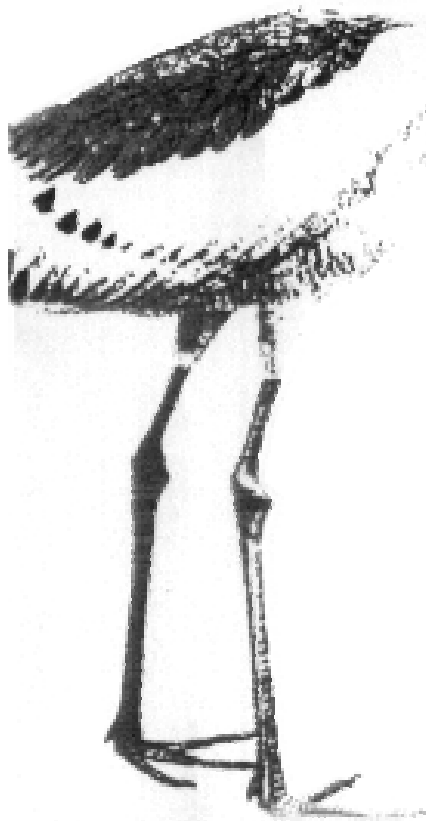


Lecący Żuraw dodał mi skrzydeł

Od 10 lat choruję na stwardnienie rozsiane. Po przeczytaniu artykułu „Żuraw jest ich nadzieją” („Moje Zdrowie” nr 9/98) uznałam, że jest to dla mnie szansa. Postanowiłam spróbować. Wyjechałam na obóz do Mrozów koło Elku. Byłam pełna obaw, czy przy swojej małej sprawności fizycznej poddam ćwiczeniom, ale inni uczestnicy, którzy tu przyjechali z różnych miejscowości, mieli podobne problemy, poczułam się różniej.



Każdy dzień był bardzo dokładnie zaplanowany. Ćwiczyliśmy po 7 godzin, z przerwami na posiłki. Na



początku musiałam często odpoczywać, gdyż szybko się męczyłam, miałam też kłopoty z utrzymaniem równowagi. Po kilku dniach zauważyłam, że staję się coraz sprawniejsza, że rzadziej muszę odpoczywać, łatwiej chwytam równowagę.

Opanowałam te ćwiczenia i po powrocie ćwiczę w domu każdego ranka i wieczora. Sama miałam wątpliwości, czy nie zabraknie mi wytrwałości, szczególnie do porannych ćwiczeń, bo jestem śpiochem, ale rezultaty okazały się tak zachęcające, że przewyciężyłam swoją słabość.

Nie mniej ważne niż ćwiczenia były rozmowy z mistrzem Liu, który prowadził obóz w Mrozach. Mistrz bardzo duży nacisk kładł na pozytywne myślenie. Jest to dość trudne przy naszej chorobie, ale mnie się udało uwierzyć, że warto pracować nad zwalczaniem choroby.

Kilka razy wyjeżdżałam do różnych miejsc na wypoczynek, ale na ogół spędzałam tam czas biernie. Tym razem cały dzień był wypełniony zajęciami, wróciłam przekonana, że warto ćwiczyć, jestem w lepszej kondycji i wybieram się na obóz organizowany w lutym 1999 roku.



Dorota z Elbląga.

