

ANDREEA IRIMIA

CURAJ ÎN MIȘCARE

*O călătorie spre
autocunoaștere*



*Pentru cei care vor să înțeleagă că ce contează
e să scoatem ce-i mai bun din viața asta,
nu ce face viața pentru noi.*

*Și pentru Andreea mică, cu visurile
și speranțele ei ce păreau cândva
munți prea înalți de învins.
Uită-te acum la noi, micuțol!*

CUPRINS

Prefață	11
CAPITOLUL 1	
Începutul	23
CAPITOLUL 2	
LUNA 1	
Group HIIT Fitness	31
CAPITOLUL 3	
LUNA 2	
Krav Maga	36
CAPITOLUL 4	
LUNA 3	
Escaladă	43
CAPITOLUL 5	
LUNA 4	
Squash	50
CAPITOLUL 6	
LUNA 5	
Aquabike	56

CAPITOLUL 7

LUNA 6

Rumble	61
---------------------	----

CAPITOLUL 8

LUNA 7

Pilates pe reformer	65
----------------------------------	----

CAPITOLUL 9

LUNA 8

Crossfit	70
-----------------------	----

CAPITOLUL 10

LUNA 9

Dans urban	76
-------------------------	----

CAPITOLUL 11

LUNA 10

Bungee workout	82
-----------------------------	----

CAPITOLUL 12

LUNA 11

Tenis de masă	87
----------------------------	----

CAPITOLUL 13

LUNA 12

Body Combat	93
--------------------------	----

CAPITOLUL 14

LUNA 13

Jiu-jitsu brazilian	97
----------------------------------	----

CAPITOLUL 15

LUNA 14

Yoga	103
-------------------	-----

CAPITOLUL 16

LUNA 15

Burpees	109
----------------------	-----

CAPITOLUL 17

LUNA 16

Calisthenics	114
---------------------------	-----

CAPITOLUL 18

LUNA 17

Tenis de câmp	120
----------------------------	-----

CAPITOLUL 19

LUNA 18

Tracțiuni negative	126
---------------------------------	-----

CAPITOLUL 20

LUNA 19

Mountain climbers	132
--------------------------------	-----

CAPITOLUL 21

LUNA 20

Kickboxing	137
-------------------------	-----

CAPITOLUL 22

LUNA 21

Planșă	142
---------------------	-----

CAPITOLUL 23

LUNA 22

Roundnet	149
-----------------------	-----

CAPITOLUL 24

LUNA 23

Animal flow	154
--------------------------	-----

CAPITOLUL 25

LUNA 24

Flotări	159
----------------------	------------

CAPITOLUL 26

LUNA 25

Dans la bară	165
---------------------------	------------

CAPITOLUL 27

LUNA 26

Săritul corzii	171
-----------------------------	------------

CAPITOLUL 28

LUNA 27

Ninja sport	176
--------------------------	------------

CAPITOLUL 29

LUNA 28

Ballet fitness	182
-----------------------------	------------

Concluzie	187
-----------------	-----

Mulțumiri	191
-----------------	-----

Începutul

Ce-ar fi să găsești ceva care să-ți placă?

Îmi amintesc perfect de unde mi-a venit ideea asta nebună de a încerca sporturi câte o lună, doar că nu-mi amintesc CÂND mi-a venit. Și asta pentru că nu avea cu siguranță forma asta și nicio structură la început. Nici măcar nu era un plan, ci doar identificasem o nevoie. Și ca orice profesionistă în marketing care se respectă, am venit și cu soluția. Era într-un moment în care deja îmi stabilisem bazele ca om cu o părere avizată asupra sănătății pe rețelele de socializare, o fostă supraponderală care a slăbit mult și frumos prin nutriție și sport, eram deja și atestată în ale nutriției și mă pricepeam nițel și la ce să faci prin sală. Dar mă plictisiseam, vă zic drept. Începusem să caut și alte tipuri de mișcare care să îmi ofere un spectru mai larg de beneficii decât cele de slăbire. O să descoperiți despre mine că am o curiozitate aparte, care m-a condus de-a lungul vieții în tot soiul de locuri nebunești.

Să vorbim despre fitness aici. Căci pentru mine rămâne o dragoste eternă, chiar dacă nu a fost întotdeauna așa. Pentru un om supraponderal, cu lipsă de mobilitate, într-un stadiu din viață când totul e prea mult, mult mai greu și cu mult mai puțină voință, fitnessul nu e amuzant. Și nici ușor, știu! Când m-am apucat prima dată de slăbit și deci de fitness de bază,

era în 2015, acel moment T0 despre care povesteam în prefață, când aveam cea mai mare greutate din viața mea, vreo 96 de kilograme.

Iubitul meu de atunci, căruia îi datorez toată informația cu care am început, dar și susținerea din anii care au urmat până să ne despărțim, îmi spunea mereu să am răbdare, să iau lucrurile pe rând, cu obiective mici. Dar eu nu mă străduiam pe atunci să am răbdare. Îi spui unui Berbec de răbdare? Nici vorbă! Am început (ceea ce era îngrozitor) antrenamentele cu exerciții pentru întărit mușchii și spatele și pentru reactivarea genunchilor. Ușoare, plictisitoare și dureroase, mișcări pe care le făcea o fostă handbalistă care știa foarte bine că poate mai mult și mai repede. Zeci de ridicări scurte de pe canapea, zeci de exerciții la scaun. Uram să mă trezesc dimineața și să văd scaunul ăla la care urma să fac „100 de ridicări“. Dar uite așa te înveți să muncești fix la lucrurile pe care nu ai vrut să le faci vreodată. Răbdarea e un mușchi care se antrenează în timp, indiferent de zodie, indiferent de temperament. Și cred că odată ce educi răbdarea, ești mai stăpân pe propria viață și percepție asupra ta. Și totul devine diferit și minunat, pe bune.

Cel puțin în primul an am urât tot ce ținea de fitness, și asta pentru că ERA GREU. Corpul acela care a stat multă vreme latent, inactiv (ca să nu zic leneș și blocat) a considerat orice modificare de comportament ca fiind un șoc, atât mental, cât și fizic. Și o mai zic o dată, să o subliniați pe carte sau să o scrieți undeva ca să vă rămână întipărită pe retină și în minte: orice modificare de comportament e un șoc pentru corp, mental și fizic. Febre musculare, întinderi, trezit devreme, tras de tine și de fiare, stretching. Oh, stretchingul. Îi voi acorda în alt capitol câteva rânduri speciale, pentru că am o relație deosebită cu orice ține de mobilitate. Am făcut handbal de performanță,

nu gimnastică. În plus, nu te învață nimeni pe vremea aia și cu atât mai puțin junioare să faci stretching după antrenamente și nu stătea nimeni să te întrebe dacă ești OK. Nu aveam maseur și nici psiholog. Acum știu cât de mult ar fi contat lucrurile astea și poate de aceea și vorbesc atât de mult despre ele. Sunt extrem de importante!

Orice pare greu până când nu mai e. Știu, ați auzit-o și pe asta peste tot, așa-i? Nu inventez roata, doar subliniez că se poate. Orice obicei e greu de transformat în stil de viață pentru că nu există exercițiu, nu există destulă repetiție. Și pentru o perioadă, la unii mai scurtă, la alții mai lungă, doare ca naiba și nu-ți place. Dar acum urmează partea în care afirm că acum iubesc fitnessul. La mulți ani depărtare, după o călătorie lungă și o schimbare de perspectivă. Dar să vă dezvălui secretul. O să aflați până la sfârșitul cărții că recomandarea mea principală, atunci când vrei să schimbi un obicei, e să-ți schimbi percepția asupra lui.

Pe scurt, faceți acel lucru anume astfel încât să vă placă, personalizați-l pentru voi, fie că vorbim despre trezit de dimineață, mâncat sănătos, cum dormim, cum ne îmbrăcăm, cum ne antrenăm. Faceți-l să fie așa cum vreți, astfel încât să vă facă plăcere să-l îndepliniți. Vestea proastă în viață e că suntem diferiți și nu există soluții care să funcționeze perfect pentru toată lumea, în niciun domeniu. Vestea minunată totuși este că suntem diferiți și asta face cu atât mai interesant procesul acesta de aflare a preferințelor personale. Cam așa e, pe scurt, și cu dragostea pentru fitness. Am înțeles ce funcționează și ce îmi place mie în materie de fitness și l-am făcut să-mi placă. Mai exact, pentru că știam că mă plictisesc repede și că îmi place dinamicul, îmi construiam antrenamentele fix așa: scurte, intense, cu mix de cardio cu forță, cu căști în urechi și

cu obiective clare. Îmi place disciplina, am uitat să vă zic! Dar îmi place și diversitatea! O să vă distrați cu cartea asta, mintea mea are multe căi nebănuite pe care se duce, dar întotdeauna mă întorc la firul narativ, promit. Dar dacă vouă vă place mai mult rutina decât diversitatea, rămâneți pe drumuri și tipuri de mișcare care vă aduc fericire și stare de liniște. Dacă apreciați diversitatea, ca mine, *mix it up*, și faceți astfel încât să vă păcăliți mintea care vă îndeamnă la confort și la ceea ce ați știut o viață întreagă să faceți: să nu faceți mișcare!

De la ideea cu „faceți astfel încât să vă placă” a pornit, de fapt, conceptul proiectului *#1month1challenge*. S-a întâmplat într-un punct în care, pentru că mergeam foarte mult la sală, auzeam des că oamenilor nu le place sau nu știu ce să facă la sală, ori nu au bani de antrenor care să le arate ce să facă. Acest cult pentru sălile de fitness ajunsese să mă obsedeze, mai ales pentru că se căutau aceleași soluții la aceleași probleme, care de fapt erau probleme diferite, pentru că suntem diferiți, după cum ziceam. Atunci, în mintea mea, în care se joacă constant mai multe personaje, cu întrebări, răspunsuri și dezbateri, era dilema asta: de ce totuși oamenii se opresc la a face sală și nu se îndreaptă și spre alte lucruri și activități, care să le facă plăcere? Ca să se trezească dimineața și să zică: „Doamne, abia aștept să mă duc la mișcare azi după muncă!”

Paranteză tehnică: în ultima vreme mă feresc să zic „sport”. Pentru că mi se pare că lumea, în general, acordă o conotație negativă cuvântului „sport”, asociată cu performanța – care clar nu e pentru oricine, deci intangibilă – sau cu greul – fiindcă doare când nu poți să faci fizic ceva, cum spunem mai sus. De fiecare dată când mă refeream la sport, deși mie îmi suna melodios și atractiv, mă loveam de aceste grimase și rețineri din partea oamenilor. Așa că, în efortul meu

de modificare a percepției asupra felului în care ne mișcăm în viața de zi cu zi, am hotărât să-i zic *mișcare*.

Trec de la una la alta, dar despre mine trebuie să știți că am lucrat mult la stima de sine. Așa cum te-ai aștepta de la un copil și adolescent supraponderal, sufeream de trauma supracompensării, care în viața de adult s-a manifestat printr-o lipsă acută de opinie și exprimare a nevoilor, incapacitate de negociere a salariului la locul de muncă sau de relaționare cu bărbații de care mă îndrăgosteam, pentru că „cine se va uita la mine așa grasă?” etc. Dar, în ciuda acestui comportament pe care, târziu în viață, l-am descoperit, conștientizat și acceptat ca traumă, întotdeauna am GÂNDIT ÎN TERMENI DE SOLUȚII. Și abordez execuția fără niciun fel de reținere, cu lejeritate. E latura mea rațională, fără să intru prea mult în explicații psihologice.

Datorită acestui aspect, mereu mi s-a părut că există o soluție pentru toate. Și dacă există și lumea nu știe de ea, mă voi duce EU să o caut și s-o arăt întregii lumi. Ați citit asta cu o voce de supererou?

Să-i zicem „spirit jurnalistic“. Apropo de asta, în clasa a XII-a, în semestrul al doilea, m-a trăsnit că nu mai vreau să dau la ASE, după mulți bani investiți și multe ore de meditații la matematică, fiindcă mi se pusese pata să dau la jurnalism. Chiar și astăzi cred că ce am simțit a fost chemare, efectiv. Și instinct, pe care se pare că îl auzeam clar încă de pe atunci. Dar asta cu instinctul e altă poveste. Așa că m-am dus, după o ceartă cu ai mei, care se temeau că o să mor de foame, să dau examen la jurnalism, complet fascinată și convinsă că asta trebuie să fac în viață (chiar dacă pe bani puțini). Am primit trei subiecte și patru ore la dispoziție și, deși nu-mi amintesc deloc despre ce era primul subiect, știu că m-a acaparat complet și că

am scris zeci de pagini doar la el, pe parcursul a trei ore din timpul alocat. Desigur că am picat lamentabil, cu punctaj maxim la primul subiect și cu o lecție importantă (și foarte devreme în viață) despre gestionarea timpului. Dar iată-mă aici, scriind propria carte, comunicând pe propria platformă... în ceea ce putem numi o formă de jurnalism modern. Când știi, știi, nu?

Întorcându-mă la spiritul meu întreprinzător, m-am gândit că dacă oamenii nu știu altceva decât sală, când există atât de multe alte moduri de a face mișcare în viața asta, cineva trebuie să le spună. Cu subiect și predicat. Să ne înțelegem: nu știam ce fac sau cum urmează să fie. Știam doar că nu face nimeni asta și că ar trebui. „Ia că mă duc eu să fac!” – așa începe orice plan bun, nu? În plus, se simțea bine. Cunoașteți sentimentul acela când corpul ȘTIE că e o idee bună? Mă întorc din nou la instinct, fiindcă el e „vinovat” pentru sentimentul acesta și de când l-am exersat și îl aud mai clar, iau decizii bazate doar pe el. Și mi se pare o calitate mai mult decât importantă!

La fel ca restul lucrurilor în viață, despre care deja mi-am exprimat părerea că trebuie să se bazeze pe un sistem de „trial & error”, și instinctul cred că trebuie rodat. Ca la mașini. Ba nu, ca la o mașină nouă, la care nu știi încă piesele și butoanele și pe care le testezi în fiecare zi să vezi ce fac. Apare o situație, apeși pe butonul care are cel mai mult sens pentru tine, vezi ce iese. Scenariile sunt: 1) E bine și mașina merge, instinctul a fost bun, bravo, să-l ascuți în continuare, sau 2) Nu e bine, așa că data viitoare cauți să nu te mai lași păcălit de mintea ta sau de unii oameni care-ți zic ce buton ar trebui apăsat.

Cum m-am apucat? Față de multe alte lucruri pe care le-am făcut în viață, nu aveam niciun plan și nicio strategie. Printre puținele lucruri și proiecte pe care le-am realizat rând

pe rând, pornind doar cu ideea a ceea ce vreau să fac și, recunosc, cu un miniplan pentru următoarea lună. Deci planificare pe termen scurt, cum ar veni. Îmi amintesc perfect că cineva m-a întrebat în a doua lună, cea de Krav Maga, ce vreau să fac cu proiectul ăsta și timp de câte luni. Cred că i-am răspuns că vreau să fac cel puțin un an, deci 12 sporturi, și apoi vom mai vedea. La drept vorbind, habar nu aveam, dar bănuiam că o să mă prind din mers. Berbec *much*?

De ce câte o lună? M-am gândit că un antrenament nu e suficient ca să-mi dau seama cum se desfășoară și ce trebuie să știi despre un sport, darămite să le explic mai departe și altora. Apoi, să mă apuc de câte un sport pe termen lung era mult, și nu acesta era scopul neapărat. Așa că o lună mi s-a părut ideală ca să fac un minim de antrenamente, astfel încât să înțeleg esențialul, să pot da mai departe informațiile de bază și motivele pentru care e indicat să faci tipul respectiv de mișcare. O să aflați pe parcursul cărții că au fost unele activități la care nu mi-a ajuns o lună să percep tot și să învăț ceva concret. Dar n-aș fi știut asta despre acel sport dacă nu l-aș fi încercat o lună, nu-i așa?

Cum le-am ales? Vă ziceam că la început n-am avut nicio strategie. Apoi, deși pare că nu are niciun sens dacă le vezi pe o listă, le-am ales astfel încât să fie diferite, iar provocarea să fie, așadar, mai mare. Vă dau un exemplu: dacă în luna 2 am făcut Krav Maga, în luna 3 am ales escalada, pentru că era total diferit de ce făcusem înainte, ca mai apoi să mă duc la squash, care e cardio 100%, ceea ce escalada nu e deloc. Are sens pentru voi? O să vedeți pe parcursul cărții că proiectul se schimbă, deoarece unele sunt provocări făcute acasă, împreună cu comunitatea mea de pe Instagram, categorie aparte în proiectul acesta, care a apărut ca o necesitate în timpul pandemiei.

Acolo, la un moment dat, am pus în practică formula o lună, un sport – o lună în care comunitatea se dedica acestei provocări, și o vreme am continuat astfel.

Fiecare dintre provocări m-a transformat și m-a făcut mai curajoasă. O să vedeți cum fie și numai faptul că le-am făcut pe toate, una câte una, diferite și complexe, dar mereu cu entuziasm, mi-a transformat viața. Nu există „care ți-a plăcut mai mult“, e vorba doar despre ce mi se potrivește mai mult, fiindcă de plăcut mi-au plăcut toate. Nu e vorba despre „ce-ai fi făcut diferit“, pentru că fiecare alegere a venit la momentul ei și e povestea trecută prin filtrul meu personal. Și nu e vorba neapărat despre ce te învață fiecare sport la modul general, ci despre ce îți iei tu de la fiecare tip de mișcare. O să vă povestesc ce mi-am luat eu din fiecare experiență de o lună și care au fost beneficiile la fiecare dintre ele și în procesul de trecere de la un tip de mișcare la altul.

#1month1challenge.

Iar la final rămâne de văzut ce luați voi din cartea aceasta și din experiența mea.

CAPITOLUL 2

LUNA 1

Group HIIT Fitness

Am descoperit că împreună putem să tragem mai tare

Când te scalzi în ape noi, nu te arunci cu capul înainte. Sau nu te arunci în ape adânci, indiferent cât de Berbec ai fi. De asta am început cu ceva familiar, ceva care să fie destul de ușor de făcut, la îndemână, dar care să mă învețe ceva și care să facă diferența după o lună. Îmi amintesc perfect că în capul meu era o nebuloasă, nu știam ce vreau să fac cu proiectul ăsta, nu știam câte luni și câte sporturi voi face. Dar cum cred mult în teoria de a lua lucrurile pe rând pentru a ajunge la destinație, așa am și făcut – m-am dus la ceea ce se numea Antrenamente de grup Fitness, structurate astfel: 45 de secunde workout, 15 secunde pauză, 45 de minute de antrenament. Se întâmpla în septembrie 2018, când parcă erau alte vremuri și lumea se raporta altfel la mișcare. Chiar și eu mă raportam altfel la sport și la mișcare, eram doar o fată care învățase pe barba ei cum să se antreneze ca să slăbească, ca să trăiască mai sănătos și ca să nu mai aibă stilul de viață care i-a provocat burnout și anxietate.

Ce-mi amintesc însă foarte precis este cum încercam să-i explic Irinei, cea care avea businessul, ce anume vreau să fac cu proiectul ăsta. Știi cum e când încerci să vinzi ceva ce n-a mai fost făcut până acum? Acest monolog al meu a devenit mai ușor abia după patru-cinci luni de proiect, când aveam ce să le arăt oamenilor și le explicam mai bine CE și CUM documentez tot procesul ăsta de o lună. La prima lună promiteam doar foarte mult entuziasm și că, indiferent cum aș duce proiectul mai departe, ei vor fi punctul de pornire și prima lună din *#1month1challenge*. De fapt, nici eu nu știam ce zic atunci, nici câte luni aveam să continui, darămite că voi scrie o carte despre asta. Dar lucram în PR, știam să împachetez. Plus că vindeam ceva în care credeam cu toată tăria.

Irina m-a ajutat mult, iar pentru mine, atât din punctul de vedere al businessului, cât și ca personalitate foarte orientată pe soluții și pe funcționalitate, ea rămâne un etalon în industrie, chiar și după atâția ani. Irina, îți mulțumesc pentru încredere!

Lucrurile la sala la care am făcut Group High Intensity Interval Training au stat astfel: exista un concept diferit de antrenamente de grup, intense, de 45 de minute fiecare, cu câte doi antrenori experimentați, care concepeau și supravegheau tot procesul. Practic, aveai câteva stații de lucru (așa se numesc în antrenamentele funcționale) și te mutai constant de la o stație la alta, până când treceai prin toate și toată lumea făcea circuitul respectiv. O nebulie! Îmi amintesc că pentru mine a fost un șoc plăcut să văd cât de motivant e să faci asta cu foarte mulți oameni. Mai solitară de fel, ca să nu zic individualistă în antrenamente, până în punctul acela mă antrenasem singură, cu căștile în urechi, motivată de mine însămi și la intensitatea pe care o doream (de altfel, la fel sunt multe

dintre antrenamentele mele de fitness chiar și acum). Dacă voiam să trag mai tare, trăgeam, nu aveam nevoie de nimeni care să-mi spună că pot mai mult. Când am ajuns la aceste tipuri de antrenamente și am văzut cât de mult îi motivează pe oameni să aibă alți oameni care fac aceleași lucruri ca ei, la fel de intense, cu o superenergie, mi-am adus aminte că nu suntem la fel. O să întâlniți deseori pe parcursul cărții acest aspect, pentru că asta e una dintre concluziile cele mai importante în viață: suntem diferiți și trebuie să căutăm ce funcționează pentru noi! Dar eram și eu angrenată în acest ritual de susținere care nu îmi era familiar. Aceste antrenamente erau o nebunie, cu multe endorfine și cu multă distracție. Și erau oameni acolo care nu numai că slăbiseră foarte multe kilograme, ci veneau de ani buni, pentru că devenise în timp o activitate de care te îndrăgostești și fără care nu mai poți trăi. Iar unii dintre voi știu că asta este o problemă reală, că nu vă raportați la mișcare așa cum o fac eu și e nevoie să îi asociați alte lucruri ca să vă placă.

Ca un fin observator al întregului proces, m-am uitat și cum reacționează oamenii noi care veneau și se înscriau. Ei mă interesau în mod specific pentru că voiam să înțeleg cum gândește un om care n-a făcut niciodată asta și, mai ales, pentru care mișcarea e o corvoadă, dar pricepe că are nevoie de ea. Fiecare cu motivele lui, desigur. Înscrierea se făcea pe un program de șase săptămâni, în care aveai tot sprijinul ca să slăbești sau să trăiești mai sănătos. Cred că asta mi-a plăcut cel mai mult și era diferit de ce experimentasem până atunci: antrenorii te ajutau să îți menții motivația și moralul în timpul antrenamentelor, dar și după, prin ghidaj și workshopuri de nutriție pe tot parcursul îndeplinirii obiectivelor de slăbire, punere de masă, tonifiere etc. Și știam că nu inventează

nimeni roata, dar că disciplina și sistemul tabata funcționează în general, așa cum se întâmpla și în comunitatea de acolo.

Iată și motivul pentru care vă voi recomanda să încercați tipul acesta de antrenamente: tocmai pentru că nu e un tip de antrenament normal, nu e fitness normal și nici nu e atmosfera normală de sală. Antrenamentele au fost, de altfel, foarte pe gustul meu pentru că erau interactive, distractive, competitive, iar pe vremea aceea credeam că, dacă nu e intens, antrenamentul nu e eficient, deci îmi imaginam că nu o să simt mare lucru. (Menționez că până în momentul finalizării cărții și a proiectului am învățat că putem lucra corpul în foarte multe feluri. Iată deja unul dintre avantajele acestui proiect care m-a trecut prin toate stările și m-a ajutat să progrez enorm în viață.)

Așadar, antrenamente cool, de tip circuit, cu intensități diferite și cu pauze foarte bine definite, diferite de la o zi la altă și care lucrează diferite categorii de mușchi. În funcție de ziua săptămânii în care mergeam la sală, antrenamentele erau bazate fie pe forță, fie pe cardio și forță și mi se pare că acest concept funcționează pentru toată lumea, pentru că, în funcție de nivelul de pregătire, poți adăuga greutate, poți lucra mai intens, poți face regresii ale exercițiilor și, mai ales, nu trebuie să te chinui să lucrezi intens timp de 45 de minute. Acum știu că tabata funcționează și trebuie să vă zic (chiar dacă ați citit peste tot pe internet) și că lucrul cu greutatele ajută cel mai mult la procesul de slăbire și arde grăsimile, de fapt. Sigur că nu e o carte despre fitness, doar aș vrea să punctez încă o dată pentru posteritate: e OK ca femeile să ridice greutate. Ba chiar indicat!

Și sunt sigură că o să vă mai placă ceva ce aveam să descopăr și eu în mod interesant: nu e nevoie să-ți mai bați capul cu altceva. Pentru mine a fost neobișnuit să merg la sală și

să nu trebuiască să mă gândesc deloc ce exerciții voi lucra în ziua respectivă, lucru pe care îl tot făceam până atunci, când trebuia să-mi planific și să verific ce am de făcut la fiecare antrenament. Și acesta e un aspect foarte interesant în privința concentrării pe care o poți oferi antrenamentului și un argument pentru a lucra cu un antrenor personal sau în grup. Concentrarea mea s-a mutat pe efectuarea antrenamentului, pe a lucra cât mai corect și intens exercițiile, ceea ce face ca timpul acesta de fix 45 de minute să fie folosit la maximum și să fie extrem de eficient. V-am mai zis cât de mult îmi place eficiența? Fiindcă mă aflu încă într-un proces de slăbire și tonifiere la acel moment, m-a ajutat și că oamenii de acolo ofereau sfaturi pe un grup pe Facebook și din domeniul nutriției – și cred că încă o fac –, unde toată lumea prezenta mesele dintr-o zi și primea feedback sau ajustări. Faptul că mesele trebuiau postate pe un grup contura ideea de comunitate, de apartenență, dar și noi idei despre cum să combini alimente, ce să mai mănânci sau să gătești. Aveam să aflu cât de important e și cât de mult te ține conectat să împărtășești cu alții.

Mai mult decât atât, oricât de singuratică aș fi fost eu până în acel moment, aceste antrenamente de grup mi-au adus aminte de spiritul de echipă și de atmosfera din sportul de performanță. Să ai un obiectiv individual, dar toată lumea să tragă tare, să se motiveze, să aplaude, să bată palma după fiecare serie terminată, ușoară sau grea. Și mai ales, să râzi mult! Aceasta a fost și prima lecție din proiect: împreună ajungi mai departe! E o treabă general valabilă în sport, indiferent dacă e sport de echipă sau sport individual. Nu ești niciodată singur, oricât de mult ți-ai zice ție asta. Că sunt antrenori, că sunt cei care te susțin financiar, că sunt cei care te susțin moral, că sunt prieteni, că sunt colegi, împreună vom ajunge mereu mai departe!

CAPITOLUL 3

LUNA 2

Krav Maga

**Bătaia e ultima soluție.
Dar n-ar fi bine să știi să te aperi?**

O întrebare legitimă pe care o primesc de fiecare dată când menționez ce sport am făcut în luna 2 din proiect este: „Ce naibii e aia?” După ce răspund, oamenii mă întreabă: „De ce?” Tot ce-mi amintesc este că auzisem undeva, nu mai știu unde, despre această tehnică defensivă de luptă și pentru că în luna 1 făcusem ceva extrem de familiar și cu care aveam experiență, am hotărât ca în luna 2 să-mi dau lumea peste cap și să nu înțeleg nimic. A fost o alegere bună. A fost ceea ce numesc eu în viața de zi cu zi... ceva care mi-a dat tare cu virgulă.

Dar să încep cu începutul. Odată cu alegerea următoarei provocări sportive, de fiecare dată urma întrebarea: unde să mă duc, care e cel mai bun loc și care sunt cei mai buni profesori care să mă învețe fiecare dintre sporturile sau activitățile respective? Asta nu s-a schimbat nici până în luna 28, procesul de dinainte de începerea unei luni noi a rămas același. Și partea asta de cercetare era foarte importantă pentru că... trebuie să știți, pentru mine sunt foarte importanți oamenii. Și energia lor. Și nu știu dacă cercetările mele sau criteriile de alegere

au făcut diferența, dar am dat numai peste oameni interesanți la toate activitățile pe care le-am încercat. Poate e doar legea atracției și fac bine ce fac la acest capitol.

Așa că, și în acest caz, după ce am găsit un loc cu multe recenzii bune, cu antrenori calificați și lăudați și, important la vremea aia, aproape de unde locuiam, le-am scris și le-am propus această documentare a procesului de învățare Krav Maga timp de o lună. Vreți să aflați ce răspuns am primit?

Antrenorul: „Dar... de ce? Și pentru ce?”

Eu, cu entuziasmul caracteristic: „Ca să încerce cât mai mulți oameni, să știe despre Krav Maga, să vină la tine și să-ți promovezi școala.”

Antrenorul: „Sigur, vino, dar nu cred că o să vină mai mulți oameni.”

Și apoi a adăugat: „Știi că nu prea vin fete, da?”

Îmi imaginam că nu. Sunt eu naivă și cred în multe lucruri, dar asta era la mintea cocoșului. Și o să aflați în curând de ce mă supără acest aspect, pentru că, în mod real, poate că fetele au cea mai mare nevoie de Krav Maga. Până să încep propriu-zis, m-au tulburat puțin vorbele lui și m-au făcut nesigură de ce urmează să îndeplinesc. „Nu cred că o să vină mai mulți oameni.” Dacă avea dreptate? Dacă făceam asta degeaba? De ce mă chinuiam cu proiectul asta? Îmi puneam astfel de întrebări.

Mi-am revenit amintindu-mi de ce am început. Era luna 2, doar nu mă lăsam acum, abia devenea interesant. Indiferent că aveau sau nu să vină alții după ce vedeau la mine, eu îmi propusesem să fac o lună de Krav Maga și să văd cum e și *asta* aveam să fac. Dacă la finalul unei luni un singur om avea să încerce această disciplină și să spună și altora, îmi era de ajuns.

Așa că m-am dus la primul antrenament, pe la opt seara, într-o sală de sport a unei școli de la Piața Muncii, după ce

abia găsisem locul, fiindcă era extrem de întunecat și ascuns. Am văzut niște băieți fumând afară, în fața unei săli de sport, și le-am zis cu tupeu: „Aici e sala de Krav Maga?” S-au uitat suspect la mine și mi-au făcut semn că da. Când am intrat, mai erau alți 10-12 bărbați care așteptau să intre și eu mă tot întrebam în gând unde mă bag să mă schimb. N-am apucat să întreb, fiindcă mi-au făcut semn să mă bag într-un colț acoperit doar cu un material textil și, când să mă schimb, a mai apărut o fată care, cu toată lipsa de judecată pe care o pot avea în mine, nu părea deloc să facă de mult timp Krav Maga. Era foarte, foarte micuță și slabă. Și timidă. Dar m-am bucurat să văd o altă reprezentantă a sexului meu și mi-a întărit convingerea că pot motiva femeile să încerce și așa ceva.

Primul antrenament e întotdeauna ciudat. La toate sporturile a fost, dar aici în mod specific, pentru că eram și eu la început cu proiectul și pentru prima dată la un astfel de sport. Singura mea tangență cu artele marțiale fusese înainte să mă apuc de handbal de performanță, deci pe la nouă ani, când am făcut un an de karate, dar nu-mi amintesc să fi învățat mai mult decât niște kate. Era ciudat mai ales fiindcă eram printre singurele fete, eram începătoare și încă de la primul antrenament am intrat în pâine și am început să facem exerciții și rutine pe perechi, cu partener, corp la corp. Dacă ești fată sau femeie și deja te întrebi „de ce aș face vreodată asta?“, află că la antrenamentele următoare au venit mai multe fete, dar și că mi-am dat seama repede, încă de la primul antrenament, că antrenorul, dar și băieții din sală aveau un respect și o grijă aparte față de fete. Și acesta a fost primul lucru care mi-a plăcut mult la Krav Maga.

Vă ziceam că îmi pare rău că nu încearcă mai multe fete Krav Maga. Pentru că tehnicile pe care le-am învățat de-a

lungul lunii sunt strâns legate de autoapărare fără să inițiezi o bătaie sau fără să folosești forța, ceea ce e foarte important. Sigur că oricine poate câștiga cu mai multă forță sau mai multă greutate, dar cum ar fi să știm toate niște tehnici de bază, ca să ne apărăm în cazul în care suntem atacate sau asaltate pe stradă și suntem singure? Nu trăim pe străzile din New York și poate nu avem nici criminalitate mare, dar tot mi se pare extrem de important să avem această opțiune. În plus, deși la prima vedere a fost înfricoșător chiar și pentru mine, tehnicile pe care le-am învățat pe parcurs au foarte, foarte multă logică și curg instinctiv (dacă le repeți de suficiente ori), astfel încât oricine poate învăța bazele destul de repede. Recunosc că nu mi-a ajuns o lună de zile cu trei antrenamente pe săptămână ca să am o stăpânire instinctivă, dar am căpătat niște reflexe demne de toată atenția și niște idei despre cum aş putea reacționa astfel încât să înțeleg disciplina și să pot vorbi mai departe despre ea.

În plus, pentru mine a fost prima experiență de tip corp la corp, care vine cu foarte multe lucruri noi și interesante. De la faptul că trebuie să anticipezi ce o să facă adversarul până la faptul că trebuie să înveți o reacție care îți e total nefamiliară, astfel încât să devină reflex.

Îmi amintesc că, pe vremea aia, proiectul fiind la început, încă experimentam multă rușine. Rușinea că mă voi face de râs, că „cine e și asta care vine aici și face și poze“, rușinea că fac ceva greșit sau că trebuie să lucrez cu bărbați. Vă asigur, oricât de dezinvolt ai fi, lucrurile astea se învață sau se depășesc doar trecând prin experiențe care te pun față în față cu rușinea.

Spoiler: un alt lucru important pe care mi l-a adus proiectul acesta este că am ajuns într-un final să nu mai simt rușine

când începeam un sport nou, pentru că am învățat că nu e vorba despre ce cred oamenii despre mine sau despre a face corect ceva. Promit să revin la asta.

Și recunosc că cel mai rușine mi-a fost când învățam tehnica de ieșire dintr-o priză când cineva încearcă să te strângă de gât. Nu vă pot povesti cât de interesant este să observi cum reacționează mintea la situații inconfortabile și care e reacția ta inițială când intri în alertă! Trebuie să înțelegem că asta este unul dintre argumentele pentru care trebuie să ne supunem voit la situații inconfortabile, ca să observăm cum reacționăm și CINE suntem în acele momente când deținem controlul.

Mă entuziasmez acum când scriu, fiindcă știu cât de mult m-a ajutat fiecare dintre observațiile acestea, la fiecare activitate în parte. Atunci nu cred că-mi dădeam seama chiar la nivelul ăsta. Dar bucuria mea este că, în ciuda rușinii, nu am uitat niciodată scopul cu care pornisem proiectul: ca să conving oamenii să încerce sportul respectiv, trebuie să-l documentez. Și să fac poze. Iar despre mine trebuie să știți că sunt foarte asumată, fac ce spun. Și o poveste amuzantă este de la primul antrenament, când, la finalul lui, plănuiam să-mi fac niște poze prin care să anunț pe Instagram că am început Krav Maga, însă mediul nu mă ajuta deloc. Eram într-o sală de școală veche, cu niciun branding legat de Krav Maga și cu lumină proastă. Și ne mai dădeau și afară din sală după antrenament, pentru că începea o altă clasă. Așa că a trebuit să găsesc soluții rapid, eram într-o adevărată misiune cu deadline strâns. Am văzut un băiat care avea un tricou cu Krav Maga și m-am dus direct la el și i-am zis: „Scuză-mă, pot să te rog să-ți împrumut tricoul ca să fac repede o poză?” Îmi amintesc și acum cât de stânjenit mi-a răspuns Vlad că mi l-ar da, dar este extraordinar de transpirat. Pentru un om cu o

Povestea Andreei este dovada că niciun sport nu ne este inaccesibil, iar ceea ce a reușit ea ar trebui să ne inspire pe cât mai mulți dintre noi să-i urmăm exemplul.

ANDREI NOURESCU,
JURNALIST SPORTIV

Douăzeci și opt de activități sportive înseamnă pentru Andreea Irimia tot atâtea căi de cunoaștere și de depășire a propriilor limite, așadar, de explorare a potențialului ascuns în fiecare dintre noi și de înțelegere a propriilor vulnerabilități. Fie că e vorba despre tenis de masă, dans sau jiu-jitsu, autoarea ne invită într-o călătorie de autodescoperire, în care curajul se deprinde prin mișcare, ce reprezintă, în esență, opusul încremenirii în rutină, pasivitate și definiții prestabilite despre cine suntem și ce putem. Fără a face din performanță un obiectiv și fără a căuta riscul cu orice preț, înțelegem, citind această carte scrisă într-un stil degajat și plin de candoare, că sportul și mișcarea sunt modalități de menținere atât a sănătății corpului, cât și a minții, motivându-ne să ieșim din zona de confort și să pornim într-o aventură de pe urma căreia nu avem decât de câștigat.



curtea veche
publishing

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1898-2



9 786064 418982