

Stovykla Andalūzijoje

MES

Šįsyk mūsų daug – dvi dešimtys. Kai kas pažįstami anksčiau iš Danutės ir Janinos renginių bei ankstesnių stovyklų. Tačiau beveik pusė naujokų, pasirengusių išmėginti kitokią mitybą ir kitokį gyvenimo būdą. Ketiname valgyti šviežių augalinį maistą pagal dabartinį Ispanijos sezoną, judėti, lieknėti ir džiaugtis gyvenimu. Gal net mėgautis – gyventi pietietišškai – su daug saulės ir siesta.

PROGNOZĖS

Tačiau pirmiausia skrydis ir orų prognozės. Kelis kartus per dieną skirtingose šalyse tikriname orą Isla de Canela regione ir Faro oro uoste, kur teks leistis lėktuvui. Skrisime iš kelių šalių, susitiksime oro uoste, o dabar šiek tiek nerimaujame. Prognozės žada T-šturmą – gausybę žaibų debesyse ir labai stiprius vėjo gūsius.

Nusileidome puikiai, žaibų nematėme, o iš kojų verčiančius vėjo gūsius pajutome tik nusileidę ant žemės. Šiek tiek luktelime vieni kitų, mėginame atpažinti, pokštaujame. Skrydis su persėdimu, atskiromis grupėmis, pagal tai, kaip pavyko gauti pigesnius bilietus, tad iškeliavusieji iš Lietuvos apie vidudienį ar šiek tiek po pietų Faro pasiekiamo vėlai vakare.

Stebėtina, gera būsena ir visiškai ne toks didelis nuovargis, kokio galima būtų tikėtis. Ir daug vilčių ateičiai – juk grįžti namo reikės, tad smagu žinoti, kad kelionė nenubrauks viso poilsio malonumo.

Tada dar nenujautėme, kad būtent mūsų grįžimo dienos paryčiais dings egiptiečių lėktuvas, skridęs iš Paryžiaus. Laimė, beveik visi namiškiai susiprato šios žinios nepranešti ir atgal išskridome malonioje nežinioje. Tik sustiprinta apžiūra prieš skrydį ir beveik po valandą ar pusantros vėluojantys lėktuvai šiek tiek trikdė.

DVI ŠALYS

Atskridus į Faro, dar laukė kelionė autobusu – mūsų nauji namai – vila kurortiniame Ispanijos miestelyje. Jis primena mūsų Nidą – įspūdingos vilos ir prabangūs viešbučiai, smėlio kopos ir vietomis visai laukinė pakrantė. Maždaug septyniasdešimt kilometrų nuo oro uosto Portugalijoje neprailgsta.

Portugalija pasitiko lietumi ir vėju, Ispanija taip pat. Ir dar stovyklos vadovės Janinos ir kvėpavimo, meditacijos bei aikido mokytojo Ralfo išvirta puiki kreminė daržovių sriuba beveik pusiaunaktį. Snieguolė ir Danutė, kurios visą stovyklos laiką gamino mums maistą, atkeliavo iš Lietuvos drauge su stovyklautojais. Kartu atgabenta ir įranga žaliesiems kokteilams bei šiaurietiško ėjimo lazdos.

Miegoti vandenyno, ant kurio kranto gyvename, ošimas trukdo mažiau nei vėjo keliami garsai. Dar mažiau mums patinka lietaus lašų barbenimas. Na mums tiesiog genetiškai nepatinka šis garsas atostogaujant.

GYVENIMAS KITU RITMU

Kiekvienas turime savų lūkesčių ir savą supratimą kaip gyvenimu mėgautis. Tačiau esame pasirengę mokytis ir kitokių mėgavimosi būdų. Mat kompanijoje Ralfas, kuris jau kelis dešimtmečius užsiima įvairiomis kūno praktikomis. Jis ketina daug ko išmokyti ir mus.

Karališkos laikysenos, džiu-džiuo žingsniuojant beveik šokio žingsneliu ir aikido bei japoniškos kovos menų. Svarbiausia – pajusti savo kūną, išmokti jį suprasti ir mylėti net tuomet, kai suskausta. Tai irgi kūno kalba. Ralfas sako, kad skausmas ne visuomet yra blogai – tai galimybė sužinoti kaip tuo kūnu pasirūpinti.

Janina, kuri moko taisyklingai žingsniuoti su šiaurietiško ėjimo lazdomis – na jau tikrai neliksime nepastebėti taip žingsniuojantys vandenyno pakrante Ispanijoje. Juokaujame, kad todėl nereikia jokių vakarinių suknelių ir dekoratyvinės kosmetikos priemonių – aplinkiniai ir taip linkę draugiškai šypsotis ir mojuoti.

Danutė mus moko skanauti akimis, uosle ir valgyti niekur neskubant ir nesiplepant. Tai ir yra būti čia ir dabar. Kad iki galo pajustum ką tik pagamintą gyvą maistą ir nesuvalgytum jo su svetimais žodžiais ar emocijomis.

VANDENYNAS

Jis greitai tampa svarbia mūsų gyvenimo dalimi. Jau pirmą rytą pajuntame Atlanto jėgą – vietiniai gyventojai pakrantėje rikiuoja smėlio pripiltus maišus. O mes greitai pajuntame, kas yra potvynis ir atoslūgis. Vandenynas atitolsta gal per kelis šimtus metrų ir galime vaikštinėti jo dugnu – rankioti kriaukles, apžiūrinėti visokius keistus gyvius. Kai kurie slepiasi kriauklėse, sprendžiant iš dydžio, aiškiai ne savo.

Vos vanduo pradeda slūgti, į vandenyną sparčiai žingsniuoja vietiniai, tarpusavyje juos vadiname kriauklių medžiotojais, nes vėliau matome miestelyje nešinus didelėmis jų rezginėmis. Ir patys einame kriaukliauti – puiki papildoma mankšta gryname ore.

Besidžiaugdamos dar neįtarėme, kad vandenynas ir vėjas siautės beveik visą pirmąją savaitę. Gera buvo turėti striukę su gobtuvu – joks skėtis tokiam orui nėra pritaikytas. O lietus vis pliūpteli pusvalandžiui, kyšteli saulė ir po valandos kitos pliūpteli vėl. Kopų smėlis šlapias, vėjas žvarbus, o vanduo kaip Baltijoje.

ORAS

Atrodo, kad lietuvių lietumi bei šaltomis bangomis neišgąsdinsi, bet čia gi Ispanija☺. Tai mums apmaudu, gsiname tai savo asmeniniu pozityvumu ir filosofiniais pašnekesiais. Ilgalaiškės prognozės rodė 26 šilumos ir še tau...

Po kelių dienų pašnekesiai apie orą pradedami jau ir su vietiniais, juolab Lietuvoje tuo metu tvyro Ispanijai žadėti 26 laipsniai karščio. Vietiniai gyventojai sako, kad taip šalta gegužę yra pirmąsyk per 20 metų. Vėliau paaiškėja, kad tiek jie šioje vietoje ir patys gyvena.

Bangos ardo krantą, išklibina paplūdimio kavinės terasos polius ir toliau daužo taip, kad nebepadeda nei smėlio maišai, nei traktorių sustumiami smėlio pylimai.

Kelis kartus atvyksta filmuoti Ispanijos televizija, o pakrantėje kasdien būriuojasi ir nerimastingai diskutuoja žmonės. Kavinę evakuoja – kibirinė žmonių į aplinkinių vilų, įskaitant mūsų, rūsius išgabena virtuvės įrangą ir maisto atsargas.

Galiausiai lietuvių grupė supranta, kad dėl visko yra kaltas Jonelis. Dalia iš Kartenos, prisiekusi dainininkė, linksną dainelę pradėdavo dažnai. Frazės apie pečius skalbiantį lietų kartotos taip dažnai ir kolektyviai, kad Ispanijos dangus darbavosi, kaip lieptas.

Daina skubiai perkuriama, pečius joje jau kepina saulė ir ką manot – saulės ir sulaukiam. Ir tų 26 šilumos, per nepilną pusvalandį nusvylančios odos taip pat. Tepam ją stovyklautojams specialiai įgytu kokoso aliejumi ir suprantam, senieji baltų dievai čia mus globojo, tik nebuvo įvertinusios.

Juokai juokais, bet stovyklos organizatoriai rimtai svarsto ar dėl tokio nepatikimo oro verta pakartoti ją šioje vietoje – nepaisant ilgų ir plačių šviesaus smėlio paplūdimių, gražaus miestelio ir puikios vilos dislokacijos, kai per langus atrodo, kad vandenynas tyvuliuoja kieme.

MANKŠTOS IR ŽYGLIAI

8 ryto, po mankštos apšilimui, žygis su šiaurietiško ėjimo lazdomis, pūkstelėjimas į šaltą vandenyną. Pakrante galima žingsniuoti ir be lazdy. Ilgą ar trumpesnį atstumą, sparčiau ar lėčiau. Tai nusprendžiama vietoje, jokios prievartos ir asmeninių rekordų siekti primygtinai neraginama.

Čia ir paaiškėja, kad koją kiša skirtingas dalyvių sportinis pasirengimas ir pasiryžimas. Kažkas nori toli, greitai ir drausmingai, o kažkam fizinio krūvio visai nereikia, tik malonaus pasivaikštinėjimo.

Tokia jau eksperimentinė ši stovykla su skirtingų lūkesčių dalyviais. Kažkas atvažiavo tik dėl to, kad Ispanija ir lietuviška kompanija, kažkam reikėjo aktyvaus ir sportiško gyvenimo, susitelkimo ties išsikeltais tikslais.

Vakarinis pasivaikščiavimas ramesnis, meditatyvesnis, papildytas prasmingais ritualais, skatinančiais atidžiau pažvelgti į savo vidų. Labirintas juk ne tik tam, kad sužinotum kaip iš jo išėiti, bet ir tam, kad rastum save pakeliui, o gal pačiame centre.

KITI UŽSIĖMIMAI

Praėjus kiek laiko po pusryčių, kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimai su Ralfu. Kantrybės, lėtumo, gebėjimo džiaugtis lėta laiko tėkme. Ralfas pasiūlo kai kuriuos pratimus sąnariams atlikti susirišus kojas juosta. Į veidus lyg tyčia plieskia saulė – ant jų rūpestingai klojamos skraistės. Dar nauji pojūčiai, stipresni, nes nebeblaško regėjimas.

Po pavakarių dar vienas užsiėmimas su Ralfu, pratimai taisyklingai laikysenai ugdyti ir palaikyti, minčių spiečiui galvoje nuraminti ar bent jau sulėtinti. O kartais – japoniškai kovos menai, panašūs į šokį su kalavijais.

Kitą žmogų reikia tiesiog justi, tuomet lengva atspėti, koks bus kitas jo judesys. Turintieji šokių praktikos iškart tampa pirmaujančiais.

PAŠNEKESIAI

Janina, Danutė, Ralfas ir Snieguolė buvo tarsi gyvosios knygos. Kiekvienas, išmanydamas ne tik sau artimiausią sritį, pagal kurią vedė užsiėmimus, domisi kūno sveikata bei jo sveikatinimo galimybėmis. Kai ieškai atsakymų sau, randi daug ko, kas pravers ir kitiems.

Šiais *googlinimo* laikais informacijos begalė, tačiau kiek laiko reikia ją peržiūrėti, lyginti, pasirinkti. O jei turi labai konkretų klausimą, tai dažniausiai nelengva taip *pagoogleinti*, kad rastum atsakymą.

O štai žmogaus gali klausti būtent to, ką nori sužinoti, pasitikslinti, paprašyti plačiau ar giliau, sužinoti ką jis išmėgino pats. Dar žmogus geresnis už bet kokią knygą tuo, kad jame puikiai jungiasi įvairių sričių informacija ir jis dažniausiai gali paaiškinti kodėl tai, o ne kitaip, kada būna kitaip, nors tarsi ir neturėjo.

Danutė turėjo būrelį ištikimų klausytojų, kurios rinkosi į mini paskaitėles su užrašais. Kaip kitaip – gali tuojau pat užsirašyti ne tik patiekalų, bet ir grožio priemonių receptų.

Snieguolė, klausama iš ko suplakė tą kokteilį, kurio subtilus skonis jau tarsi ir nebesiskaido į atskiras dalis, todėl sunku nustatyti sudėtį, neslapukaudavo. Tuojau pat ir išklodavo, nors daugelis mūsų buvo įsitikinę, kad jai reikėtų atidaryti asmeninių tų kokteilių bariuką, todėl receptūras verta saugoti. Snieguolė tik mostelėdavo ranka – sugalvos naujų.

Nijolė, talkinusi virtuvėje ir per žiemą Kanaruose įgijusi ispaniško temperamento, pasirengusi rasti atsakymus net jei prireiktų keliomis kalbomis šnekinti bendrakeleivius visuomeniniame transporte ar kaimynystėje įsikūrusius daržininkus. Energijos ir komunikabilumo kamuolys, nepaliekantis jokių vilčių likti užsisklendusiam ar kur nors nenuėjusiam.

MAISTAS

Dalis stovyklautojų, nelinkusių į sporto užsiėmimus, ketinusių tik mėgautis gamta, kompanija ir vandenynu, beveik kaip iššūkį vertino programoje numatytą augalinę mitybą. Na, tebus ji tas sveikatinomosi ir organizmo grūdinimo elementas.

Žalias kokteilis pusryčiams, salotos pietums, vaisius pavakariams ir šiltas daržovių troškinys vakarienei. Be pieno produktų ir net be aliejaus, be cukraus. Nemėginusiems baisoka, nors svoris aiškiai turėtų nuo tokios mitybos sumažėti.

Iškart pasakysim, kad kai kuriems žmonėms tokia mityba pernelyg suaktyvino žarnyną, kitiems ta pati puikiai sureguliuo. Po kelių dienų labai norėjosi baltymo. Laimė, jau prinoko avokadai, Snieguolė su Danute pradėjo gaminti grietinę ir pieną iš saulėgrąžų, migdolų, o parduotuvėje rado jau pagaminto iš graikinių riešutų.

Kartą įsiprašiau virtuvėn kai Snieguolė gamino salotas. Vien žalių lapų buvo net penkios rūšys. Jie, beje, ir svarbiausi bei sveikiausi, ne tik dėl vitaminų, bet ir todėl, kad jų virškinimui beveik nereikia energijos, todėl jos pakanka organizmui valytis.

Jei kur pasmalžiaujam ar papuotaujam, vakare galėtume suvalgyti kalną tokių salotų ir jau gerokai savo organizmui pagelbėtume.

Ši mityba buvo savanoriška ir nepriverstinė, bet garantuota, laiku patiekiami ir kiekvieno valia buvo galima ją papildyti sūrio ar jūros produktais – kurortiniame miestelyje tai ne negyvenamoje saloje, pilna kavinukių. Kaip pasakė viena stovyklautojų – „būnant prie vandenyno nesuvalgyti žuvies tai tas pats, kaip nuvykus į Romą nepamatyti popiežiaus“.

„Uždraustieji“ produktai kelis kartus atsidūrė ir ant stovyklos stalo – kai žiūrėjome Euroviziją (tik du kartus per stovyklavimo laiką TV ir buvo įjungtas, nes jo visai nepasigedom) – buvo patiektos vietinių iš vandenyno išgraibytos kriauklės, troškintos baltame vyne. Dar po dienos kitos – tunas, irgi beje troškintas, ir su daržovėmis. Tad beveik jokio kepto maisto per visą stovyklavimo laikotarpį.

Išimtis Danutės pasiūlytas morkų „kugelis“ su daug svogūnų ir mažai bulvių. Akivaizdi demonstracija, kad sveikuolišką mitybą galima užmaskuoti ir taip be reikalo negąsdinti jai dar nepasirengusių namiškių. Ji parodė ir kaip pasigaminti šaltibarščius be rūgusio pieno, o su saulėgrąžomis. Iš vaizdo jie visiškai nesiskiria nuo įprastinio. Ir skonis labai panašus.

Janina su Danute kepdavo stovyklautojams juodą ruginę duoną. Jos stengdavomės vienu kartu suvalgyti tik po riekelę. Ruginių miltų teko ieškoti net Portugalijoje, įsiprašyti į kepyklą ir per ją užsisakyti iš malūno. Ispanams ir Portugalams kur kas labiau patinka balta duona. Mes jos tik kelis kartus paragavome, ruginę skanesnė.

PRAMOGOS

Kelionė į artimiausią miestelį vietiniu autobusu trukdavo apie pusvalandį ir kainuodavo tik 1,3 euro. Tad turint noro, buvo galima jame lankytis kasdien. Ten kiekvienam savos pramogos ir atradimai - unikalūs vaizdai pasivaikščiojant, ypatingos sriubos vietinėse užkeigose ar namų darbo ledai iš tikrų vaisių. Paskutinis autobusas atgal – 19 valandą, tačiau taksi tas kelias kainuodavo 9 eurus.

Iš to paties miestelio, Ajamonte, keltu dar per pusvalandį ir už 1,8 euro buvo galima persikelti į Portugalijoje esantį miestuką. Lankėmės ten visi drauge tą dieną kai vyko šventė ir surengta mugė, visai taip kaip būna ir pas mus – sūriai, saldumynai, kepsniai, suvenyrai.

Dar viena pramoga – plaukimas laiveliu, tiksliau dviem. Ir piknikas tiems laiveliams susitikus prie austrių auginimo fermos. Austrių meniu nebuvo, o štai kapitono mamos išvirtų krevečių porcija teko kiekvienam. Ir balto vyno, ispanai nesuprastų, jei tokį maistą kas vandeniui užgėrinėtų.

REZIUME

„Ši stovykla buvo eksperimentinė. Su labai daug laisvės, momentinių pokyčių, kai pasikeitus situacijai, greitai keičiamas ir ankstesnis planas. Gal dėl to ir dar dėl to nuviliančio oro kiek blaškėmės, diskutavome tarpusavyje, keitėme taisykles ir labai norėjome patenkinti daugybę skirtingų lūkesčių. Todėl tokio daikto kaip disciplina šįsyk nebuvo. Ispanija su jos neskubriu „manjana“ kažkaip nesiderina su reiklesniu drausmės modeliu ir organizuoti viską toje terpėje pagal lietuviškus standartus sunku. Apgailestauju, jei tai kai ką nuvylė. Gal iš tos patirties gims kažkas naujo, įvertinsim pamokas, o gal grįšim prie jau išmėgintų scenarijų – kai stovyklautojų mažiau, juos sieja bendros pažiūros, gyvenimo būdas ir didesnė motyvacija sportuoti“, - sako Janina.