KO TELO IN DUŠA ZAPOJETA SKUPAJ

Ljudje smo rožam podobni. Rastemo iz majhnih kali, vzcvetimo in z mladostno močjo in lepoto zadišimo. Potem počasi, pa vendar zagotovo, stebelce naše okorno postaja, cvetje se začne sušiti, eni prej, drugi kasneje na zadnji postaji se najdemo. Vmes pa se veliko dogaja. Nekaj naredimo sami, nekaj drugi in tretji, čas beži in mi tudi hitimo. Nekaterim se zgodi, da se slučajno ali namerno na neki točki ustavijo, nekaj jim prišepne od znotraj, da je prišel čas, ko naj zase malo več naredijo.

Ko se ozrem nazaj se mi zdi, da je tistega novembrskega popoldneva v grosupeljski knjižnici tudi v meni nekaj podobnega zašepetalo. Jezna zaradi površno prebranega vabila, zaradi česar sem zamudila skoraj celo predavanje simpatičnega doktorja Grshina, sem se komaj pomirila na samem finalu. K sreči, nisem zamudila »šećera na kraju«. Šlo je za predlog oziroma kar ustanovitev telovadne skupine v okviru Šole zdravja. Lepo se je slišalo, saj v mojih letih zdravje sodi na vrh lestvice vrednot. Pa še – šola. U meni se je zbudila nekdanja učiteljica, vzklili sta radovednost in želja – naučiti se, kako bolj zdravo živeti. Resnici na ljubo, telovadba ni nikoli bila moja močnejša stran, ampak izzivi in zgledi vlečejo. Pa še lokacija , Dom starejših občanov Grosuplje. Torej mi šola prihaja skoraj na prag in ni več razlogov proti, ampak kaže šolarka postati.

In tako se je začelo. Vsak dan lepše in lažje. Pa še veliko novega sam pospravila v malho mojih informacij. Niti sanjalo mi se ni o poljubih kolenu, lastovkah in mlinčkih ter mlinih. Zdaj, dragi moji, obvladam. Lepo mi je, uživam, moje mišice in kosti pa kot da čutijo nekakšno pomlad. Pa še Sonček in Zemljo lepo pozdravit smo se naučili.

Ja, telo je še kako prišlo na svoj račun. Kaj pa tista, očem skrita škatlica, ki ji po navadi rečemo duša?

Brez skrbi. Tudi ona je svoj piskrček pristavila in ga z veseljem, prijateljstvom, smehom in dobro voljo napolnila. In ne samo napolnila, pa mir dala. Kot da ga sproti prazni in zato moram vsako jutro v »šolo«, po novo dozo dobrot, na katere sem jo navadila. Ni mi žal. Uživam, ko spremljam naše vaditelje Toneta, Branko in Marino, kako zagnano nas vodijo. Vsak vajo pobarva s svojim, osebnim odtenkom in ji tako da noto posebnosti, zanimivosti, barvitosti. Lepo mi je in toplo pri srcu, ko opazujem zadovoljne obraze svojih » sošolk« in častitih predstavnikov močnejšega spola, »sošolcev« Toneta in Zdravka. Zdi se, da tudi v moji novi šoli ženske držijo tri vogale. Ali je to vpliv ta prave šole, ki je še vedno pod žensko taktirko?

Telovadbo in druženje ob kavici (tistih, ki si pogumno vzamejo čas) smo kronali z lepim praznovanjem pred Božičem in Novim letom. Za vse lepote in dobrote gre zahvala Ivanki in Marini. Mi, ki nismo imeli gostinske licence, smo dodali mozaiku dogodka svoj kamenček uživanja v hrani, obilico smeha in šal, zlasti tiste od gospe Danice si je bilo vredno zapomniti.

In na koncu majhnega šopka mojih občutkov in vtisov naj pohvalim vodstvo Šole. Gospa Zdenka nas informira, predlaga, motivira. Vsi skupaj pa svojo šolo in sebe gradimo, rastemo in se vsakega dne posebej veselimo.

Dobra volja, nasmeh, prijateljska roka in topla beseda so dodana vrednost na tisto zdravo, gibčno in prožno, kar z vadbo dajemo svojem telesu. Le ko skupaj duša in telo ubrano zapojeta, življenje še lepše in bogatejše naredita.

Zapisala: Katica Špiranec, skupina Grosuplje