

„Žvalumo diena“ šokdins, mankštins, masažuos ir pirtins

Ramunė ŽUKAUSKIENĖ

Išmokti aistringą argentinietiško tango žingsnelių, pasimankštinti plaukiant irklente ar darant jogos pratimus pievoje, sveikai užkasti, o po to išsivanutų pirtyje – taip praleisti paskutinį rugpjūčio šeštadienį, rugpjūčio 31 d., vilniečius ir sostinės svečius į VU Botanikos sodą Kairėnuose kviečia „Žvalumo diena 2019“. Šeštą kartą organizuojamas sveikos gyvensenos populiarinimo renginys muša savo veiklų įvairovės rekordus. Apie keturiasdešimt sveikos gyvensenos organizacijų ir pavienių entuziastų iš Vilniaus ir kitų Lietuvos miestų, taip pat svečias iš Kinijos ragins aktyviai pajudėti ir atsipalaiduoti, pasitikrinti sveikatą, pasisemti žinių, išmėginti savo kūrybinius gebėjimus, paragauti sveiko maisto ir pasidairyti pirkinių „Sveikaturgyje“. Įkvepiančioje, išpuoselėtoje aplinkoje atokiau nuo miesto šurmulio ir dulkių renginio lankytojai kviečiami praleisti visą dieną.

Pastaraisiais metais mūsų šalyje atsirado daug sveikos gyvensenos festivalių. Tačiau jau šeštą kartą rengiama „Žvalumo diena“ yra kitokia: praktikos dvasiai čia derinamos su sportu, o šių iniciatyvų organizatorių tikslas – ilgalaikis: sudominti ir įtraukti vilniečius į veiklas, kurios padės jaustis žvaliems ir lietingą rudenį, ir niaurią žiemą.

„Smagu, kad į savanoriškomis pajėgomis rengiamą šventę įsijungia vis daugiau entuziastų. Taip įgyvendinama dar viena „Žvalumo dienos“ misija – telkti Vilniaus sveikos gyvensenos bendruomenę“, – džiaugiasi renginio iniciatoriai Lietuviškos pirties bičiulių draugijos (LPBD) nariai.

Veiklos skirtingose erdvėse

„Žvalumo dienos“ praktikos vyks skirtingose VU Botanikos sodo erdvėse. Susigaudyti kas kur ir kada padės specialiai šiam renginiui sukurtas žemėlapis. Juo vadovaujantis bus galima pamatyti sodo naujoves arba rasti veiklą ten, kur lankytojai įprastai stabteli tik trupam. Botanikos sodo specialistai kvies apsilankyti neseniai įrengtame „Močiutės darže“, kuriame veši 150 skirtingų maistinių augalų. Vidurdienį čia pat vyks vaistinių, aromatinių ir prieskoninių augalų pažintinė ekskursija.

Sodo Basakojų takas lauks tų, kas norės dalyvauti kiečiausių pėdų konkurse.

Labai gyvybinga bus ir prie tvenkinio, kur per visą renginį Vilniaus klubo „Sup-board.lt“ entuziastai ragins išmokti valdyti irklentes ir ant jų pasimankštinti.

Čia pat kūrensis ir dvi mobiliosios pirtys. Jose galės pasišildyti sužvarbę po pramogų tvenkinyje ir atsipalaiduoti pailsę aktyviose veiklose.

„Tai vienintelė šventė Vilniuje, kur lankytojai gali pasimėgauti sveiku garu ir patyrusių pirtininkų atliekamomis procedūromis“, – tikina LPBD komanda, kuriai šventėje talkins ir Blaivios gyvensenos, sveikatos, sporto ir turizmo draugijos „Optimalietis“ nariai.

Vakarėjant lankytojus stebins iš viršaus sklindantys garsai: vienoje unikaliausių erdvių – Žaliojo pastato terasoje ant stogo – įsikurs ansamblis „Riedanti saulė“. Čia ansambliciai kvies grožintis panoraminiais vaizdais burtis į bendruomeninį dainavimo ratą „Medžių giesmė“.

Šventės svečiams dėl oro nerimauti nereikėtų. Jei per renginį prapliups lietus, veiklos iš atvirų erdvių bus perkeltos į Botanikos sodo sales.

Mankštinsis ir ilsėsis

„Žvalumo dienos“ programa – it savotiškas šiuo metu įvairiose Vilnius studijose ir salėse jau įsitvirtinusių ar tik pirmuosius žingsnius žengiančių sveikavimo praktikų pasiūlos atspindys. Renginyje bus galima išmėginti pavadinimo atitikmens lietuvių kalboje dar neturinčią naują teniruotę *move 'n' fit* ir vis daugiau gerbėjų sulaukiančią iš JAV kilusią praktiką NIA, dar vadinamą kūno, proto ir sielos fitnessu.

Regis, jau niekam nebereikia įrodinėti, kad viena geriausių kūną ir sielą žvalinančių priemonių yra šokis. Šventė suteiks progą per vieną dieną išmėginti kerintį argentinietišką tango, tradicinę Brazilijos kapueirą, egzotiškuosius Afrikos, rytietiškus pilvo, smagiuosius linijinius šokius ir pasirinkti sau tinkamiausius.

Įvairove šokiams nususileis ir šešios skirtingos jogos treniruotės, skirtos mankštintis po vieną, poromis ir visa šeima.

Deramą vietą šventėje užims rytietiškas kūno stiprinimo menas. Lietuvos taidzičiuan asociacija kvies į meistro ir mokytojo iš Kinijos Wang Xiyin vedamą mankštą, o vilnietė instruktorė Edita Simanavičienė pristatys skirtingus gyvūnus imituojančią gydomąją čigongo praktiką. Visą šventės laiką aikido pamokas vaikams ir suaugusiesiems ves aikido mokyklos „Aidas“ komanda.

Visą renginį lankytojų lauks ir vienos iš paslaptiniausių „Žvalumo dienos“ praktikų – polinezietiško savigydos meno ma-uri – atstovai, pažadėję tyro prisilietimo demonstracijas, dvasinius stiprybės ir išminties šokius.

Renginyje taip pat bus galima pasimokyti tapybos ant vandens, savimasažo, sąmoningo kvėpavimo, antistresinės mankštos, sužinoti apie savo sveikatą iš auros fotografijos.

Vienas „Žvalumo dienos“ ypatumų – aktyvių mankštų derinimas su atpalaiduojamosiomis praktikomis. Naujoje renginio erdvėje „Masažo alėja“ išmėginti įvairių rūšių masažą siūlys net penki meistrai.

Prireiks kilimėlių, rankšluosčių ir indų

Skubėdami į „Žvalumo dieną“, kuri prasidės 11 valandą, vilniečiai turėtų nepamiršti ne tik rankšluosčių, mankštos kilimėlių bei kai kurioms pratyboms praversiančių šiltesnių užklotų, bet ir indų. Atsinešusiems savo lėkštes ir įrankius karštasis šventės maitintojų – sostinės restorano „Ajurvedinė virtuvė“ – patiekalas kainuos pigiau. Sutaupys ir turintys savo puodelius – jiems pigiau atseis kava, be to, pirtininkai juos pavaišins žolelių arbata.

„Taip žmonės ne tik išleis mažiau pinigų, bet ir nepaliks šiukšlių, juk gyventi sveikai – tai ne tik puoselėti savo išorę ir vidų, bet ir rūpintis aplinka“, – idėją aiškina renginio sumanytojai. Populiarinti sveiką ir tvarų verslą yra pažadėję ir renginio „Sveikaturgyje“ besirikiuosiantys prekeiviai. Šventėje atsisakyta ir įprastų popierinių programėlių – organizatoriai tiki, kad „Žvalumo dienos“ veiklų sąrašą lankytojai ras internete savo išmaniuosiuose telefonuose. Tiems, kas išmaniaisiais įrenginiais nesinaudoja, bus pasiūlyta įsigyti renginio žemėlapi, kurį vėliau bus galima... pasisodinti ir užsiauginti pievos gėlių.

Kaip ir ankstesniais metais, taip ir šiomet renginyje nebus leidžiama vartoti alkoholį ir kitus svaigalus, prašoma susilaikyti nuo rūkalų.

Renginys nemokamas. Tereikės įsigyti įprastą VU Botanikos sodo lankytojo bilieta. „Žvalumo dieną 2019“ remia Vilniaus savivaldybė. Daugiau informacijos apie šventę galima rasti paskyrose: <https://www.facebook.com/zvalumodiena/>, <https://www.facebook.com/events/2059623621001390/>.