

GODINA DJELOVANJA I RADA

Umjetnošću!



Akvarel Dušana Tatalovića



Andelo Cvjetković, tajnik ULIKS-a i slikarica Slavica Kljajić



S likovnog tečaja u galeriji Stari grad

ULIKS broji dvjestotinjak aktivnih članova koji svojim radom i kreativnošću, u svom prostoru, sudjeluju svake godine na dvije skupne izložbe, a samostalno godišnje izlaže dvadesetak autora

Naš moto je "Družite se i radujte se s umjetnošću!", kazao je Cvjetković.

Godišnje se izložbe održavaju uoči božićno-novogodišnjih blagdana i početkom

lipnja - kada sudjeluje većina članova (teško je da sudjeluju svi, zbog ograničenog prostora), a potom od lipnja do kraja rujna svakih sedam do deset dana izmjenjuju se samostal-

ne izložbe članova ULIKS-a - ponekad na jednoj izložbi izlaže samo jedan član, drugi put se skupi nekoliko umjetnika koji se predstavljaju različitim tehnikama.

Neki od umjetnika nastavili su djelovati i pri drugim udrugama ili kulturnim krugovima, ili pak samostalno, a bilo je i onih koji su prešli u profesionalne vode. Mnogi umjetnici dobivaju nagrade i priznanja za svoj rad. U nastavku donosimo radove umjetnika koji su kroz tih 35 godina prošli kroz ULIKS, a neki su i dalje njegovi članovi.



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Nakon blagdana dovedite tijelo u ravnotežu



Postoje vježbe body tehnike koje u nekoliko minuta mogu pomoći vašim vitalnim organima da se regeneriraju i revitaliziraju nakon blagdan-skog prejedanja. Pomognite tijelu da lakše prebrodi izazove, a umu da se spoji sa tijelom.

Slika 1. Sjedenje i disanje nakon buđenja na stolići ili lopti uz otvoren prozor. Udahnite šireći prsni koš bočno, isprsite se i stisnite stražnjicu. Zadržite stisak stražnjicom istim intenzitetom dok normalno izmjenjujete ritam disanja do dvije minute. Disanje uklanja 70 posto toksina iz tijela, a aktivacija dijafragme masira trbušne organe.

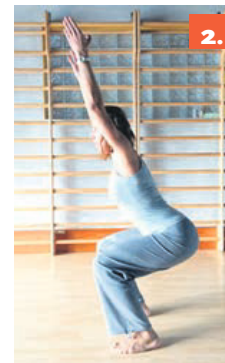
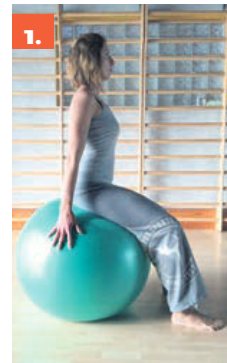
šćuci stražnjicu i gurajući prsa prema gore. Izdisajem pomičite kukove gore i naprijed naizmjenično kako biste pomicali tijelo prema naprijed. Pritom naizmjenično udišite i izdišite dok ne nabrojite do pedeset koraka na guzi. Ubrzate cirkulaciju i stimulirati mišićne unutarnje jedinice te na taj način stimulirati limfu (koja je najgušća u području trbuha) i rad unutarnjih organa.

Slika 4. Klizeći korak. Stanite tako da se oslonite više na jednu nogu kao da ćete otklizati u stranu. Udisajem klizite jednom ispruženom nogom bočno, trup spuštajte ravnih leđa, a ruke pomičite savijene

prije rasteretili. Zbog povećane količine hrane probava je preopterećena, bubregzi i crijeva ne mogu odjednom probaviti sve otpadne tvari, pa se urična kiselina, plinovi truljenja i varjenja hrane preobilno stvaraju i zadržavaju u tijelu.

Slika 5. Zatvorenik. Vježba koja će pomoći tijelu prije spavanja da ublaži stres jetre (glavnog čistača u tijelu) te poboljša apsorpciju mikroelemenata. Legnite na leđa i savijte noge. Udisajem pritisnite podlogu rukama, spajajte lopatice i jednu nogu podvucite ispod druge otvaranjem u kuku. Izdisajem se prsima odizite od poda, rotirajte kukove prema gore i prema donjoj nozi. Izdisajem se polagano vratite u početnu poziciju. Ponovite šest puta u svaku stranu.

Vježbanjem ne utječemo samo na mišiće, meka tkiva, zglobove i kosti. Još je važniji utjecaj vježbanja na organe i organske sustave kojima čistimo tijelo od toksina, u do-



Slika 2. Čučanj sa pravilnim disanjem uz podizanje ruku. Stanite šire od širine kukova, stopala su ravna, trup uspravan, ruke uz tijelo. Udišite i spajajte lopatice, stišćuci stražnjicu polagano se spuštajte do dubokog čučnja i podižite ruke visoko iznad ramena. Uz izdisaj se vratite u početnu poziciju gurajući se petama što više od podloge. Ponovite osam do deset puta. Pazite na ritmično duboko disanje.

Ovim vježbama ako ih radite ujutro hranite tijelo kisikom i vitalnom energijom, a nakon njih si priuštite kvalitetan doručak.

Slika 3. Hodanje iz stražnjice. Sjednite na pod, ispružite noge, a ruke postavite kao za pripremu hoda. Udahnite sti-



jednu naprijed, drugu natrag. Izdisajem se što brže vratite u početni položaj (možete i uz lagani poskok). Ponovite naizmjenično do šesnaest puta.

Ovim dvjema vježbama ako ih radite u popodnevnom satima potičete "staničnu tjelovježbu" poticanje limfnog protoka kako bi se organi što

premi kisika i hranjivih tvari, te poticanje mikro cirkulacije i masaže unutarnjih organa preko aktivacije mišića. Ovakav cjelovit pristup osigurati će vašem organizmu da se u sedam godina u potpunosti obnovi, a na vama je da mu osigurate najkvalitetnije sastojke!