



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Да ова проблематика није нова сведоче записи забележени у књизи *Beyond the Known*⁸ где се каже да су међу првим писаним материјалима о повезаности физичких активности и здравља записи *Кунг Фу-а* из старе Кине, који говори о посебној врсти гимнастике за дисање пре више од 5000 година. У истој књизи наводе се и размишљања грчког лекара Хипократа (460–370. пне.) који је говорио да досада и лењост вуку за собом пороке и болести и да активност носи у себи ведрину која је увек усмерена ка јачању живота. Па можемо рећи да је воља физички, а не само психолошки проблем. Кад кажемо физички пре свега мислимо на функције и функционисање организма и на сва лековита дејства тог процеса.