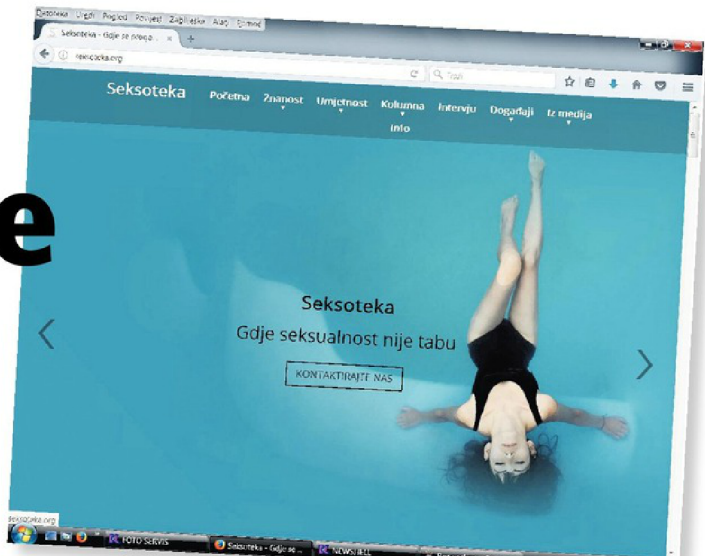
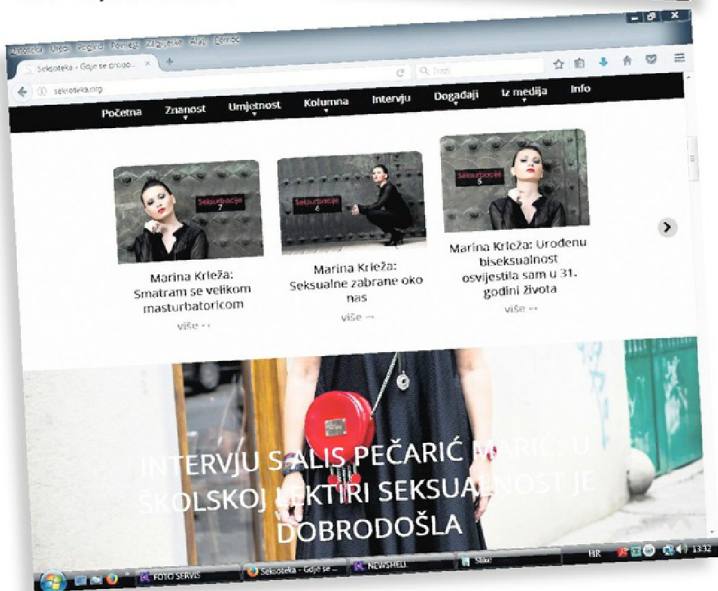


KOJE SU U NAŠOJ ZEMLJI JOŠ UVIJEK TABU

ne



Naslovnica portala Seksoteka



dine. Kako kaže, izdavaštvo je jedno od daljnjih strateških usmjerenja Seksoteke te navija da bi još dva naslova u 2018. godini mogla ugledati svjetlo dana u toj ediciji.

Kad se sve stavi na stranu, kako uopće okolina gleda na ženu koja se otvoreno bavi ovim temama i sasvim opušteno u svojoj kolumni "Seksurbacije" piše čak o vlastitim maštarijama, seksu, masturbaciji, pa i biseksualnosti? Možda iznenađujuće, ali Marina kaže da zapravo i nema nekih problema, dapače, da sad više ne mora mnogo verbalno objašnjavati jer si je stvorila medijski prostor za pisanje koji ljudi sve više čitaju i prihvataju.

Privatni život odvojen od javnog

- Jedino gdje zna doći do smiješnih situacija je u komunikaciji Seksoteke te ljudima koji se javljaju na Seksoteku. Odgovaram svakome, a moj kulturni način obrambenosti i otvorenosti neki krivo shvate pa se žele upoznavati, družiti... Ne shvaćaju da mi je privatni život odvojen od javnog. No, svakome pristojno odgovorim i zapravo, na

kraju, obično ne bude problema, kaže Marina, a moglo bi se dodati, iz drugog kuta, da takvim situacijama zasigurno malo pogoduje i njezina prirodna senzualnost. Ljudi u takvim situacijama mogu pretjerati, uči nas iskustvo.

Zanimalo me i gdje vidi Seksoteku kroz sljedećih 20 mjeseci.

"Kad se spominje seksualnost u Hrvatskoj, mi smo, zapravo, zemlja nepotrebno ukočenih ljudi."

- Ovo što sad imam toliko sam dugo čekala da više ne moram puno planirati jer se stvari događaju same od sebe. Projektu sam se cijela predala i uistinu uživam u svakom trenutku. Ljudi i mediji nas prate, znaju da postojimo, svi su nas prihvatili, što je u početku bio najteži dio. Napokon radim ono što volim, svakodnevno se povezujem s novim

kvalitetnim suradnicima, a moje kolumne i roman su u procesu provođenja na engleski jezik jer sam sklopila poslovnu suradnju s jednim inozemnim portalom. Najveća želja mi je opustiti ljude kad se komunicira o seksualnosti i napraviti od toga normalnu stvar i pojavu.

Mora se kazati kako uspijeva u tome da seksualnost i erotiku ležernošću svede na svakodnevno, a da ipak ostane i zanimljivo, kako već mora biti s tim temama. Seksoteka za sad postoji na webu (seksoteka.org), na Facebooku, YouTubeu, Twitteru, Instagramu i Pinterestu, a Marina poziva čitatelje da projekt zaprate, osjete njegov stil i način komunikacije, da se educiraju, ali i zabave.

- Samo nemoj da bude vulgarnosti previše, kazala mi je kod pripreme za ovu temu. U razgovoru s Marinom Križac (i ne, kaže da joj prezime ne stvara teret) o Seksoteci, ali i o seksualnosti, erotici pa i pomografiji čak, čovjek lako ustanovi da se o tome može komunicirati bez ijedne vulgarosti, a da svejedno ne bude dosadno, puritanski i suhoparno.



Piše body instruktorka Morena Poglajen Čarić

Kako si pomoći kod bolova u donjem dijelu kralježnice



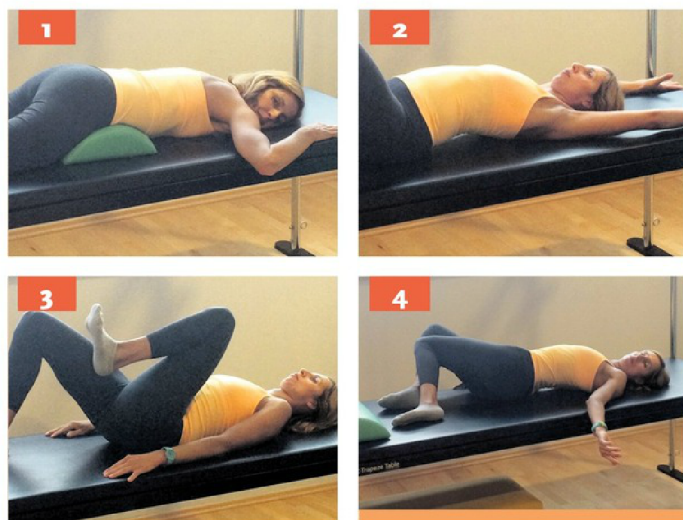
Ako bolje pogledamo strukturu kralježnice, vidjet ćemo da svaki kralježak ima svoje individualne karakteristike, mogućnosti kretanja, izlaze parnih živaca koji komuniciraju s organima, točku i silu opterećenja koju podnosi. Svaki nivo kralježnice treba drugačiji pristup jer je svaki kralježak jedinstvena tipka s tonom koja se uglažbljuje s ostalima. Kombinacije kretanja u svakoj kralježnici, bez obzira na deformacije, stvara u nama poseban zvuk koji se ponaša kao određen uzorak kralježnice i tijela u cjelini. Promjenjiv je na svaku psihofizičku promjenu koju doživljavamo iz vanjskog svijeta. Kralježnicu moramo promatrati kroz tri nivoa - kralježak, segment i cjelina preko posebnih pokreta koji naizmjenično toniziraju i relaksiraju duboku posturalnu miškulaturu kako bi dijelove koji su duboko uz kralježnicu osvijestili i shvatili. Da bismo vratili povezanost s kralješcima, bolje komunicirali s unutarnjim organima te

druga vježba. Lezite se potrbuške, a ispod zdjelice stavite jastuk ili zarolan podložak. Opustite se zatvorenih očiju. Pratite svoje disanje, brzinu, dubinu, koji dijelovi tijela se pomiču (ramena, gornji dio prsa, srednji dio prsa, trbuh, leđa). Sada pokušajte učiti pravilan obrazac disanja u kojem neće biti pauzi između udisaja izdisaja. Polagano udahnite kroz nos i osjetite širenje trbuha prema gore, zatim bočno širenje i na kraju povezanost i širenje s ledne strane. Kod izdisaja se istim putem svi dijelovi opuštaju. Ne smijete samo snažno napuhavati trbuh i gurati pritisak prema van, već polako u svim smjerovima. Zadatak je da osjećate povezanost između prednje i stražnje strane dijafragme.

Slika 2. i 3. Valno gibanje za osvješćavanje, relaksaciju i nježnu tonizaciju preko osjetljivih živčanih struktura do dubokih mišića uz kralježnicu osvijestili i shvatili. Da bismo vratili povezanost s kralješcima, bolje komunicirali s unutarnjim organima te

i skratiti, ali ne pojačavajuće stiskanje mišića. Cilj je opustiti i duboko povezati vaše misli s dijelovima tijela uz pravilan dah. Polaganim izdisajem vraćate ruke u tijelo i jedan po jedan kralježak se opušta na podlogu te na kraju i vaša zdjelica koja se pokreće prema natrag i jedno koljeno privučete prsima. Kroz taj pokret relaksiraju se vaši mišići stražnje strane trupa, a mišići prednje strane se nježno toniziraju. Važno je da pratite tijelo, osjećaj u njemu i da što više pokušate opustiti i mislimis "čuti" sve mišićne trbuha, prsa i leđa bez neugode i boli. Izvodite pokret dok ne umanjite napečnost i nelagodu u leđima te mijenjajte nogu ili možete i bez podizanja noge.

Slika 4. Iz iste pozicije na leđima kroz udisaj pustite da vam se noge i zdjelica nagnu u jednu stranu, ugodno, polako i obavezno stati prije po-



kreirali nove mape u mozgu, uz osjećaj ugodne i poštovanja prema vlastitom tijelu kroz kinestetički osjećaj.

Slika 1. Pravilno disanje povezano je s dijafragmom, prsnim košem i kralježnicom. Disanje je trodimenzionalni proces i ako ga vježbama osvijestimo unutar svoga tijela, utječemo i na trodimenzionalnu sferu svakog nivoa kralježnice, a to ne može ni jedna

disanje koje ste prije osvijestili sada ponovite na leđima (možda će biti teže). Krećte polaganim pravilnim udisaj i ruke se kreću prema glavi. Pritom je vaša pažnja usmjerena na opuštanje i relaksaciju mišića prednje strane tijela (ramena, prsni koš, cijeli trbuh, zdjelica) koji se otvaraju i šire te se zdjelica pokreće prema naprijed. Cijela leđa nježno će se tonizirati

jave boli. Osjećajte prednju stranu tijela koja se nježno isteže i stražnju stranu koja se tonizirala. Dišite i vratite se u početni položaj te ponovite na drugu stranu. Cilj vježbi nije ni istezanje ni snajezanje mišića već vraćanje osjećaja u dijelove tijela, povezivanje živčanog sustava s mišićima i duboka opuštenost kronično zgrčenih i uspavanih dubokih mišića uz kralježnicu.