedyś był to dla mnie pierwszy raz. Zawsze jak wchodzę na ten dach to ja już wiem, co mnie czeka.

Pamiętam też inne pierwsze razy. Tak jak na przykład pierwszy raz kąpałam się w przeręblu w lodowatej wodzie i to był dla mnie taki ekscytujący moment. Także ten pierwszy raz zapamiętam na długo. Ale pierwszy raz może być też mały, np. pierwszy raz jestem na tej górce, a jeszcze tutaj nigdy mnie nie było. Chodzi o to, żeby zauważać właśnie takie rzeczy, które możemy robić codziennie!

Ważne jest to celebrowanie tych pierwszych razy, zauważanie ich, nawet spisywanie sobie codziennie, albo wyznaczenie sobie właśnie takiego „czelendź”, że codziennie robię jedną rzecz pierwszy raz. I to mogą być właśnie bardzo drobne rzeczy! W rezultacie to sprawi, że będziemy bardziej gotowi, bardziej otwarci na zmiany w ogóle w życiu. A przecież te zmiany w życiu, tak naprawdę, każdy z nas ma. One dotyczą bardzo różnych rzeczy - czasem bardzo przyjemnych, ale czasem też kryzysowych. I jeśli nauczymy się radzić sobie nawet z takimi małymi rzeczami, doceniać je, celebrować, zauważać i wyznaczać sobie właśnie takie małe wyzwania, to dużo łatwiej będzie nam sobie radzić z takimi większymi rzeczami.

Też mi się tak wydaje! Ja akurat się cieszę, bo ja nie miałam nigdy problemu z taką otwartością i próbowaniem, ale tak jak mówisz, no to bardzo dużo ułatwia. I jeśli można czegoś spróbować i to jest za darmo, to dlaczego nie! Generalnie staram się codziennie coś robić w ruchu. To nie jest trening fizyczny, ale takie małe rzeczy. Czasami wrócę pieszo z pracy albo czasami idę na spacer. W zimę, jeśli jest tak, że strasznie pada deszcz, jest mega zimno, no to sobie odpuszczę, ale wtedy przez to, że ja tak próbuję dużo różnych rzeczy, to mam zawsze jakąś alternatywę. Jeśli bardzo pada deszcz to rozłożę matę i się na niej porzucię. Tak zupełnie bez spiny, bez „muszę”, bez tego, że to muszę teraz coś zrobić, coś udowodnić, pobić swoje rekordy... No bo też tak długo się nie wytrzyma! Trzeba wybrać sobie coś, co nas relaksuje, coś co lubimy, coś co akurat tego nam pasuje, jest odpowiednie dla mnie.

Dać sobie taki luz i poczuć, gdzie nas chciało zaprowadzić. Zobaczyć, na co dzisiaj mam ochotę, czego nowego chcę spróbować. Po pierwsze uczy nas to też takiej radości i kierowania się tym, co nam sprawia przyjemność. A po drugie też bardzo dużo dowiadujemy się o sobie - o tym co lubimy, co nam sprawia radość, jak się czujemy w danej czynności, w danej rzeczy, w danym miejscu...

Tak! Poprzez ten ruch i poprzez to, że przebywa się w naturze na świeżym powietrzu, to ma szereg pozytywnych efektów! Zauważam, że teraz, w tych czasach, jesteśmy tak zajęci telefonem, tak zajęci wszystkim tym, co się dzieje! Ciągłe jakiś stres w pracy, stres w domu, w rodzinie, potem jest telefon, Instagram, itd. I takie wyjście na spacer i odcięcie się, tak chociaż na chwilę, pozwala mieć te 10-15 minut, albo godzinę tylko dla siebie! Pozwala to zauważyć, czy ja potrafię jeszcze pójść i po prostu słuchać tego, co jest wokół mnie, a nie mieć słuchawki na uszach, zagłuszać się, albo dostarczać sobie kolejnych bodźców!

Dokładnie. Myślę sobie, że właśnie w dzisiejszych czasach, albo w tych czasach, które nas jeszcze czekają, umiejętność czekania, albo w ogóle spędzania samemu ze sobą czasu, bez kompulsywnego spoglądania na telefon (bo to jest najprostsze) będzie ogromną umiejętnością i wartością!

Wiesz co, ja się przyznam szczerze, że ja też miałam z tym problemy i też mnie to nauczyło, że ja mam takie narzędzie, że już zauważam, że jestem taka rozproszona, że ciągle patrzę w telefon. Zauważam, że jestem taka zestresowana i ja wtedy wiem i rozumiem, że potrzebuję odłożyć telefon, odłożyć komputer, dać sobie na luz i pójść. To nawet nie musi być spacer. To może być to, że ja pójdę i wrzucę kompost do kompostownika i sobie przerzucę te resztki z jednej strony na drugą. Albo pójdę na przykład i skoszę trawę, albo odśnieżę... Zimą to ja mam bardzo dużo odśnieżania! To ma być coś takiego właśnie, żeby się poruszać, żeby się odciąć fizycznie. To ma być oś, gdzie nie można używać telefonu!

Ruch to jest podstawa! Im bardziej coś cię boli, im bardziej czujesz, że masz jakąś dolegliwość, że masz napięcie, to tym bardziej musisz po prostu trenować i pracować nad tą częścią! Jeśli boli cię kręgosłup to nie wystarczy, że pójdę do fizjoterapeuty i dostanę 2-3 ćwiczenia. To nie pomoże. Trzeba pracować po pierwsze już zanim to się pojawi, ale jak już się pojawi, to systematycznie i, tak jak mówisz, małe kroki! Codziennie troszeczkę się porzucię! Trzeba też zrozumieć, że jak boli kręgosłup czy jest

kolano, to jest to połączone. To nie ma tak, że kostka jest sobie, a kolano sobie! Trzeba umacniać inne mięśnie, więc ten ruch jest tutaj taki ważny! Wszystko się ze sobą łączy!

Myślę, że bardzo dużo dało mi to, że zaczęłam więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu, na spacerach. Sama bardzo się wyciszyłam. Zaczęłam też praktykować jogę. Zaczęłam się rozciągać i to mnie bardzo rozluźniło i wzmocniło. Zaczęłam też lepiej jeść, bo dieta też jest strasznie ważna! A wiadomo - jak się człowiek rusza, no to też się lepiej odżywia! Można małymi krokami postarać się może nie jeść czegoś, jeśli wiemy, że coś na nam szkodzi. Ważne też, żeby w drugą stronę nie przeginać, bo takie treningi mega ostre, gdzie się nadwyrężam, też są nie do końca dobre. Chodzi o to, żeby znaleźć taki balans!

Znalazłam nawet taką informację, że szacuje się, że siedzący tryb życia i za mało ruchu powodują, że każdego roku jest około 5,3 miliona zgonów na całym świecie, z czego w samej Szwecji z około 10 tysięcy. A koszt takich chorób społecznych, które są związane z tym siedzącym trybem życia, to jest około 80 miliardów koron rocznie!

Jeśli jest osoba, która ma słabą wydolność oddechową, jest w bardzo słabej kondycji, ma nadwagę, czy jest otyła, albo nadużywa alkoholu czy słodczy, to taka osoba będzie częściej chorować i jest bardziej podatna na szereg różnych chorób. A można samemu po prostu przeciwdziałać!

Często chcemy właśnie taką szybką tabletkę, która pomoże nam rozwiązać problem, ale kompletnie nie likwiduje przyczyny. Czyli nie chcemy zabierać się za tą pracę u podstaw...

Tutaj jest tak, że u lekarza dostaniesz zalecenia, żeby pójść na spacer, poruszać się, pić dużo wody, no ewentualnie wziąć paracetamol. Można też dostać od lekarza lub fizjoterapeuty **receptę na ruch!** Taką receptę na świeże powietrze! Twój lekarz może ci zapisać na przykład spacer, np. codziennie. Czy to lekarz może sprawdzić? Nie, to tak samo jak lekarz nie sprawdzi, czy ty bierzesz te przepisane tabletki, czy robisz sobie badania, nikt tego nie sprawdzi. Ale twój fizjoterapeuta może ci poradzić, co dla ciebie na przykład jest najlepsze i co możesz robić. Może to być taka właśnie aktywność fizyczna na receptę.

Marzę o tym, żeby w Polsce coś takiego wprowadzono!

Czasem działa to też trochę w drugą stronę, że ciężko jest może wykryć jakieś poważniejsze problemy, jeśli ktoś naprawdę potrzebuje pomocy specjalisty. Ale większość zaleceń to spacer, poczekasz przejdzie ci, gorączka też ci przejdzie... Mój covid może nie był jakiś okropny, ale chyba przez 5 dni z domu nie wychodziłam. Po 5 dniach poszłam na taki krótki spacer, bo kupiliśmy niedawno dom, który jest niedaleko naszego domu i który remontujemy. Mój partner był w tym domu, więc stwierdziłam, że pójdę do niego, żeby się poruszać. To jest 5 minut spaceru. Pomyślałam o tym, że tutaj wszystko oparte jest na zaufaniu. Nikt nie kontroluje, nie przyjdzie do mnie policja i nie sprawdzi, czy jestem w domu. Ważne jest tylko, aby unikać ludzi. Więc jeśli ja pójdę do lasu i nie spotkam nikogo i sobie tylko tam będę, albo pojedę rowerem, to nie ma tragedii. To jest też ta inna mentalność i takie zaufanie do drugiego człowieka, że będzie brał odpowiedzialność za siebie. Tutaj też w związku z „friluftsliv”, zachęca się ludzi, żeby wychodzić, żeby się ruszać, żeby mieć kontakt z naturą, żeby być jak najbardziej w formie i psychicznej, i fizycznej. Żeby po prostu o siebie dbać. Dla nich to dbanie o siebie to jest właśnie wychodzenie na spacer, ruszanie się. Wiadomo, że nie zachęcali do tego, żeby robić spotkań w grupie, czy grillów parku. Tylko, żeby wyjść z rodziną i coś zrobić dla zdrowia!

Alicjo, na koniec powiedz, gdzie można cię znaleźć, posłuchać i na co zapraszasz?

Wspominałaś już, że **mam podcast, który się nazywa Łosiologia.** Jest dostępny też na stronie **www.losiologia.pl**. Można mnie też znaleźć na Instagramie i na Facebooku, wpisując po prostu Alicja Siarkiewicz. Na stronie są wszystkie odcinki mojego podcastu.

Jak już wspomnieliśmy, zaczęłam teraz serię o „friluftsliv”, czyli teraz jest odcinek o tym, co to jest. Będzie też odcinek o tym, dlaczego warto się ruszać, o tym jak to tutaj wygląda, jakie są akcje z tym związane, jak dbać o naturę, jakie są na przykład problemy związane z tym, że ludzie wykorzystują za bardzo i nie szanują natury. Jak zwiększać świadomość ludzi - dzieci i dorosłych - żeby o siebie dbać. Są też tematy takie około skandynawskie, też o nauce języków, bo też dla mnie dbanie o siebie to dbanie o swoją stronę rozwojową. Można się do mnie śmiało odezwać, jeśli ktoś będzie chciał coś skomentować, dopowiedzieć. Bardzo się cieszę, jeśli ktoś na przykład ma podobne zainteresowania i chce o tym porozmawiać, posłuchać albo coś swojego dopowiedzieć. Uważam za fajną rzecz to, że mam na to czas i to mi sprawia przyjemność. Dlatego to robię!

Bardzo ci dziękuję za rozmowę! Widzę w tej rozmowie wielką wartość i myślę sobie, że każdy z nas może znaleźć właśnie coś, co sprawia mu przyjemność. To mogą być zupełnie małe rzeczy, małe kroki. Ważne, żeby właśnie robić sobie te wyzwania, które przekraczają nas samych. To mi się bardzo podobało!

Ja też dziękuję i dziękuję ci również za zaproszenie!