



W dziale „Ach, jak przyjemnie” przeczytasz o:

- karmieniu zmysłów piękną estetyką i dobrą jakością przedmiotów oraz świadomym korzystaniu z zabiegów spa
- podejściu do relacji jak do przytulnego pokoju
- metaforze domu rozumianego jako bezpieczna przystań również w wymiarze psychicznym
- bezsensownej pogoni za ulotnymi przyjemnościami w imię tego, „by się pokazać”

Nasycenie zmysłów



W natłoku codziennych spraw zadbanie o zmysły daje natychmiastową poprawę nastroju, wyciszenie, a także zaangażowanie się w otaczający świat. Jak otulać je świadomą uwagą, holistycznie do nich podchodzić i karmić je doświadczeniami najlepszej jakości każdego dnia – o to pytamy ceramiczkę **Michalinę Tarke** i terapeutkę dźwiękiem **Małgorzatę Przydacką**

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Życie w kolorze piasku

Lepienie naczyń z gliny czy tworzenie pachnących naturalnymi olejami świec ma właściwości terapeutyczne. Na sercu robi się cieplej, a w głowie luźniej, bo zapomina się o troskach – MÓWI MICHALINA TARKA



MICHALINA TARKA
twórczyni Mama Fuego. Komponuje zapachy, lepi, prowadzi warsztaty ceramiczne „Dziewczyna & Glina”; mamafuego.pl

Jednym z wymiarów *cozy life* może być otaczanie się pięknymi przedmiotami, wsłuchiwanie się w swoje poczucie estetyki, obcowanie ze sztuką użytkową. Co o tym myślisz?

Prowadzę warsztaty ceramiczne dla kobiet i obserwuję, że wyjątkowy dla nich jest nie tylko proces tworzenia tych naczyń, równie ważne jest, że im to odstresowuje głowę, bo wyłącza myśli. Mówią, że drzwi do mojej pracowni są jak portal, za którym zostawiają wszystko, co trudne, niewdzięczne, problemowe. Przychodzą tutaj i w momencie, w którym zanurzają się w glinę, zmartwienia i troski – odchodzą.

Zajmowanie się ceramiką z pewnością w jakimś stopniu działa terapeutycznie. Bo w tym lepieniu w ogóle nie chodzi o to, co ma powstać, jakie ma to być. A o to, żeby uwolnić swoje ciało, pozwolić mu, żeby działało we własnym tempie, bez presji, którą na co dzień często sobie narzucamy. Tutaj można ulepić coś krzywo, odpuścić, wrzucić na luz. Myślę, że też dlatego się tym zajmuję.

W swojej twórczości łączysz glinę z woskiem, bo robisz też naturalne świece aromaterapeutyczne. Skąd taki pomysł?

Kiedy ceramika pochłonęła mnie już zupełnie, pomyślałam, żeby ją czymś dopełnić, i zamówiłam wosk. Tworzenie naczyń jest długim procesem, nie

daje natychmiastowej gratyfikacji, a robienie świec już tak. Łączenie gliny i wosku jest pracą manualną uzupełnioną o komponent zmysłowy. Podczas tworzenia otaczają nas zapachy olejów eterycznych, palenie tych świec potem nadal ma wymiar zmysłowy, ale też praktyczny – uspokaja.

Dbam o to, żeby wszystkie składniki, z których korzystam, były w pełni naturalne, bo nie toleruję sztucznych zapachów. Kiedy taką świecę zapalamy, czujemy, że ona jest prawdziwa, jakościowa, zapach szybko nie znika. A jak się już wypali, zostaje coś trwałego – szklane lub gliniane naczynie, które nadal może nam służyć.

Oglądając twoje wyroby w pracowni czy na profilu instagramowym, zauważam spójność stylistyczną – minimalizm i insprację naturą. Już samo to wycisza.

Rzeczywiście i naczynia, i świece tworzę bez jakichś szaleństw, jeśli chodzi o kolory czy formy. Koncentruję się na prostocie. Moim zdaniem każdy potrzebuje odnaleźć swoją estetykę, by przekonać się, z czym się dobrze czuje. Sama długo odkrywałam, jakie przestrzenie lubię, jakie kolory, jakie światło sprawia mi przyjemność, a co mnie męczy. To subiektywne.

W rankingach na najszcześniejsze kraje od wielu lat wygrywają Finlandia, Szwecja, Norwegia i Dania – miejsca, w których narodził się skandynawski minimalizm. Odnoszę wrażenie, że ten styl może uszczęśliwiać i niejako zarażać prostotą w podejściu do życia.

W tym stylu istotna jest też temperatura, bo jest oszczędny, jeśli chodzi o formy, ale ciepły w kolorystyce. I to właśnie mi odpowiada.

Mój ukochany się śmieje, że lubię życie w kolorze piasku – to taki nasz domowy żart. Dla mnie te beżowe, ciepłe tony sprawiają, że jeśli nawet za oknem jest zimno, szaro, niemiło, bo wieje i pada deszcz, to ja, przechodząc przez próg domu, trafiam w przytulne miejsce. Nasz mózg ciepłe barwy kojarzy ze spokojem i bezpieczeństwem.

Otaczając się spokojnymi tonami kolorystycznymi, minimalizujemy bodźce w przebudzowanym często życiu, prawda?

Podróżując do Azji, zauważyłam, że w hotelach ściany mają często kolor pomarańczowy lub neonowozielony. Kiedy wchodzę do takiego pokoju, muszę natychmiast zamknąć oczy i iść spać, bo te odcienie w ogóle nie mną nie rezonują. Abstrahując od tego, że one mi się po prostu nie podobają, to nie czuję się w ich otoczeniu komfortowo. Myślę, że to jest to, o czym mówisz – najwyraźniej dla mnie są one zbyt silnym bodźcem, stąd moja reakcja. >

Wybierając materiały do ceramiki, świec czy biżuterii, zastanawiam się, czy ich barwy i faktury występują w naturze, czy to czasem nie jest jakaś hybryda kolorów, która została stworzona syntetycznie. Zawsze kończy się na tym, że bazuję na kolorach ziemi, bo one mnie terapeutyzują. Podobnie jak wysoka jakość, która dla mnie ma ogromne znaczenie i moc. Ona nie tylko karmi zmysł wzroku, ale jest też funkcjonalna. Nie chcę, żeby moje przedmioty po prostu ładnie wyglądały, one mają spełniać swoje konkretne zadania – mają być praktyczne i piękne jednocześnie.

Jeśli doświadczy się już dobrej jakości, trudno jest wrócić do gorszych, masowo produkowanych zamienników. A jakość naturalnych komponentów wpływa na nasze życie, na jego wyjątkowość. Otaczając się pięknymi przedmiotami, na przykład minimalistyczną ceramiką, uczymy mózg, że go to odciąża, odbodźcowuje. Robi się nam cieplej na sercu, luźniej w głowie i coraz mniej podobają nam się pstrokate rzeczy.

Twoim zdaniem można powiedzieć, że jakość przedmiotów, którymi się otaczamy na co dzień, tworzy jakość naszego życia?

Tak uważam. Mogę powiedzieć o sobie, że kiedyś wcale nie byłam aż tak bardzo sfokusowana na jakości przedmiotów. Zaczęłam od ceramiki i kiedy dowiedziałam się, na czym w ogóle polega rękodzieło – ile wymaga pracy i zaangażowania – to zaczęłam zwracać uwagę na jakość także w innych aspektach życia. Na przykład zaczęłam bardziej świadomie wybierać ubrania uszyte z naturalnych tkanin czy kosmetyki o ekologicznych składach. Okazało się, że jakość, którą poprzednio wybierałam, już mnie nie satysfakcjonuje, bo wiem, że można użytkować przedmioty, które „mają duszę”.

Kiedy tworzę, zastanawiam się, co te rzeczy wniosą do życia osoby, która będzie z nich korzystała, i myślę sobie, że chciałabym, żeby były to momenty zatrzymania. Zapalamy świecę czy kadzidło, pijemy rano herbatę w ładnym kubku czy wieczorem kakao ceremonialne i pojawia się przestrzeń, żeby coś poczuć, побыć ze sobą.

Takiej energii doświadczam w kontakcie z innymi kobietami podczas warsztatów „Dziewczyna & Gлина”. Stworzyłyśmy społeczność, dużo sobie opowiadamy, dzielimy się doświadczeniami, mówimy o tym, co się wydarzyło w drodze do pracowni, czy o tym, gdzie jedziemy na wakacje. Spotykamy się też po zajęciach, chodzimy na kolacje, do kina, spędzamy razem czas.

Obecność kobiet w moim życiu pokazuje mi, że każda z nas jest inna, ale możemy stworzyć coś razem. I to leczy rany.

Odnowa sił witalnych

Co jest potrzebne, by pobyt w hotelu spa dał satysfakcjonujący relaks na wielu poziomach – ciała i psychiki

– WYJAŚNIA MAŁGORZATA PRZYDACKA



MAŁGORZATA PRZYDACKA
terapeutka dźwiękiem, refleksolog.
Od 18 lat Manager Wellness&SPA
w Manor House w Chlewiszicach.
Rozwój osobisty, techniki
wyciszania i praca z emocjami
to jej codzienność

Filozofia czy life pasuje do takich miejsc jak hotele spa położone w zielonych, odosobnionych miejscach. Jak z nich korzystać, żeby efekt relaksu nie zniknął zbyt szybko?

W naszym hotelu każdy detal został zaplanowany z myślą o dobrostanie ciała, duszy i umysłu naszych gości, aby mogli odreagować, zrelaksować się, zapomnieć o tym, z czym przyjechali. Niektórzy mówią, że kiedy przekraczają bramę Manor House Spa, to tak jakby trafili do innego świata. Od momentu wejścia do pokoju hotelowego rozpoczyna się program wellness spa. W tle słychać wyciszającą muzykę, są masażery do rąk i głowy, lampy solne, poduszki z gryką i wanny, w których można wziąć kąpiel w okrucach soli ze sproszkowaną srebrzystą perłą i soli himalajskiej, które neutralizując jony ujemne, oczyszczają organizm.

W naszym kompleksie, w każdej ze stref – czy to w Gabinetach Boodnowy, bezchlorowym basenie z ożywioną wodą Grandera, Łazienkach Rzymskich z saunami czy w Witalnej Wiosce, czyli spa pod gołym niebem – można się zatrzymać, by spojrzeć na swoje ciało, na swoją duszę, na swoje emocje. Wiemy jednak, że to bycie ze sobą wcale nie jest łatwe. Obserwuję, jak naszym gościom, którzy na co dzień żyją w rytmie dużych miast, trudno jest wyhamować choćby na dwa, trzy weekendowe dni. Naprawdę można ten czas zmarnować, ale my pomagamy, podpowiadamy, jak zadbać o siebie. Wystarczy zmienić nastawienie, opuścić pośpiech, wolniej chodzić, spokojnie oddychać,



doceniać tu i teraz i skupiać się na drobiazgach. Nie ma tutaj jakiegoś panaceum, rozwiązaniem jest harmonia, prostota i słuchanie swoich potrzeb.

Spokojny oddech to dla mózgu informacja, że jest bezpiecznie. Zaczyna wytwarzać wolniejsze fale i możemy powoli pożegnać rytm wielkiego miasta...

Żeby efekt relaksu szybko nie zniknął, potrzebna jest świadomość. Jeśli bezrefleksyjnie korzysta się z czegoś, co może nam pomóc, uciekają nam okazje, żeby coś zmienić w życiu. Jeśli właśnie tego chcemy – zmiany nawyków, sposobu myślenia, lepszego kontaktu ze swoimi emocjami – potrzebujemy się zastanowić, w jakim jesteśmy punkcie, by poznać prawdę o sobie. W naszym hotelu w różnych miejscach umieściliśmy sentencje, wiersze, obrazy, witraże, symbole, które mogą stać się inspiracją do wewnętrznej przemiany. Jeśli na przykład jesteśmy w saunie z intencją odnowy sił witalnych, nie tylko oddziałujemy na ciało ciepłem i aromaterapią, ale zaczynamy się zastanawiać, czym te siły dla nas są, jak nam służą bądź nie służą. Przechodzimy na inne poziomy rozumienia i czucia siebie. Na przykład, wracając do pokoju z Witalnej Wioski, gdzie są sauny w drewnianych domkach i kąpiele w beczkach polskich, możemy skoncentrować się

na symbolach run, odpowiadających takim słowom, jak: miłość, dobroć, współczucie. Dzięki temu, przykładowo po kąpiele magnezowej, która uspokaja umysł i regeneruje organizm, mamy szansę pobudzić w sobie te uczucia. Wiem, że nie ma złych emocji, wszystkie są dobre, bo potrzebne, ale jednak im dłużej odczuwamy te wysoko wibrujące, szybciej się regenerujemy, jesteśmy bardziej kreatywni, nabieramy żywotności i wzmacniamy to, co jest dla nas korzystne. Jeśli zaś skupiamy się na lęku, złości, wrogości, nienawiści, to nas to po prostu niszczy.

Na terenie parku Manor House powstały miejsca mocy, które generują wysoką energię. To nie jest nowy „wynalazek”, tylko wielowiekowa wiedza, prawda?

Na całym świecie są miejsca, o których wiadomo, że regenerują organizm i że samo przebywanie w nich podnosi witalność. Już nasze babcie mówiły, że tam, gdzie się położy kot czy owca, to dobre miejsce, bo nie ma tam żył wodnych i dobrze się śpi. Dzisiaj mamy nowoczesne techniki pomiarów energii, które dowodzą, że do życia potrzebujemy około 8–9 tys. jednostek Bovisa. Na terenie kompleksu Manor House w niektórych miejscach dochodzi do 30 tys. W Spirali Energetycznej, Ogrodzie Zen czy przy Piramidzie Horusa myśli niemal same stają się pozytywne. ➤

ach, jak przyjemnie **SZKOŁA UMIEJĘTNOŚCI**



Skoro Ziemia generuje w tych miejscach tak dużo energii, organizm odpowiada dobrym samopoczuciem. Nasi goście mówią, że dobrze im się tam podejmuje decyzje, że jakoś szybciej i łatwiej się im myśli, że nie komplikuje się tego wszystkiego, tak jakby umysł był jaśniejszy, widział klarowniej. W tych miejscach można pozbyć się tego, co nas blokuje, na przykład lenistwa, niepunktualności, złośliwości, krnąbrności, a napełnić się spokojem, wdzięcznością, odpowiedzialnością. Można „przeprogramować się”, odnowić energię po przebytej depresji czy po przeżyciu różnych stresujących sytuacji.

Spa to zwykle miejsce, w którym czujemy, że dajemy sobie przyjemność, nasze ciała przyjmują to, czego potrzebują, a psychika odwdzięcza się dobrym nastrojem. Czym charakteryzują się holistyczne zabiegi?

Przede wszystkim my sami, jako osoby wykonujące zabiegi, staramy się być spokojni, pełni miłości i empatii. Chcemy, żeby nasz dotyk był czymś w rodzaju opiekuńczego muśnięcia, żeby pod jego wpływem nasz gość poczuł się bezpieczny, żeby przygotował się do głębokiej relaksacji. Kluczowe jest stworzenie dobrej atmosfery, o którą dbamy za pomocą zapachów kadzideł, dźwięków kamertonów, przygaszonego światła. Jeśli ktoś jest spięty, trudniej jest osiągnąć dobre efekty. Specjalizujemy się w detoksykujących zabiegach energetycznych, w których

chodzi o odblokowanie meridianów, usprawnienie przepływu energii w czakrach, porządkowanie aury.

W Manor House Spa odbywają się też koncerty, które działają w sposób oczyszczający – na gongach, misach, dzwonach rurowych, kurantach, harfie kryształowej. Dźwięk jest inteligentny – dotrze tam, gdzie ma dotrzeć i robi to, na co człowiek jest w tym momencie gotowy. Nie da się go przedawkować ani nic zrobić na siłę, ale można nim dotknąć zablokowanych emocji. Nasi goście opowiadają, że po tych koncertach zauważają przemianę w sobie, widzą, że po prostu jest im lepiej ze sobą i z innymi.

Warto chyba wybierać naturalne zabiegi kosmetyczne?

Mamy szeroką gamę zabiegów spa, masaży, kąpeli, terapii energetycznych – wszystkie mają jedną cechę: są naturalne. To również nasza najważniejsza zasada w doborze kosmetyków – pracujemy na naturalnych produktach o bezpiecznych składach. Skoro nasza skóra wchłania wszystko, nie może to być nic z parabenami, nic sztucznego, chemicznego.

Dbamy też o to, żeby nasz dotyk był czuły terapeutycznie, bo to dzięki niemu człowiek potem promienieje. Żeby efekt zabiegów był dłuższy, potrzebne jest rozluźnienie mięśni i uspokojenie myśli, w naszych Gabinetach Biodnowy wspomagamy się w tym celu między innymi wibracjami kamertonów.

Dobrze też się polubić, spojrzeć na siebie z życzliwością. Jeżeli chce się skutecznej relaksacji, to trzeba podejść do niej globalnie, całościowo. I ważne jest, żeby wiedzieć, czego się od takiego pobytu oczekuje. Ktoś może potrzebować ciszy, a ktoś inny rozrywki, ktoś ruchu, fizycznej aktywności, a ktoś relaksujących masaży. Ważne jest, żeby się zastanowić, co mi jest potrzebne i odpowiednio wybrać. Ale żeby to zrobić, trzeba ustalić hierarchię wartości w swoim życiu i odpowiedzieć sobie: Gdzie jestem w niej ja? Gdzie jest praca, gdzie dom, bliscy, gdzie inne rzeczy – moja joga, mój basen, mój wyjazd do spa? Świadomość, w jakim miejscu hierarchii jestem, co jest dla mnie ważne, co ważniejsze, a co ma mniejsze znaczenie, pomaga ustalać priorytety, podejmować decyzje, odpowiadać na potrzeby, po prostu pełniej żyć. **IS**

NASZA AUTORKA SKORZYSTAŁA Z ZAPROSZENIA MANOR HOUSE SPA

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

Atlantic KINO

NAJSTARSZE · WARSZAWSKIE · KULTOWE

PREMIEROWE TYTUŁY · STAŁE CYKLE FILMOWE
FESTIWALE FILMOWE · UROCZYSTE PREMIERY
SPOTKANIA Z TWÓRCAMI · WYNAJEM SAL