

» Na naukę języka za granicą odkładałam przez rok. To były moje najlepiej zainwestowane pieniądze. «

MARTA

Japonka nauczyła mnie kaligrafiować swoje imię, Portugalczyk zaraził miłością do muzyki fado, przystojny Hiszpan namówił na wizytę w Barcelonie. Po lekcjach chodziliśmy do pubów, zwiedzaliśmy Londyn. I cały czas rozmawialiśmy po angielsku! Potem do mojej grupy dołączyła dziewczyna z Polski, z nią też rozmawialiśmy wyłącznie po angielsku. Okazało się to zbawienne. Nigdy wcześniej tak intensywnie nie chłoniłam obcego języka!

Marta mówi, że przez te dwa miesiące nie czuła się jak w szkole, ale jak na zagranicznym wyjeździe z przyjaciółmi. Dlatego żal jej było opuszczać Londyn i wracać do Polski. Tym bardziej że czekał ją szczególnie pracowity rok: koniec studiów i szukanie pracy. No i międzynarodowy egzamin z języka angielskiego. Jednak londyńskie wakacje nastroiły ją optymistycznie: czuła, że jeśli tylko zechce, wszystko jest możliwe. Na egzaminie najlepiej poszło jej mówienie, skończyła studia i szybko znalazła pracę w agencji PR. – Ten wyjazd to był strzał w dziesiątkę – mówi z zadowoleniem Marta. – Podczas rozmów kwalifikacyjnych płynnie przechodziłam z polskiego na angielski. Dziś robię to, co kocham, spełniam się w pracy. I chętnie jeżdżę do Londynu. Dzięki znajomości języka czuję się tam jak w domu. Aż strach pomyśleć, co by było, gdybym przed pięcioma laty nie zdecydowała się na wakacje całkiem inne niż zwykle...



Magda Kornacka, 40 lat Zakocharałam się w jogę

Jeszcze w maju ubiegłego roku czuła się jak „zdechła żaba”: zmęczona, zniechęcona. Magda domyślała się, że wpływ na jej samopoczucie może mieć skończona czterdziestka. Czytała nieraz w magazynach dla kobiet, że w tym wieku jest inna przemiana materii, inaczej pracują hormony. Koleżanka namówiła ją na zajęcia prowadzone przez Irenę Kertyczak, licencjonowaną terapeutkę jogi hormonalnej. – Ojodzie hormonalnej wiedziałam niewiele. Tyle tylko, że to specjalny, odmładzający zestaw ćwiczeń działających na przysadkę mózgową, jajniki, tarczycę i nadnercza – mówi Magda. – Na za-

jęciach okazało się, że nawet bez przygotowania potrafię wykonać większość tzw. asan, czyli gestów połączonych z oddechem. Po półtorej godziny wyszła z zajęć pełna energii, wyprostowana, radosna. Miała ochotę kontynuować ćwiczenia, ale akurat przeżywała gorący czas w pracy i domu. Jediną szansą na ciągły kontakt z jogą hormonalną był tygodniowy wyjazd do Wołowca w Beskidzie Niskim. Koszt 1000 zł. Ale połknęła bakcyła. Od wielu lat spędzała urlop z córką w nadmorskich Dębках. Co roku tak samo: plażowanie, kąpiel w morzu, wyprawy do knajpy na rybkę. Pomyślała, że wakacje z jogą hormonalną będą miłą odmianą,

no i wreszcie zrobi coś tylko dla siebie! Zapisała się i w lipcu ubiegłego roku razem z trzynastoma innymi kobietami wyjechała do urokliwej chaty na wsi. – Zamieszkałyśmy u Joasi Krasuskiej, warszawianki, która uciekła z miasta w góry – wspomina. – Przez tydzień żyłyśmy bez telewizora, radia, z dala od ludzi. W Wołowcu nie ma nawet sklepu: samochód z produktami spożywczymi przyjeżdża tu dwa razy w tygodniu! Jadłyśmy dwa wegetariańskie posiłki przygotowywane przez Joasię, trzy razy dziennie ćwiczyłyśmy jogę, dużo spacerowałyśmy. Z każdym dniem czułam, że wracają mi siły nadwątlone przez pośpiech, pracę, stres.

W Wołowcu Magda odkryła, jakie szczęście dają proste przyjemności: świeże powietrze, zdrowe odżywianie (dużo warzyw, ziaren, mleka), sen. No i obecność życzliwych kobiet, które podobnie jak ona pokochały jogę. – W naszej grupie była sześćdziesięciolatka i dwudziestoparolatka. Wszystkie świetnie się dogadywałyśmy, chodziłyśmy po górach albo zwiedzałyśmy miasteczka po słowackiej stronie Beskidów – wspomina Magda. – Nasza nauczycielka jogi stworzyła podczas zajęć wspaniałą atmosferę spokoju, niespiesznego wsluchiwania się w siebie. Ćwiczyłyśmy na tarasie chaty, ale też w plenerze, na trawie. Tydzień w Wołowcu wspominam jako spotkanie z przyrodą i własnym ciałem. Szybko odkryłam, że ćwiczenia oddechowe i ruchowe naprawdę regulują pracę jajników: czułam się młodsza, zdrowsza. No i pozbyłam się „oponki” na brzuchu!

Po powrocie z Wołowca Magda do swej diety wprowadziła elementy wegetariańskie i zapisała się na zajęcia jogi, półtorej godziny dwa razy w tygodniu. Skorzystała też z weekendowych wyjazdów organizowanych przez Irenę: do Kazimierza nad Wisłą i Ryni koło Zalewu Zegrzyńskiego. Zapisała się na tegoroczny wyjazd do Wołowca. Urlop z jogą jest o wiele bardziej interesujący niż kolejny wyjazd nad morze. – Rodzina jest za! – cieszy się Magda. – Mąż przyznał, że joga mi służy, a córka sama wybiera się na zajęcia. Zachęcam koleżanki do wyjazdów na wczasy z jogą.

» Dzięki jodze hormonalnej błyskawicznie pozbyłam się zmęczenia. Poczułam się młodsza i zdrowsza. «

MAGDA



Małgorzata Górniak, 38 lat Wczasy z prawem jazdy

Terenówka Małgosi harmonijnie pokonuje trzydziestokilometrową trasę z Glinianki do Warszawy. Zwalnia tam, gdzie nakazują przepisy, staje na pasach, przepuszcza pieszych. Mijana przez nią rowerzystka może być pewna, że nie osłepi jej piaskiem spod opon. Małgorzata żartuje, że jako młody kierowca, z rocznym stażem, musi się starać bardziej niż stare wygi. – Jeszcze trzy lata temu nie wierzyłam, że kiedykolwiek zdam egzamin na prawo jazdy – uśmiecha się Małgosia. – Ale, szczerze mówiąc, nie było mi ono wtedy tak potrzebne jak teraz. I bez niego miałam dostatecznie ciekawe życie! Faktycznie: jej życie to gotowy materiał na powieść. Wyjecha-

ła z Polski jako dziewiętnastolatka. Zakochała się w Polaku na stałe mieszkającym w Kanadzie i poleciała za nim na drugi koniec świata. Związek się rozpadł, ale ona została w Toronto. Była kelnerką, sprzątaczką, wreszcie skończyła George Brown College i została opiekunem społecznym. Zajmowała się ludźmi uzależnionymi od narkotyków, alkoholu, przeżywającymi problemy psychiczne. – Mieszkłam blisko ośrodka, do którego przychodzili nasi podopieczni. Dojeżdżałam tam metrem albo żółtym rowerem o wdzięcznym imieniu Steven – opowiada. – Głęboko przeżyłam wiele spotkań z ludźmi, którymi się opiekowałam. Ale zdarzyło mi się też kilka niebezpiecznych momentów: podczas rozdzielania

walczących mężczyzn doznałam poważnego urazu barku. Kilku moich podopiecznych zmarło na moich oczach.

Po kilkunastu latach pracy Małgosia poczuła, że potrzebuje zmiany. Wyprowadziła się więc z Toronto do Ottawy. Tam została pomocnikiem weterynarza i poznała swojego największego przyjaciela, psa Becona. – W Ottawie, tak jak w Toronto, nie potrzebowałam auta. Cieszyły mnie spacerunki do pracy, które często łączyłam z wyprowadzaniem Becona – wspomina.

Ottawa kojarzy jej się z fascynującymi ludźmi, pięknymi krajobrazami, ciekawą pracą i... tęsknotą za domem. Po dziewiętnastu latach postanowiła wrócić do Polski. Niedawno gwarną Ottawę zamieniła na mazowiecką wieś,