

Rekondice v Zubří 2016 aneb jak jsem u Nového města vstoupila do Nového světa

10 až 16. 9. 2016

Jako každý na rok na podzim vyjeli brněnští Roskaři do srdce Vysočiny nasbírat sílu přírody, dobrou náladu z dlouholetých i nových přátelství a fyzickou ze cvičení do srdce Vysočiny k Zuberskému rybníku. Osada dřevěných chatek evokuje vzpomínky na dětské tábory a náš pobyt si s pěknými vzpomínkami nezadal. Kombinace nádherného babího léta, tréninkových aktivit pro tělo, mozek i srdce a dobré party mi umožnila vplout do Rosky příjemným a naprosto nenásilným způsobem. Všechno je jednou poprvé a pro mě bylo tohle velké poprvé, poprvé s lidmi, se kterými jsem na stejné lodi, poprvé na rekondici, poprvé podívat se zblízka na život, který na mě čeká.



Zásadní aktivitou, kterou můžeme čekat, když si vyjedeme do hor (Zubří je 670 m n.m.) je pobyt a pohyb v přírodě. Okolí střediska tvoří z jedné strany smrkové lesy protkané potůčkem, z druhé louky vonící senem, vybízející ke kondičním vycházkám i lenošení u vody. Ráno ovšem začíná rozcvičkou, tentokrát vždy v hřejivých paprscích ještě letního slunce, takže není divu, že každé ráno byla vysoká účast. Kromě ranního protažení jsme cvičili ještě hodinku dopoledne a většinou i odpoledne. Pravidelné cvičení posílilo zdravé životní návyky, které pak můžeme přenést do každodenního života. Cvičení vedl Jarda Wojnar, který je nejen erudovaným cvičitelem, ale zejména výjimečným inspirativním příkladem člověka, který všemi zdravotními problémy prošel jako vítěz a jeho rady vedení mají tudíž opravdovou hodnotu. V odpoledním programu byly také užitečné psychologické přednášky Markéty Dunděrové jak si poradit se stresem či jak správně odpočívat spánkem a také rukodělné aktivity, kde si každý účastník vyrobil pěkný košík, k čemuž jsou potřeba nejen obratné ruce, ale jak se ukázalo, je nutné také výrazně zapojit hlavu.



Areál střediska někteří překonávají na kole, většina pěšky a pěkně upravená louka lákala ke společně trávenému času na zápraží spojenému se zpěvem. Kvalitní kytarový doprovod zajistili Standa a Žanek. Sobotní večer obohatila návštěva party z projektu Překonej sám sebe. Někteří své aktivity zdokumentovali a připojili se k těm, kteří se nebojí vykročit ze svého pohodlí a udělat něco navíc, něčím dnes překonat to, co uměli včera.



Já jsem strávila několik skvělých dopolední u Skalského rybníka s rybářem Petrem, takže jsem si užila nejen sluníčka jako na Jadranu, ale naučila jsem se nachytat návnadu, nahazovat udici a prožívat chvíle napětí, když se hladina zavlní. Také jsem si v rámci tréninku zaveslovala na místní pramici. Kapra jsem sice nechytla, ale nachytala jsem perfektní bronz a zásobu dobré pohody a klidu, což na rozdíl od rybářského úlovku má trvalou hodnotu. S prázdnou letos skončili také houbaři, ale i jim toulání po jehličí jistě vyneslo jiný a zásadnější zisk. K dobré fyzické pohodě také přispěly hojně navštěvované masáže Jiřího Nováka. Svou novou knihu Hadí plémě zde na společenském večeru pokřtil básním z našeho středu, Ivan.



Vyvrcholením týdne byl jistě karneval na téma vodní svět, kde se mnozí blýskli opravdu vypilovanými kostýmy. Nepřehlédnutelná byla skupina lodníků, kterým v opozici stála menší, zato velmi otrlá skupina pirátů. Na poslední fotce můžete vidět mě skrytou v benátském nábřeží po boku s odvážným záchranářem. Jako na správném karnevalu se za víru skvělé živé muziky i tancovalo, ale navzdory působení maskovaného paparazziho tlumené světlo v kombinaci s rychlými pohyby neumožnilo pořídit dostatečně ostré záběry.



Poslední večer patřil společnému táboráku, u kterého nechyběly tradiční špekáčky a kytara se zpěvem, který stejně jako dobrá nálada zaplavil celé údolí. Týden je pryč, ale všichni si odnesli kousek ze slunečních paprsků, kousek z vůně luk, kousek správného návyku ze cvičení a rozhodně velký kus vnitřní motivace a disciplíny, která proměněná v denní skutky může proměnit náš život.



Olga Rubinová