

BASKĀJU SAZEMĒŠANĀS

Iveta Sondore



let dabā ir dabiski. Vēl labāk ir iet dabā dabiski – tā, lai pamanītu un saklausītu, lai izbaudītu smaržu un garšu. Bet vai mēs neesam atstājuši novārtā vēl kādu maņu, kas spēj sniegt pilnīgi citu dabas tvērumu, – tausti? Izstaigāt basām kājām meža taku, izskrieties pa rasas pielietu pļavu vai saules sasildītu jūras krastu ir ne vien bauda pēdām, bet arī visam ķermenim un dvēselei. Vasara ir laiks, kad varam staigāt basām kājām, cik vien tīk, un baudīt dabas sniegto prieku ne vien ar acīm, ausīm un degunu, bet izjust dabu arī ar pēdām. Gribu atgādināt, ka svarīgi vismaz stundas ceturksni katru dienu sazemēties ar mitru zemi un skriet basām pēdām.

Leonardo da Vinči teicis, ka cilvēkam nekad neizdosies pārspēt dabu un izgudrot skaistāku, vienkāršāku un precīzāku mehāniku par cilvēka ķermeni, jo tam nekā nepie-trūkst un nav nekā lieka. Cilvēka kājas da Vinči cildināja kā dabas inženierijas meistardarbu – pēda ir ļoti sarežģīts biomehānisms, kam ir jānotur svars, turklāt kustības laikā jāiztur slodzes, kas daudzkārt pārsniedz šo svaru.

Pēda sastāv no 26 kauliem, tajā ir 33 locītavas un vairāk nekā 3000 dažādu sensoru, kurus, līdzīgi kā pirkstu galos, mēlē un ausīs, veido nervu galiņi, kas par sajusto un izbaudīto raida impulsus smadzenēm.

Pateicoties daudzajām locītavām, pēdas fleksibilitāte ir neiedomājami liela, tā spēj pielāgoties virsmai miljoniem dažādās variācijās, turklāt pēda smadzenēs veido tādu kā virsmas atspoguļojumu – pateicoties nervu galu sniegtajām sajūtām, jūs saņemat informāciju gan par virsmas temperatūru, gan par to, vai tā ir sausa vai mitra utt. Cilvēks ir radīts basai staigāšanai, un mūsu senči šīs priekšrocības gadu tūkstošiem izmantoja. Kurpju tolaik nebija, un cilvēki gāja basām kājām neskaitāmus kilometrus dienā. «Bija jāskrien, lai noķertu medījumu un pats netiktu savainots; jāskrien, lai atrastu partneri un kopā ar viņu aizskrietu, lai sāktu dzīvi kopā. Skriešana bija jāmīl, citādi izdzīvot neiz-

dotos,» raksta Kristofers Makdugals grāmatā «Dzimuši, lai skrietu». Arī Slīteres nacionālā parka zoologs Vilnis Skuja māca: ja vēlies pietuvoties kādam dzīvniekam, vieglāk to izdarīt basām kājām. «Saģērbies drēbēs, kas neizceļas uz koku fona, kas nešvīkst, īpaši nesmaržo; ilgus gadus mežā devos kā īstens mīkstpēdiņš – basām kājām. Tā var iet pavisam klusu un daudz redzēt, jo var pieiet tuvu zvēram. Divi trīs soļi – stop! Lēnām apskaties apkārt. Atkal divi soļi...»

Māksliniece Laima Grigone pērn kopā ar domubiedriem devās apsekot Baltijas jūras krasta līniju un lielāko daļu ceļa veica basām kājām vai «minimālos» apavos. «Lai gan jūras gājienam biju sapakojusi ļoti maz mantu, līdzī paņēmu divus pārus kurpju: vienas bija parastās staigājāmās sandales, otras – tādas kā baskāju kurpes. Vilku tās pārmaiņus. Brikšņainam mežam un grants ceļiem piemērotākās bija sandales, baskāju kurpes vilku, kad pludmale bija akmeņaina vai arī basās kājas bija nosalušas. Taču – cik vien varēju, gāju basa!» Laima stāsta, ka basām kājām stāigā lielāko daļu gada, un tam nav nekāda filozofiska pamatojuma – tā vienkārši šķiet visērtāk un dabiskāk. «Kad aukstā laikā nākas vilkt apavus, es ar nepacietību gaidu, kad kājām atkal sāksies brīvlaiks!»

Pēdas gādā par veselību

Pēdām ir ļoti mazs atbalsta laukums attiecībā pret cilvēka masu, turklāt cilvēks ir vienīgais dzīvnieks, kurš pārvietojas stāvus pilnīgi vertikāli un visu svaru balsta uz vertikāli pozicionēta mugurkaula. Jāņem vērā, ka līdz ar to arī ķermeņa proporcija ir vertikāla un prasa ļoti niansētu līdzsvarošanu, lai to noturētu taisni. Jūs varat pamēģināt noturēt garu koka nūju uz šaurā gala atvērtā plaukstā – noturēt to taisni ir iespējams, taču tas prasa nepārtrauktu balansēšanu. Lai cilvēks spētu noturēties stāvus, to nodrošina 650 muskuļi un 208 kauli! Taču, apaujot kājas un izjaucot atgriezenisko saiti starp pēdām un smadzenēm, ķermenim vairs nepietiek informācijas par virsmu un ir traucēta spēja tai pielāgoties. Aplamās izjūtas neļauj optimizēt smaguma centru precīzā vertikālē, tas ietekmē stāju, bet no stājas ir atkarīga visu orgānu darbība. Ejot apavos, pēda faktiski dezinformē smadzenes, raidot tām signālus, ka virsma ir mīksta (kādu tā izjūt apava iekšpusē), tāpēc pēdas tiek daudz nesaudzīgāk triektas pret zemi un ķermenis saņem triecienus, kas bojā locītavas un mugurkaulu. Stāju ietekmē arī apavu piepaceltais papēdis, sašaurinātais purngals un ierobežotā zoles lokanība. Gadu gaitā šīs apavu īpašības deformē pēdas un līdz ar to veselību.

Liela uzmanība pēdām pievērsta Austrumu medicīnā. Ķīnas dziedniekiem zināmi vairāki tūkstoši bioloģiski aktīvo punktu, kas novietoti uz ķermeņa enerģijas kanāliem jeb meridiāniem. Uz pēdām atrodas punkti – visu orgānu projekcijas, un, kad zeme tos masē, mēs rimti un efektīvi iedarbojamies uz visu organismu, kā arī regulējam visas iek-

šējo orgānu funkcijas. Austrumu medicīnas paņēmienus pārņēmusi arī mūsdienu medicīna – refleksoloģija īpaši labi palīdz muguras sāpju un spriedzes radītu galvassāpju ārstēšanā. Nereti sēdoša darba darītājiem, kuriem sāp mugura, labāk palīdz nevis muguras, bet tieši pēdu masāža. Tomēr austrumnieki uzskata, ka šāda masāža galvenokārt vajadzīga veselam cilvēkam, lai uzturētu labu pašsajūtu un ķermenī saglabātos harmoniska un līdzsvarota visu orgānu darbība, kas vislabāk palīdz dažādu slimību profilaksei. Veselības stiprināšanai pastaigas basām kājām pa reljefu virsmu ir ļoti ieteicamas, tomēr jābūt pamazām, pēdas jānorūda, jo pēkšņa un ilgstoša aktīvo zonu kairināšana var novest pie galvas sāpēm un citām nebūšanām.

Skriešana basām

Pēdējos 40–50 gadus (un ne vairāk!) ir valdījis uzskats, ka skriešana ar basām kājām nav ieteicama, jo tiekot traumētas locītavas un mugurkauls. Taču ir skriešanas entuziasti un speciālisti, kas šim viedoklim nepiekrīt un uzskata, ka skriešana basām kājām ir pat vēlama un samazina traumatismu. Viens no tiem ir Latvijas Baskāju skriešanas biedrības dibinātājs un kaislīgs baskāju skrējējs Edgars Rencis, kurš uzsver, ka nav būtiski, ir vai nav apavi, bet gan skriešanas stils un tas, cik lielam stresam katrā solī pakļaujam organismu. To caur biezu zoli sajūst ir ļoti grūti, pat neiespējami, turklāt smagnēji un polsterēti apavi mūdina skrējēju piezēmēties daudz smagnējāk, jo ir kavēta atgriezeniskā saite starp pēdām un smadzenēm.

«Novelciet kurpes un paskrieniet pa celiņu pie mājas. Uz cietas virsmas jūsu pēdas ātri vien aizmirsīs apavos iegūtās iemaņas un automātiski pārlēgsies pašaizsardzības režīmā: jūs atklāsiet, ka pieskaraties zemei ar pēdas ārmalu, pēc tam saudzīgi sasveroties no kājas mazā pirkstiņa līdz īkšķim, līdz pēda kļūst plakana. Tā ir viegla, triecienu absorbējoša sānsvere, kas ļauj pēdas velvei samazināties,» skaidro ģīvu fizioterapeits, zinātnu doktors Džerārds Hārtmans, kas gadu desmitiem sadarbojas ar varenākajiem garo distanču skrējējiem. «Pievērsiet uzmanību arhitektūrai, un jūs ieraudzīsiet brīnumu, ko inženieri cenšas atdarināt jau gadsimtiem ilgi. Pēdas centrālajā daļā ir velve – viszīlākā smagumu nesošā konstrukcija. Jebkuras velves skaistums slēpjas tur, ka tā kļūst stiprāka spiediena apstākļos: jo stiprāks spiediens no augšas uz leju, jo ciešāk tās sastāvdaļas saķeras. Neviens mūrnieks, kas ir savas ķelles vērts, nekad neliktu balstu zem velves, jo, radot spiedienu no apakšas, vājinās visa struktūra.»

Jo mazāk traucēkļu starp pēdās izvietotajiem nervu receptoriem un segumu, pa kuru skrienam, jo labāk spējam sajūst virsmu, jo precīzāku informāciju smadzenes caur nerviem saņem atpakaļ no pēdām un spēj dot tām pareizākas komandas, kā piekorigēt skriešanas soli. Ir veikti pētījumi, kuros gūts apliecinājums tam, ka, skrienot basām kājām, katra soļa trieciens uz visu ķermeni ir mazāks.

«Jo lielāka ir kurpes amortizācija, jo mazāku aizsardzību tā sniedz. Tas ir saistīts ar dabisku tieksmi pēc līdzsvara – kājas un pēdas instinktīvi piezemējas spēcīgāk, sajūtot mīkstu pamatu. Skrienot polsterētos apavos, pēdas tiecas spiesties cauri zolēm, meklējot cietu, stabilu platformu,» secinājuši Makgila Universitātes (*McGill University*) Monreāla doktori Stīvens Robbinss (*Steven Robbins*) un Edvards Veikeds (*Edward Waked*). Mūsu ķermenis nav radīts tam, lai skrietu ar sporta apaviem kājās, un iejaukties šajā dabas meistardarbā ir lieki.

Analizējot cilvēka un citu zīdītāju biomehāniku un anatomiju, var secināt, ka cilvēks ir ideāli piemērots tieši skriešanai, jo cilvēka termoregulācija darbojas arī skrienot un ķermenis tiek dzesēts svīstot. Lielākā daļa zīdītāju savu ķermeni dzesē elsojot, un to viņi nevar izdarīt skrienot, tādēļ garās distancēs cilvēks dzīvniekus pārspēj. Tā saukto izdzīvošanas skrējiena tehniku izmanto Āfrikas ciltīs, kur mednieks skrien līdz upurim tik ilgi, līdz dzīvnieks vienkārši pārgurst un apstājas, lai atpūstos, kļūstot medniekam par viegli pieejamu upuri.

Ja vēlaties pievērsties baskāju skriešanai, svarīgi nepārforsēt. Pirmajās reizēs ar basām kājām labāk skriet pa cietu virsmu un ne vairāk par kilometru. Sākumā pat pieredzējušam skrējējam sāpēs kājas, jo tiek nodarbināti citi muskuļi. Taču pamazām kājas pierod pie jaunajiem apstākļiem. Nereti valda uzskats, ka skriet būtu jā sāk pa smiltīm vai zāli, taču tas ir aplami, jo galvenais ir vispirms iemācīties pareizu skriešanas soli. Uz mīksta virsmas tas neizdosies. Asfalts vai cieta meža taka būs lieliska pirmajiem skriešanas mēģinājumiem pa baso. Kad divus trīs mēnešus jau skriets un solis apgūts, var turpināt pa dažādiem segumiem.

Skriešana, protams, bieži saistīta ar vēlmi sacensties un uzlabot savu sportisko sniegumu. Sākot skriet ar basām kājām, vidējais temps trasē samazināsies, jo kājas vēl nebūs pieradušas pie seguma un rūdīsies pamazām, bet jau pēc dažiem mēnešiem pamanīsiet, ka temps ir ātrāks, turklāt noskriet var garākas distances. Kopš Edgars skrien bez apaviem, viņš var noskriet div-



reiz lielākus gabalus. «Tas ir tādēļ, ka kājām nav jācīnās arī apavu svars, turklāt atspēriens ir dabiskāks un efektīvāks. Tas uzlabo ātrumu un samazina nogurumu kājās,» skaidro Edgars un priecājas, ka maijā minimālajos apavos noskrējis no Rīgas līdz Valmierai 107 km! Tagad viņš gatavojas 2. Baltijas baso pēdu ultramaratonam, kas notiks 30. augustā Mazirbē.

Edgars atzīst, ka pats vislabprātāk skrien pa meža takām. «Basām kājām mežā skriet ir daudz interesantāk, jo, arī vienā tempā skrienot, visu laiku kaut kas mainās, segums nav vienveidīgs – skuju, zariņu, smiltis, sūnas, jāvairās no čiekuriem. Arī pēdām ir labāk, ja darbība nav monotona. Turklāt tam, kādēļ pa dabisku virsmu skriet ir labāk, ir arī zinātnisks pamatojums, proti, saņemšanās.»

Sazemēties ar mitru zemi

Dr. Džeims Ošmans (*James Oschman*) ir autoritāte starp biofizikiem enerģijas medicīnā, Pitsburgas Universitātē ieguvis bakalaura grādu biofizikā un doktora grādu bioloģijā. Viņš ir atklājis saņemšanās teoriju. Edgars to skaidro vienkāršoti: «Ikvienam laiku pa laikam ir nepieciešams gūt saskari ar zemi, jo cilvēkā uzkrājas pozitīvie joni, bet zeme ir lādēta negatīvi, un saskarē ar to cilvēka ķermenis izlādējas – neitralizē savu pozitīvo lādiņu.» Ja tas nenotiek, organismā uzkrājas brīvie radikāļi, kas veicina iekaisumu veidošanos un nelabvēlīgi ietekmē šūnu atjaunošanos. Dr. Ošmans norāda, ka hronisks iekaisuma process ir cēlonis faktiski visām slimībām – sākot ar cukura diabētu un beidzot ar vēzi. Tas izskaidro, kāpēc saņemšanās – vai drīzāk tās trūkums – ir cieši saistīts ar mūsdienu slimībām. Pētījumi

atklāj, ka brīvo radikāļu uzkrāšanās organismā atbildīga arī par novecošanās procesiem, un tos iespējams neitralizēt, tieši saņemoties ar brīvajiem elektroniem. Tie, iespējams, ir visspēcīgākais antioksidants. Edgars stāsta, ka negatīvie elektroni, ko varam saņemt tikai no zemes, tiek izlietoti dažādos biofizikālos procesos, tāpēc ir ieteicams dienā vismaz divas reizes 15 minūtes pastaigāt ar basām kājām pa rasotu zāli vai jūras ūdeni.

Dabiski apavi

Protams, pavisam bez apaviem iztikt mūsdienās nav iespējams – kājas ir jāpasargā no aukstuma un savainojumiem. Tieši šīs ir apavu galvenās funkcijas, un tās lieliski pilda tā sauktie minimālie apavi, kas ļauj kājai pilnīgi funkcionēt tieši tā, kā to paredzējusi daba. Ja vēl pirms dažiem gadiem minimālo apavu piedāvājums bija visai ierobežots un tos pārsvārā pirka baskāju skriešanas entuziasti, šobrīd kādu modeli, kas atbilst priekšstatiem par minimāliem apaviem, ir izstrādājuši teju visi lielākie sporta apavu ražotāji. Ikdienas minimālos apavus var iegādāties arī veikalā «muki.lv».

Minimālos apavus raksturo šādi faktori:

- apava zoles biezums nepārsniedz 7 mm, un tā ir maksimāli elastīga visā zoles garumā;
- apavu papēža daļa nav paaugstināta vairāk kā par 4 mm, to sauc par nulles kritumu;
- apavam nav pēdas velves atbalsta, polsterējumu vai citu balstošu elementu;
- apavam ir plats purngals un pietiekami daudz vietas izplestiem pirkstiem;
- apavs pilnībā piestiprināts pie kājas (t.i., nav iesļūcene).

Ja apavi atbilst šiem kritērijiem, tie minimāli ietekmēs pēdas kustību un ļaus maksimāli pareizi novietot kāju gan skrienot, gan staigājot un ļaus kājai darboties dabiski. Dabiski apavi vissvarīgākie ir maziem bērniem, kuru pēda un gaita vēl tikai veidojas. Ja bērniņš ir pilnībā vesels un attīstās normāli, iejaukties ar apaviem, kas sola bērna kāju veidot «pareizi», ir absolūti lieki, un varat būt droši, ka tie ir apavu industrijas mārketinga triki. Kāds gan ir pamats domāt, ka bez iejaukšanās mazuļa kāja veidosies nepareizi? Tieši tāpat kā pieaugušajiem, arī bērniem ieteicams pēc iespējas daudz laika pavadīt basām kājām.

Sajūtu takas

Lieliska vieta, kur droši pastaigāties basām kājām un izbaudīt nepastarpinātus pieskārienus dabai, ir tā sauktās sajūtu takas – ar īpašu nolūku veidotas takas, kur mijas atšķirīgas virsmas, lai, noejot atvēlēto attālumu, pēdas izbaudītu visdažādākās sajūtas, kas pilsētā dzīvojošajiem

ir nepieejamas. Pirmo baskāju taku Baltijā 2012. gadā atklāja Smārdes pagastā «Valguma pasaulē». Tā ir 1,2 km gara un piedāvā izbaudīt visdažādākos klājumus: oļi un olīši, laukakmeņi un dzirnakmeņi, sūnas, čiekuri, jūrmalas smilts, niedres, šķelda, rauņģis, priekšējais stumbrs, māls, veldzējošs upes ūdens, lietū izmirkusi mīksta zālīte, mikla kūdra egļu pavēnī, saulē sasilusi grants – sajūtas būs neiedomājami dažādas un daudzas no tām jaunatklājums.



Baskāju taka «Valguma pasaulē».

Labā parauga iedvesmoti, līdzīgas takas veido arī citi entuziasti – pērn atklāta «Pēdu taka» Jēkabpils Mežaparkā. Tā ir 130 metru gara, sadalīta sešos posmos, un katrā no tiem takā klāj cita veida dabas materiāli – čiekuri, oļi, baļķi, šķembas, akmeņi un celmi. 2013. gada vasarā atklāta Sajūtu taka Valmierā, pie Jāņa Daliņa stadiona, kas var lepoties ar dažādu dabisku materiālu klājumu 2,7 km garumā. Tās sākums simboliski veido Gaujas nacionālā parka Ziemeļu vārtus, vijoties līdz Lielajai liepai un vedot gar Gaujas Stāvajiem krastiem. Taka veidota no oļiem, Valmieras stikla šķiedrā ražotām zilā stikla lodītēm, egļu un priežu čiekuriem, smiltīm, keramzīta gabaliņiem, mizu mulčas un kastaņiem. Gājiens papildināts ar dažādiem koordinācijas elementiem, piemēram, kokos iesietiem dēļiņiem, kāpnēm un laipām. Iecerēts, ka drīz Gaujas Stāvo krastu Sajūtu parkā tiks iekārtotas Izzīņas takas, kur dabas draugi varēs iepazīties ar šai vietai raksturīgo floru un faunu, kā arī brīvdabas klase dabas zinību stundām. Baskāju takas veido arī Jelgavā, Mālpilī un citviet Latvijā. ①