

Preparándome para una cirugía de reemplazo de rodilla: la historia de Rod Gilchrist

Rod Gilchrist se prepara para una anestesia espinal en un hospital de Londres antes de una cirugía programada de reemplazo de rodilla. Aunque sabe que puede ser doloroso, le pregunta a un paciente cómo se concentra en la inyección. "Dos porros de buena marihuana funcionaron para mí", confiesa. Gilchrist aún no lo ha probado, pero esta es su segunda cirugía de reemplazo de rodilla en menos de 15 años, una historia cada vez más común a medida que la población envejece y la obesidad aumenta la tensión en las articulaciones.

El auge de las operaciones de rodilla y cadera

Desde principios de la década de 2000, se han realizado más de 2 millones de reemplazos de cadera y rodilla en el Reino Unido y las listas de espera continúan creciendo. Para 2060, se espera que la demanda de reemplazos de articulaciones de rodilla y cadera (basada en datos de Inglaterra, Gales, Irlanda del Norte e Isla de Man) aumente en casi un 40%.

¿La culpa es de los gurús del fitness?

Gilchrist cree que hay otra razón para el aumento en las cifras: culpa a los gurús del fitness como Joe Wicks y sus ilustres seguidores con pantalones cortos de moda y muslos abultados. Prometen que podemos convertirnos en versiones más esbeltas, más atractivas y más atléticas de nosotros mismos si seguimos sus programas de entrenamiento.

El ascenso y la caída de un corredor

Rod Gilchrist fue un adicto a correr. Correr es adictivo. Induce una descarga de endorfinas que provocan la "euforia del corredor" y, al igual que las drogas, necesitas cada vez más la dosis. Una sesión perdida puede inducir culpa e incluso ansiedad, y una compulsión por entrenar más duro.

El precio de la adicción al running

La obsesión de Gilchrist comenzó cuando era adolescente. A los 16 años, ya era un campeón de 400 metros a nivel de condado, campeón de Londres, campeón del sur de Inglaterra, el segundo más rápido en su categoría en el país y seleccionado por la Asociación Atlética Amateur como futuro atleta olímpico. Para alcanzar este objetivo, le dijeron que debía empujar su cuerpo al límite. Vomitar después de las sesiones de entrenamiento duro en la pista de invierno era normal. Estas sesiones a menudo eran tan agotadoras que sentía que sus ojos saldrían de sus orbitas. A veces estaban seguidas de jaquecas. Su madre, una enfermera estatal registrada, profundamente preocupada, le aconsejó en contra de tales esfuerzos físicos dañinos; que habría un precio que pagar en la vida posterior. Pero a Gilchrist le encantaba correr y, en la vida posterior, continuó presionándose hasta el límite de la resistencia. Estaba tan acostumbrado a running al máximo de su capacidad que simplemente no podía deshacerse de ello, a pesar de temer lo que le estaba haciendo a su cuerpo.

Esta dependência lo ha llevado a la mesa de operaciones por una rotura del tendón de Aquiles, desgarros musculares y hamstring contusos, una hernia causada por el entrenamiento con pesas, y un reemplazo de la válvula cardíaca. Ha tenido una reparación del cartílago de rodilla seguida de dos reemplazos de rodilla. Ahora, cuando ve a hombres de mediana edad jadeando su camino alrededor de calles duras, quiere mostrarles sus radiografías.

Por supuesto, sería incorrecto sugerir que las "carreras recreativas" a moderadas resultarán en el tipo de desgaste físico que sufrió Gilchrist. De hecho, muchas de las pruebas sobre ejercicio y salud musculoesquelética apuntan a que correr tiene un impacto beneficioso en las articulaciones en la vida posterior, además de los beneficios mentales. Pero forzar el cuerpo más allá del dolor no es bueno. Y la cruel verdad es que, a medida que el cuerpo envejece, no puedes seguir haciendo lo que una vez hiciste.

Richard Davis: a vida na estrada com Sarah Vaughan, "a universidade da Sarah Vaughan"

O grande contrabaixista afro-americano Richard Davis costumava dizer que foi "a universidade de Sarah Vaughan" - **casino bet way** vida na estrada de 1957 a 1963 com a cantora de jazz apelidada de The Divine One - que lhe ensinou tudo o que era importante sobre timing, improvisação e fazer cada som contar.

Zara McFarlane: Celebrando Sarah Vaughan no centenário da cantora

O alcance e o controle da respiração de Vaughan, a espontaneidade fria e a pontuação reveladora de **casino bet way** fraseologia inspiraram incontáveis cantores há 60 anos ou mais, incluindo a vencedora do Prêmio MoBo, Zara McFarlane. No ano do centenário de Vaughan, McFarlane traz suas musas pessoais desenhadas da cena musical multiestilística de Londres e **casino bet way** herança jamaicana para interpretar 10 clássicos de Vaughan e uma original.

Acompanhada por um quarteto crispamente hipnótico liderado pelo ex-integrante da Kansas Smitty's House Band, Giacomo Smith, e incluindo a jovem estrela da bateria Jas Kayser, McFarlane inicia seu quinto álbum com os primeiros sucessos de Vaughan, Tenderly e Mean to Me, e continua com uma música do último álbum de estúdio da lenda - Obsession, de 1987, Brazilian Romance.

McFarlane não imita **casino bet way** ídolo, mas seus tons graves ressonantes e **casino bet way** gama aguda e esquiva refletem o enorme arco técnico e emocional de Vaughan, enquanto a banda imprime tanto uma perspectiva genérica do passado quanto uma animação contemporânea **casino bet way casino bet way** reinvenção. Os bipes de nota e os sons longos de McFarlane prestam homenagem à versão encantada de Vaughan de Tenderly de 1947; Mean to Me capta quase à toa a confusão resignada de uma vítima de parceiro controlador; e Inner City Blues de Marvin Gaye (gravado por Vaughan **casino bet way** 1971) é um soul-groover furtivo que se adapta perfeitamente à terrosidade de McFarlane. Seu passado musical na igreja alimenta o galope galopante de Great Day, um ritmo deslocado e urgente impulsiona Obsession, e a hinária Sweet Whispers de McFarlane fecha um belo lembrete de **casino bet way** própria musicalidade aberta e do precioso legado de **casino bet way** modelo.

Também este mês

O baixista/compositor afro-americano e multi-instrumentista **William Parker**, um inovador septuagenário frequentemente comparado a Charles Mingus, lança o Heart Trio (AUM Fidelity) - um conjunto que o reúne com seus parceiros de longa data Cooper-Moore (xilofone, harpa) e Hamid Drake (percussão). Sopros free-jazz de flauta sonoros, percussão tonalmente

mergulhando e subindo e vocais cantados sob sombras de sons de harpa brilhantes alimentam uma sessão enigmaticamente groovy às vezes quase funky.

O saxofonista israelense **Oded Tzur**, cujo tom empresta o som fantasmagórico do bansuri indiano, traz uma nova urgência bulliciosa para **casino bet way** música frequentemente meditativa com My Prophet (ECM) (com algumas improvisações de piano deslumbrantes de Nitai Hershkovits).

E o jovem grupo de jazz/post-rock do Reino Unido **Glasshopper** (que inclui o saxofonista escocês Jonathan Chung e o baterista Corrie Dick) exhibe **casino bet way** versatilidade de Polar Bear a Radiohead **casino bet way** clamores de guitarra/saxofone, murmúrios ambientais e rockers animados, com I'm Not Telling You Anything (Clonmell Jazz Social).

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: casino bet way

Palavras-chave: **casino bet way - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-06-27