



Ștefan Cojocnean:

„Pentru mine e foarte importantă pregătirea spirituală“

Ce reacție ai avea dacă un campion la kick-box ți-ar zice că „e foarte importantă pregătirea spirituală“? Credeam că voi discuta cu o persoană crudă, cu o voce aspră, nicidecum cu o persoană care iubește oamenii, cu o voce prietenoasă, așa cum este în realitate Ștefan Cojocnean. Vrei să afli pentru ce recorduri se pregătește pentru a le doborî sau despre cum poți scăpa de anumite vicii precum fumatul? Citește interviul și poate vei afla.

– **Al fost campion la kick-box full contact și ai făcut parte dintr-un grup de dans. Cum se împacă dansul cu boxul?**
– Tot ce este opus, se atrage. Și este bine să fii așa. Adică să nu îți dezvolti doar o singură latură. Trebuie să echilibrezi aceste pasiuni mai brutale cu altele mai sensibile pentru a fi o egalitate în interiorul tău, în sufletul tău.

– **Care dintre recorduri a fost cel mai greu de realizat?**
– Fiecare a avut ceva anume. Să încep cu jucat baschet pe role non-stop timp de 25 de ore, la un moment dat, în ultimele cinci ore, m-au durut toate pliurile de pe talpă. A fost foarte greu. La celălalt, lovitul sacului de box timp de 17 ore, n-a fost chiar așa. Chit că a fost un efort mai mare. Prin urmare, am și adormit mai repede după cele 17 ore.

– **Ce este mai greu: să te pregătești fizic sau psihic?**
– Amândouă sunt ușoare. Dacă vrei să te pregătești, cel puțin la nivelul meu, nu există ceva ce să fie greu. Tu trebuie să vezi proiecția la ceea ce vei face, ca și cum ai făcut-o deja. Și atunci tot organismul se resetează la ceea ce tu faci prin acea proiecție, ca și cum ai fi la timpul prezent.

– **Pregătirea fizică înseamnă mult antrenament... Dar cea mentală în ce constă?**
– Eu aș schimba puțin importanța. Pentru mine e foarte importantă pregătirea spirituală. Campioni olimpici precum Tatyana Lebedeva, care este campioană olimpică la atletism, Carl Louis, care are 9 recorduri olimpice, spuneau că e foarte important planul spiritual. Planul fizic are o importanță a lui până la un punct, pregătirea mentală și psihică până la un punct, pregătirea tactică-teoretică până la un punct. Dar cea mai importantă este cea spirituală. La pregătirea mentală, dar și cea psihică merg împreună. La pregătirea mentală există niște tehnici prin care tu îți pui niște „filme“, le vizualizezi după antrenament sau acasă, și acestea lucrează la comanda ce o dai. Dacă gândești rău, totul este rău în jurul tău. Atragi răul. Dacă gândești pozitiv, atragi tot ce este pozitiv.

– **Al o metodă proprie de relaxare. Cum ai descoperit-o?**
– Eram în trupele speciale anti-teroriste și pregăteam militari. Aveam un nivel de pregătire foarte ridicat, fiind campion de arte marțiale, și foarte dur în branșă. Ei veneau foarte oboseți. Mi-am dat seama că nu puteam face ceea ce doream. Dacă iubești oamenii cu care lucrezi și dorești să-i ajuti, atunci cauți idei, improvizezi, intuiești. Așa s-a născut această metodă, care a avut peste 500 „de cobai“.

– **Am înțeles că această metodă poate fi o luptă împotriva drogurilor... Poți să ne povestești mai multe?**
– Organismul are nevoie de aceste substanțe ale plăcerii, care se numesc în termeni medicali neuromediatorii. Sunt acele substanțe pe care tu le simți când ți se face masaj. De acele substanțe ai nevoie toată viața. Dacă nu le ai, apare oboseala acută, cronică, depresia și apar bolile. Omul dacă nu știe să și le elibereze în mod natural, apelează la ce e în afară, adică fumatul, drogurile, alcoolul, cafeaua. Omul poate fi învățat să și le elibereze singur fără ajutor. Dar nu e doar anti-drog, e și împotriva oboselii, împotriva mai multor lucruri. E o metodă simplă, care merge să stimuleze eliberarea de neuromediatorii, de droguri endogene, adică droguri ale organismului.

– **Ce recorduri dorești să mai doborî?**
– Două recorduri care vreau să le fac este cea mai rapidă alergare pe picioroange, care este pe o distanță de o milă și este făcută de Ashrita Furman. Recordul lui este de 7 minute, iar eu vreau să le fac în 5 minute.

Mai este o probă pe care a făcut-o un indian de 47 de ani. A avut cele mai multe sărituri cu coarda într-un minut, adică 255, ceea ce înseamnă 4-5 pe secundă. Și eu am avut o mare pasiune pentru coardă, care am repus-o pe treabă acum și vreau să ajung până pe la 270 de sărituri pe minut.

Al treilea record mondial, care este o invenție proprie, este alergarea pe o distanță de 100 de metri pe picioroange sărind coarda. Adică coordonare multiplă pentru organism.



CV

25.09.1971

Educație:

Student, Anul II. Educație Fizică și Sport, Universitatea „Tibiscus“

Experiență:

campion kick-box full contact, vicecampion box tai-landez, campion internațional kick-box low kick. 10 ore jumate baschet pe role, 25 de ore baschet pe role, 17 ore lovit sacul de box.

Familie

Are un băiat, Rian, de 16 ani

Ce-i place

„Îmi place iubirea, iertarea și dăruirea necondiționată. Să iubesc oamenii, animalele, tot ce mă înconjoară, să-i ajut pe cei care au probleme. Îmi place tot ce-i frumos și mă poate înălța ca vibrație spirituală. Îmi place să îmi depășesc toate limitele care le am și în același timp să-i inspir și pe alții să se depășească și ei. Iubesc sportul pentru că înseamnă mișcare, viață“.

Nu-i place

„Nu îmi place iubire, iertarea și dăruirea condiționată. Nu îmi place intoleranța, inflexibilitatea și ura între oameni. Cea ce e descalifică ca persoane utile ale societății. Împiedică evoluția celorlalți și inclusiv a societății din care facem parte. Asemenea oameni nu ajută la evoluția societății. Acești oameni trebuie ajutați sau marginalizați“.