

NIKOLAY GRISHIN,
vizionar razvojnega
programa Šole zdravja

Šola 1000 gibov

Nikolaya Grishina v Sloveniji poznamo kot vizionarja Šole zdravja, gibanja oranževcev, ki je razširjeno v več kot 100 krajih po vsej Sloveniji in trenutno vključuje 2.500 ljudi.

BESEDILO: IRENA LEVIČAR

FOTOGRAFIJE: ALEKSANDRA SAŠA PRELESNIK,
UBALD TRNKOCZY

»
*Človek, ki je prišel
zjutraj ob 7.30
na travnik izvajati
vodeno vadbo, je že
naredil korak na poti
do zdravja.*



TELOVADIMO V PIRANU

Občina Piran vabi vse slovenske župane (v 45 občinah) 27. avgusta na Vseslovensko srečanje Šole zdravja v Piranu. Z njimi lahko telovadite tudi vi.

Nikolay Grishin se zavzema za zdravje slehernika, mlajšega ali starejšega. »Človek, ki je prišel zjutraj ob 7.30 na travnik izvajati vodeno vadbo, je že naredil korak na poti do zdravja,« pravi. Njegova šola se imenuje tudi Šola 1000 gibov; gre za vaje, s katerimi se razgibajo vsi sklepi in mišice.

Nikolay Grishin je prišel v Slovenijo iz Ribinska, ene najstarejših slovanskih naselbin ob Volgi. Prvič so jo zapisali leta 1071 kot Ust-Šeksna, ustje Šeksne. Danes je to mesto z več kot 200 tisoč prebivalci. O svojem otroštvu je povedal: »Že od mladih let sem bil plavalec. Plaval sem dvakrat na dan.« Skupaj z bratom je pel v otroškem pevskem zboru. »Vse to mi je dalo določeno disciplino.« Doma so tudi igrali na kitaro s prijatelji. »Sicer se je z vzgojo bolj ukvarjala mama; oče je bil ladjar. Naredil je štirimetrsko družinsko ladjo, s katero smo pluli po Volgi, ko smo hodili na dačo ob vodi.« Nikolay je šel študirat na državno medicinsko akademijo na Uralu, 1.500 km stran od doma, in tam študiral štiri leta. Zatem je odšel na vojaško medicinsko akademijo v Sibirijo. »Tam sem spoznal svojo ženo, ki je delala kot medicinska sestra.«

Nikolay je po izobrazbi manualni terapevt, tj. poklic, ki uradno v Sloveniji ne obstaja. »V Sloveniji me po krivici primerjajo z bioenergetikom in ali celo z maserjem, ki sploh nimata medicinske izobrazbe.«

Grishin je izstopil najprej iz vojaške službe in zatem tudi iz službe na ribiških ladjah, s katerimi je potoval kot zdravnik v 90. letih, po razpadu SZ. »Želel sem iti po samostojni poti. Leta 2002 sem prišel v Slovenijo na povabilo prijatelja, ki naj bi prvotno prišel sem.« Najprej je Nikolay z ženo leto dni bival v Dravogradu, zatem sta šla za štiri leta v Celje in nato za tri leta v Piran. »Leta 2009 je na poslovilno srečanje v Piranu prišlo 200 ljudi; kot Šola zdravja smo delovali od leta 2007.« Odšel je v Moskvo, vendar se je vrnil čez pol leta. »Sodelujem z ljudmi po vsej Sloveniji. Presenečen sem bil, da se skoraj vsak Slovenec udeležuje dejavnosti v društvih. V Rusiji se je to šele zdaj začelo razvijati.«

Zato je prišel na idejo, da bi ponudil svoje storitve na izobraževalni ravni, vendar z znanstveno osnovo. »Šola zdravja v svoje vrste vključuje prostovoljce, ki se usposabljaajo na izobraževalnih seminarjih za vaditelje. Vadba poteka vsak dan, razen ob nedeljah, ob 7.30 na prostem, in to v vsakem vremenu.« Nikolay ima vizijo o širjenju znanja o zdravju med različnimi staro-



stnimi skupinami, saj »bi moral delovanje svojega telesa poznati prav vsak, tako mlad človek na začetku svoje življenjske poti kot tudi starostnik. Vsakdo bi moral poznati delovanje svojega telesa in povezave med posameznimi deli.« Zato je Nikolay Grishin izdelal celosten razvojni program Šole zdravja, ki bi vključeval različna področja življenja in medosebnih odnosov tako v zasebni sferi kot v formalnem izobraževanju in tudi v sferi javnega, kot so mediji. Društvo Šola zdravja je zaprosilo za evropska sredstva, vendar projekt ni bil deležen podpore. Zato se je Nikolay, ki bo kmalu praznoval

55 let, odločil, da bo sam izdelal izobraževalne filme, v katerih obravnava posamezne dele telesa in kako je treba zanje skrbeti. Nikolay pri tem uporablja metafore, npr. dele telesa poimenuje »streha«, »kuhinja«, »klet«, »garaža«, »prezračevalna blazina«, »motor«. »Če zanemarimo neki del telesa, pride do »utopitve«. Kraljica bolečine je žaba. Žaba živi v tistem okolju, ki je zanemarjeno. To pomeni, da tisti del telesa, ki ni aktiven, zboli, zato je človek, ki pride zjutraj na travnik, da bi pogladil mišice svojega telesa, že naredil pogumen korak k zdravju. Treba je aktivirati odtok limfe.

Če teče, odvaja strupe. Kadar pa stoji, se zastрупitev povečuje.« Zdaj se zdravstvo ne ukvarja s preventivo, ampak zgolj s kurativo, zato se mora vsak posameznik zavedati lastne odgovornosti do svojega telesa in svojega zdravstvenega stanja. Nikolay Grishin želi, da bi Ministrstvo za zdravje podprlo celosten projekt izobraževanja za zdravje: »Tako v društvu ne bi delovali zgolj prostovoljci, temveč bi bilo možno tudi zaposlovati ljudi, ki bi se aktivno vključili v sisteme izobraževanja tako v vrtcih, šolah kot tudi v večjih sistemih, npr. v programih zdravih mest.« Sicer Nikolay Grishin razmišlja o poslovnem sistemu, s katerim želi prodreti globalno za ozaveščanje širše javnosti. Bodoči filmi, ki jih snuje Nikolay Grishin, bodo govorili o štirih drevesih: o venskem drevesu, limfnem drevesu, arterijskem ter živčnem drevesu. »Drevesa gredo med mišice, ki so kot mišični predori. Ko je promet ustavljen, nastopi bolezen. Realno je treba začeti akcijo ali manualno, tj. s pomočjo rok, ali s pomočjo vadbe. Treba je delati vaje ali doma ali na travniku.« Za prizadete dele predlaga krog vaj, to pomeni zaporedno izvajanje vaj.

Nikolay Grishin študira vsak dan. »Pouk najdem pri pacientih, nenehno raziskujem. V veselje so mi rezultati dela, ljudje, ki nekaj naredijo za svoje zdravje. Osrečujejo me vnuki. Konec tedna zelo rad preživim z ženo v čudoviti naravi Bohinja in njegovi okolici.« ■

««««»
Kraljica
bolečine je žaba.
Žaba živi v tistem
okolju, ki je zanemarjeno.
To pomeni, da tisti del
telesa, ki ni aktiven,
zboli.
««««»