

SAMURAJOVÉ A METABOLICKÁ ODOLNOST

Metabolická odolnost vzniká v biochemických reakcích našich buněk. Díky těmto reakcím dokáže tělo efektivně hospodařit s energií, ať už jí právě šetří, aktivuje ji, nebo samo regeneruje. Jde o to naprogramovat mnoho těchto chemických reakcí v našem těle tak, abychom si udrželi vnitřní rovnováhu, o které jsme mluvili v první části. Ať už jsme v chladu, horku, o hladu, nebo ve stresu.

Praktické rady, jak vypěstovat silnou metabolickou odolnost, jsem našel v životě samurajů. Jejich pevná disciplína je skvělým příkladem toho, co tvrdil mnohem dříve samotný Aristotelés: „*Jste tím, co opakovaně děláte.*“ Co si z toho vzít? Dokonalost není čin, ale zvyk. Ukážeme si, jak zesílit pomocí diet, půstu, otužování, dýchacích technik nebo zlepšováním biorytmu.

Před tím, než si ukážeme techniky samurajů, které dokážeme překlomit i do našeho moderního světa, podnikneme sondu do celkového uvažování samurajů. Tu nám dá jeden z těch nejznámějších: Musaši Mijamoto. Stal se legendou nejen díky svým bojovým dovednostem, ale také díky filozofickému přístupu k životu. I jeho myšlenkami, disciplínou a neustálou snahou být lepší se lze v dnešní době inspirovat.

Narodil se v roce 1584 a už jako malý chlapec trénoval bojové umění se dvěma meči. Ve třinácti letech vyhrál svůj první souboj na život a na smrt. Během svého života neprohrál ve více než šedesáti soubojích. Vedle toho, že byl vynikajícím bojovníkem, byl i filozofem, spisovatelem a umělcem. Napsal *Knihu pěti kruhů*, která se stala klasikou v oblasti bojových umění a filozofie. Mám ji v knihovně a doporučuji ji i vám. Najdeme v ní několik esejí o důležitosti kontroly dechu, rytmu a spirituální přípravy.

„V umění meče nesmí být dech slyšet. Rytmus dechu musí být přirozený a klidný. Kdo dýchá nápadně, odhaluje svůj záměr.“

Jasná výzva k neviditelnému, kontrolovanému dýchání, které neprozrazuje emoce ani úmysl. Je to součást tzv. prázdné mysli, kdy je bojovník uvolněný, ale zároveň připravený.

