

Weronika Górka

Rozwój w sympatycznym gronie

Akademia Doświadczenia, chociaż otwarta na osoby w różnym wieku i różnej płci, przyciąga przede wszystkim seniorki. Energiczne, spragnione nowych umiejętności, wiedzy i znajomości, współtworzą – razem z czterema instruktorkami oraz koordynatorką projektu, Dominiką Lange – swobodną, sympatyczną atmosferę, która sprzyja rozwojowi w różnych obszarach.

Kiedy jesienią przyszedłam na zajęcia jogilatesu, by o nich napisać, spodobały mi się tak bardzo, że od tamtej pory pojawiam się na nich regularnie. Do udziału namówiłam też starszą przyjaciółkę, mającą problemy z kręgosłupem – bardzo sobie chwali ćwiczenia wykonywane pod czujnym okiem młodej, żywiołowej Patrycji Janik. Patrycja często powtarza, że każde ciało jest inne, ma indywidualne potrzeby i ograniczenia, zatem nie powinnyśmy się porównywać ani wpadać w kompleksy. Wyzwolenie od perfekcjonizmu, presji i rywalizacji nie przekreśla jednak pracy nad słabościami. Żartobliwe uwagi instruktorki, jak: „Czy będziecie marudzić, czy nie, i tak musicie zrobić to ćwiczenie!” albo: „Cudownie, że boli! To znaczy, że działa!”, jednocześnie bawią i mobilizują do wysiłku, nawet gdy kolejne podniesienie ręki czy nogi wiele kosztuje. Jogilates – połączenie jogi oraz pilatesu – nie tylko wpływa zbawiennie na kręgosłup, ale również rozciąga mięśnie, koi napięcia, pomaga rozluźnić się i wyciszyć. Wychodząc z ćwiczeń, czujemy się wyższe o pięć centymetrów i młodsze co najmniej o pięć lat.

W marcu, poza zajęciami z Patrycją, wybrałam się na warsztaty ze stylistką oraz florystyczne. Pierwsze odbyły się w second handzie, gdzie Żaneta Manikowska – ekspertka w pracy nad formą, proporcją oraz konstrukcją ubioru – pomagała uczestniczkom znaleźć tanie, a jednocześnie ładne, dobre jakościowo, zaś przede wszystkim pasujące do ich gustu i temperamentu ubrania. Imponowała szybkość, z jaką oceniała stan („Tu jest plama” albo: „O, rozprucie! Ale tylko na szwie, łatwe do reperacji”), materiał („Len – znakomicie!” albo: „To jest sztuczne, będzie się pani w tym pocić”), krój i wzór odzieży. Najbardziej podobało mi się jednak, że nie narzucała własnych preferencji. Kiedy zaproponowała jednej z pań opadającą z ramion tunikę, a ta stwierdziła, że krępowałaby się w niej pokazać, Żaneta znalazła dla niej coś innego. Dla mnie – mimo że spotkałyśmy się po raz pierwszy – wyszukała dwie sukienki, odpowiadające mi stylem i kolorystyką. Natomiast spośród tych, które sama dla siebie znalazłam, jedną się zachwyciła oraz doradziła, jakie buty do niej nosić, zaś drugą uznała za niepasującą do mojego typu urody – posłuchałam bez wahania, mimo że na ogół traktuję podobne opinie ze sceptycyzmem. Nie przepadam za ubraniowymi zakupami, zwłaszcza w towarzystwie, gdyż na ogół koleżanki sugerują

nabycie tego, w czym same by się dobrze czuły, a nie tego, co odpowiada zainteresowanej. Wizyta w second handzie z Żanetą oraz uczestniczkami zajęć wyglądała jednak zupełnie inaczej. Panie nie szczędziły sobie nawzajem budujących komplementów, lecz miały też odwagę powiedzieć – zwłaszcza instruktorka – że dane spodnie czy bluzka są uszyte na inną figurę. Żadna nie narzucała też własnych preferencji estetycznych. Dlatego wyszliśmy ze sklepu z zakupami, których najprawdopodobniej nie będziemy żałować.

Warsztaty florystyczne prowadziła Maria Kabelis, mająca wieloletnie doświadczenie w pracy z kwiatami oraz dodatkami florystycznymi. Podczas zajęć wyczarowałyśmy wielkanocne – czy może po prostu wiosenne – koszyki, w których posadziłyśmy bratki i żonkile, a następnie przybrałyśmy je skandynawskim mchem, baziami, borowiną oraz własnoręcznie zrobioną pisanką. Pisanki, owinięte wcześniej sznurkami, okleiliśmy piankowymi kwiatkami. Zadanie to – wymagające cierpliwości i precyzji – sprzyjało odprężeniu oraz ukojeniu nerwów. Jego końcowy efekt – przepiękna ozdoba, którą można położyć na własnym stole bądź ofiarować w prezencie – przyniosła uczestniczkom radość i satysfakcję.

Jogilates odbywa się w każdą środę o szesnastej trzydzieści. Kolejne zajęcia ze stylistką są zaplanowane na 27 kwietnia. Natomiast 6 i 20 kwietnia będą miały miejsce warsztaty zdrowotne z fizjoterapeutką Agnieszką Stoch-Uczciwek, poświęcone znaczeniu aktywności fizycznej dla budowania dobrej kondycji, a także problemom z kręgosłupem i układem krążenia. Zajęcia są bezpłatne, lecz ze względu na ograniczoną ilość miejsc należy się na nie zapisać u Dominiki Lange. Polecam je serdecznie – nie tylko seniorkom.