



Je večer, 13. listopadu LP 2019, již zítra nastane pro mě a pro mé dva kamarády z hokeje velká zkouška odvahy. Vlezeme skutečně do přírodního koupaliště, které má v tomto čase asi 7 stupňů Celsia? Venku poletuje sníh, na autech zůstává asi pěticentimetrová vrstvička sněhu. Vážně jsme se s kamarády vyhecovali k takové šílenosti?

Už je to tady, čtvrtek 14. listopadu, 16 hodin odpoledne. Pan farář Augustin Slaninka, náš lektor v otužování, už nás vítá. Právě skončil odpolední mši svatou a jde se na to. Vlha adrenalinu způsobuje, že necítíme tu obrovskou zimu kolem nás. Jsou 3 stupně Celsia, v plavkách a čepicích procházíme kolem tatínka s malým děckem, který nemůže věřit vlastním očím. Chvilé poklusu na místě na rozehrátí svalů, chodidla tak studí při kontaktu s mokrou a studenou trávou... raz, dva, tři a hups do vody. Po půlminutě ve vodě, dvě kolečka kolem stadionu, osušit se, zacvičit si a obléct. Paráda, zvládli jsme to. Zaplavuje nás krásný pocit, nejen z fyziologického hlediska, kdy organismus reaguje na prožitou zátěž, ale také dobrý pocit ze zvládnutí nelehké výzvy. Ano, jsme chlapi.

Drazí ministrantští přátelé, vidíte, co musí podstoupit váš sportovní redaktor, aby mohl co nejlépe napsat článek o otužování do našeho časopisu? Ale teď již k samotnému rozhovoru.

Pane faráři, prosím, krátce se nám představte, ať víme, s kým máme tu čest.

Jmenuji se Augustin Slaninka, jsem 41 let knězem, působil jsem v různých farnostech na Slovensku, byl jsem 6 let spirituálem v semináři v Bratislavě, přednášel jsem také na

fakultě. Nyní jsem již 5 let v Dobrušce – misijní společnost sv. Vincenta, působíme také na Hondurasu, Ukrajině, Maďarsku a 3 komunitu máme v Čechách.

Chtěl jste být knězem od malička?

Vlastně ano, jako malý jsem si hrával na kněze. V pubertě to tak nějak odeznělo, ale kolem 17 let znovu přišla touha po kněžství, nebo spíše po tom žít jako mnich. Hodně mě ovlivnil kněz, který byl za socialismu velmi odvážný, stal se mým vzorem.

Ministroval jste jako malý?

Ano, od druhé třídy. Ne všichni vrstevníci chtěli ministrovat, ale já chodil třeba i na roráty.

Dnešním tématem je otužování, jak jste se k tomu dostal?

Jako dítě jsem byl velmi často nemocný, třeba třikrát za zimu. Jeden známý z farnosti měl jako dítě ze zdravotních důvodů zakázáno cvičit, měl špatné srdce a byl velmi obézní. Teprve v dospělosti se začal otužovat a velmi se mu změnil život, dnes například běhá maraton a celkově mu to dodalo velké sebevědomí. Právě tento člověk si všiml, že jsem často nemocný, a pozval mě do skupinky otužilců. Začal jsem na sobě pozorovat pozitivní změny. Nejradši jsem měl otužování v Dunaji.



V čem je pro lidský organismus otužování tak důležité?

Zvyšuje imunitu, odolnost – nejen proti nachlazení, ale i jiným chorobám. Tělo si otužováním buduje „samouzdravující schopnost“, kdy je pak schopné reagovat na negativní vlivy prostředí.

Co pro vás otužování znamená? Koníček, zábavu, výzvu nebo snad životní styl?

Především sport, kdy je velmi důležitá pravidelnost. Zároveň mě to stále baví a neumím si bez toho už život představit. Ale neláká mě v tom soutěžit, děláme to pro zdraví a pro přátelství. Při své náročné práci je to pro mě zároveň otázka „být, či nebýt“, kdybych to nedělal, tak bych asi zkolaboval.

Působí otužování pouze na tělo?

Vybudovaná odolnost přechází i do oblasti psychické, intelektuální. Člověk pak nemá strach pustit se nejen do studené vody, ale i do jiných náročných věcí.

Může se otužování provádět v každém věku?

Ano, od batolete až do stáří. Jenom je třeba hlídat správnou funkčnost srdce (kardiovaskulární systém). Když jsme byli se známými na dovolené, rok a půl starý kluk nás viděl, jak ležeme do studené řeky, chtěl to také vyzkoušet a skutečně, i s plínkou za námi sám vlezl. Příklady táhnou, když děti vidí, že se rodiče otužují, samy pak chtějí.

Vaše osobní rady, jak začít?

Jsou dvě možnosti. Nejideálnější je začít v létě, dvakrát týdně vlézt do přírodní vody za každého počasí (kromě bouřky). A tak pokračovat dále, i když se venku začne ochlazovat. Nebo můžete začít kdykoli, i v zimě (jako váš sportovní redaktor), ale je vhodné začít ve sprše přidávat studenou vodu, třeba aspoň na nohy. Dále si pořádně vyvět-



Pan fará Augustin Slaninka, náš lektor v otužování.

rat před spaním, protože člověk se otužuje i vzduchem, i když ve vodě je to mnohem efektivnější, neboť voda odvádí teplo z těla asi 30krát rychleji než vzduch. Dále se zbytečně nenabalovat, když jdu ven. A když se odhodlám vlézt venku do vody (řeka, nádrž, koupaliště), tak postupně – nejprve si namočit nohy, příště vydržet třeba půl minuty. Ale co je velice důležité, vytrvat. Velmi člověku pomůže, když má nějakou skupinu. Ani zkušený otužilec nejde zpravidla do vody sám.

CESTA OTUŽILCE

❄ před oblečením pyžama být doma pár minut jen do půl těla

❄ otevřené okno přes noc (vyvětrání před spaním)

❄ studená voda ve sprše na nohy

❄ osprchovat se studenou vodou (stačí na závěr)

❄ venkovní voda – namočit nohy

❄ namočit se po ramena a vylézt

❄ vydržet ve vodě 10 vteřin (nutný pohyb)

❄ vydržet ve vodě půl minuty

❄ delší časová výdrž ve studené vodě

❄ zaplavat si v rybníku, řece...

Existují nějaká pravidla, co dělat a nedělat v rámci otužování?

Nejdříve se rozdýchat, dále se rozehrát - rozpoehybovat tělo. Po otužování nestát, ale zacvičit si, například se proběhnout normálně v plavkách. Teprve pak se osušit, ale ještě se neoblékat a pokračovat v nějakém dynamickém cvičení (dřepy, boxovat, klus na místě...). Je taky dobré dát si teplou vodu, nebo teplý čaj. Teprve po tom všem, když je tělo dostatečně prokrvené, se začnu oblékat.

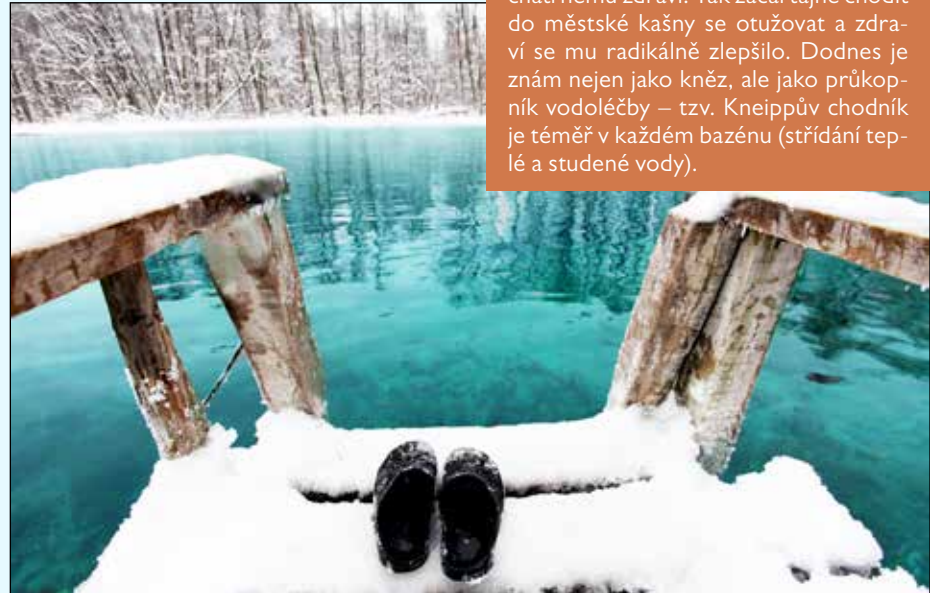
Někdo si možná řekne, že málo se obléká nebo lézt v zimě do vody je spíše o nasytnutí. Co se dá na to říci?

Když je člověk zdravý a má normálně vybudovaný imunitní systém, tak nachlazení nehrozí. Naopak, pravidelným otužováním se snižuje riziko chřipky, angíny, zápalu plic, ale také problémů pohybového aparátu – bolesti, revma apod.

Bavili jsme se o tom, že z mladších lidí, kteří se účastní vašich otužovacích setkání, převažují spíše holky. To už dnešní chlapi nemají odvalu a chuť zkoušet nové věci? Co byste klukům vzkázal?

Otec je v podstatě ten, kdo uvádí chlapce do nebezpečí – vyhazuje ho do vzduchu, může ho vzít do studené vody. Chlapec získá zkušenost, že to drobné nebezpečí s otcem je zábava a má z toho radost. To je i návod ke zdravému mužství. Žádný chlapec se nestává mužem ze dne na den, ale stává se jím po celý život. Každý chlapec potřebuje někoho dalšího, aby ho v tom mužství utvrzoval. Dnes bohužel spousta chlapců je takových zženštilých. Děti pak inspirojí otce, aby šel s nimi do drobného nebezpečí, aby spolu trávili čas. Nebo se může skupina chlapců domluvit a vzájemně se povzbudit.

Cesta k mužnosti vede přes různé výzvy. Mužnost a hrdinství to není, že jdu kouřit, nebo že se začnu hrubě vyjadřovat, ale že něco skutečně dokážu, a to může být různých oblastech. Jednou z těch forem je také sport, kdy je důležitá vytrvalost. Musí to být ale něco reálného, ne počítačová hra.



Dá se otužování nějak propojit se životem farnosti? Nebo může to být podle vašich zkušeností nástroj k oslovení i nevěřících lidí z okolí?

Určitě, obojí je možné. Já vedu společenství lidí – dobrušští ledoborci – a mám zde krásnou zkušenost. Jeden pán mi vždy říká: „Ale já jsem ateista.“ Každopádně kdekoliv na akci mě vždy představoval: „To je náš pan farář.“ Ten člověk jednoho dne vážně onemocněl (pracoval v nějakém chemickém závodě) a volal mi: „Přimlouvej se prosím za mě.“ Později, když se to zhoršovalo dokonce: „Prosím, pomodli se za mě.“ Skutečně vážně se zamýšlel nad sebou a doufal, že nikomu neublíží. Ke konci života chodil i do společenství věřících. Takže díky našemu přátelství a otužování tento „zapřísáhlý ateista“ skončil jako věřící.

Praktikujete prvky otužování také ve vaší kněžské praxi? Např. jestli ministrantům dovolujete mít v zimě pod komží pouze krátké tričko, nebo křtíte ponořením do ledové vody s výdrží?

Ministrantům do oblečení nepovídám, nicméně v katechumenátních společenstvích jsem křtil ponořením. Ale bez výdrže.

VZKAZ ČTENÁŘŮM

Bylo by dobré vytvořit si nějaké společenství. Samotnému se člověku pak často nechce. Vždy je to výzva a vždy je to náročné. Proto je parta dobrá, že se kluci vzájemně povzbudí.

Moc děkuji panu faráři Augustinovi za milý a podnětný rozhovor. Určitě doporučuji otužování vyzkoušet! Snad je k tomu tento článek dobrou reklamou a vše podstatné je zde vysvětleno. Každopádně kdybyste chtěli poradit s otužováním, s nějakým konkrétním nápadem či dotazem, můžete se na našeho mentora v otužování obrátit – tel: 731604055, nebo e-mail: augustin.slaninka@gmail.com

Sportu zdar, Petr Lukeš

Sebastian Kneipp – katolický kněz, kterého chtěli propustit ze semináře kvůli chatrnému zdraví. Tak začal tajně chodit do městské kašny se otužovat a zdraví se mu radikálně zlepšilo. Dodnes je znám nejen jako kněz, ale jako průkopník vodoléčby – tzv. Kneippův chodník je téměř v každém bazénu (střídání teple a studené vody).