

ARHITEKT I URBANIST RICCARDO MARINI

ove de?



ukoliko ih pitate gdje se ljudi okupljaju i druže u dotičnom gradu, neće znati odgovor. Upravo je od te premise započeo svoju karijeru znameniti arhitekt Jan Gehl prije 40 godina, postavivši si pitanje zašto arhitekti ne vole ljude. Naime, 1965. Gehl, rodom iz Kopenhagena, dobiva poziv za šestomesečno studiranje arhitekture u Italiji, upravo u vrijeme kada su diljem Danske nicala "beživotna" nova predgrađa gradova. U Italiji je zajedno sa svojom suprugom, psihologinjom Ingrid Gehl, proučavao vezu između javnih prostora i javnog života, te postavio temelje svoje buduće uspješne karijere i životne misije: učiniti urbane javne prostore onim što bi i trebali biti, mjesta za druženje, a tim je smjerom krenuo i Marini, inače jedan od zaposlenika Gehllovgov instituta.

Trgovajući centri ispisujući život

- To što nas u Gehl Institutu zanima trebalo bi zanimati i gradske vlasti i urbaniste, jer ako ste proveli u djelo neko arhitektonsko rješenje, a ljudi odlaze provoditi vrijeme na neko drugo mjesto, onda nešto niste napravili kako treba. Od te bolesti pate i najveći i najljepši gradovi svijeta. Sada i u Parizu imate novi kvart koji arhitektonski izgleda jako lijepo, ali u njemu kao da uopće nema života, jer nema ljudi na ulicama, to je samo prazan beton. Već od '60-ih godina prošlog stoljeća pojedini su umjetnici upozoravali struku da zemlje i gradove pretvaraju u kopl-

je, većinom je to bila neka kva amerikanizacija gradova. Danas nam se to događa s izgradnjom velikih trgovačkih centara na periferijama gradova koji doslovno isisavaju život iz gradova, poručio je Marini.

Arhitekti Gehl Instituta sa svim su navedenim premisama obavili izuzetno uspješne intervencije u javnom prostoru diljem svijeta. Primjerice, poznati Times Square u New Yorku, na kojem ljudi iz cijelog svijeta tradicionalno dočekuju Novu godinu, u svakodnevnom je životu zakrčen gustim prometom, a sam trokut između dviju najprometnijih trgovačkih ulica na Manhattanu nije imao nikakvu javnu svrhu u svakodnevnicu. Na nagovor arhitekta, vlasti New Yorka pristale su pokusom na godinu dana uvesti sitnije promjene na tom području i to na način da se na taj betonski trokut uvede život, a da se ne prekida normalan protok prometa. Dapače, urbanisti su uveli nove prometne smjerove kojima promet teče neometano i bez zastoja, dio Times Squarea postao je polupješačka zona, a grad je na centralni, sada obojeni dio asfalta postavio sunčobrane. U samo nekoliko dana ovaj se javni prostor potpuno preobrazio. Sada je na njemu svakodnevno bilo jako puno ljudi koji su ovdje postavili sklopive stolove i stolice, i tu počeli svakodnevno marendati, ručati, ispijati kave i družiti se.

Kopenhagen - grad bez automobila

- Možda najveći iskorak do sada napravio je Kopenhagen koji je u samo 30 godina od grada kratkog automobila i zagušenog smogom, grada koji je ličio na New York, s gotovo 200 parkiranih mjesta uz rijeku koja prolazi kroz centar grada, evoluirao u grad gotovo bez automobila s idealnim setalištem punim sadržaja uz rijeku, kojim dnevno prođe oko 8.000 ljudi. Zašto Danci masovno voze bicikle? Ne zato što su hipici, nego zato što je praktičnije i zdravije, a javni prijevoz je besprijekorno riješen. Svaki urbanist si prije realizacije bilo kakvog projekta mora postaviti pitanje koga želi pozvati u grad ili određeni kvart, ljude ili automobile?, rekao je Marini.

Na kraju predavanja poručio je prisutnim arhitektima i urbanistima da niti jedna knjiga iz struke nije došla od boga, već su je napisali ljudi od krvi i mesa, te se kao takva ne može smatrati "božjom riječi ili zakonom" i podložna je promjenama. Gradskim je vlastima pak poručio da ukoliko žele grad koji je ekonomski vrijedan i koji napreduje, moraju svakodnevno raditi na poboljšanju svakodnevnice svojih sugrađana. A gradanima je poručio da se ne libe utjecati na gradske vlasti kako bi im pomogle javne prostore pretvoriti u mjesta za ugodno provođenje vremena s drugim ljudima.



Riccardo Marini u centar svog stručnog interesa stavlja čovjeka



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Čarić

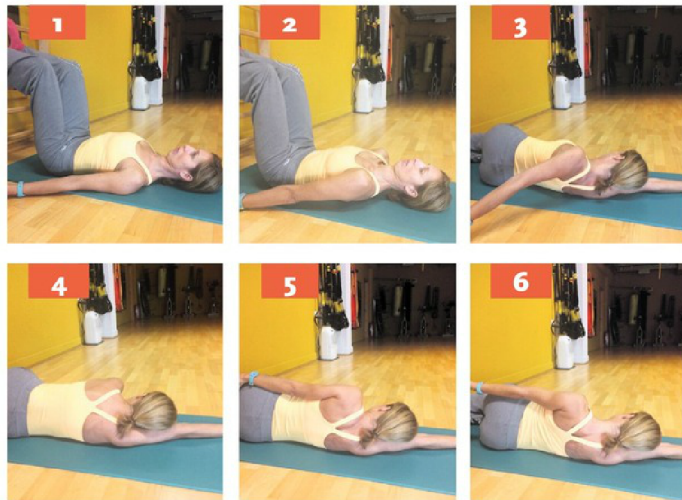
Kako si pomoći kod bolova u srednjem dijelu leđa

Najčešći problemi s kralježnicom manifestiraju se u donjem-lumbalnom, srednjem - medulopatičnom i gornjem ili vratnom području. U Body tehnici niti jedan segment kralježnice i tijela ne promatramo izolirano jer se nijedan pokret ili kretnja ne dešavaju samo u jednom dijelu tijela ili segmentu kralježnice. Tijelo je nedjeljivo i integrirano cjelina. Međutim želimo da boljom osviješćenošću i povezanošću s određenim dijelom tijela ili kralježnice osjetite što se njemu dešava. Kada su prisutni bol ili napetost, prvi korak u samopomoći je opustiti se i osvijestiti dijelove tijela. Ne raditi vježbe za

sredini jednako udaljena od vaših ramena lijevo i desno. Pravilno i osviješteno dišete. Kada ste se opustili, na udusaj pokušajte pronaći svoja ramena, polako i bez grča ih lagano pritisnite o pod. Pritom bi se vaša rebra i prsna kost trebali proširiti prema gore. Polako i bez napora samo budite u mislima povezani s tim dijelovima tijela. Na izdisaj se tijelo treba opustiti, a vaša ramena odvojite od poda. Osjetite prostor između ramena i lopatica. Kroz sljedeći udah taj prostor pomicanjem ramena o pod želite suziti pomicanjem lopatica jednu prema drugoj. Ponovite osam do deset puta ili više, polako, opušteno i

Osjetite stražnju stranu kako se opušta i otvara, a prednja se tonizira. Nemojte ništa stiskati i napinjati. Samo opušteno i s pažnjom radite pokret. Ponovite osam do deset puta ili više pa ponovite na drugoj strani.

Slike 5. i 6. Iz iste bočne pozicije tijela na udusaj klizećim pokretom svoje gornje rame i lopaticu približavajte uhu. Ne s grčem i silom nego svjesnim otpuštanjem mišića s donje strane lopatice i širenjem međurebrenih prostora. Pritom pazite da vam se ionako napeti i



jačanje i istezanje mišića ako uopće ne znate i ne možete locirati mišić ili dio tijela. Svjesna sam da kada postoji bol i nelagoda svi želimo da ona već sada, ovaj trenutak nestane. Nažalost, bez vlastitog svjesnog angažmana i truda da upoznate svoje tijelo to se neće dogoditi. Srednji, medulopatični dio leđa je, zbog lošeg držanja, nepravilnog disanja i stalno izgurane glave prema naprijed, potpuno neosvijestjen, krut, napet i "uspavan". Da biste probudili taj segment tijela i kralježnice, morate se svjesno, svojim mislima i glavom povezati s njime.

Slike 1. i 2. Legnite na leđa i noge pod pravim kutom naslonite na zid ili stolicu. Opustite cijelu kralježnicu, ruke su opušteno uz tijelo i glava u

nježno. Želite osjećati taj dio tijela, a ne jačati mišić. Prvi korak u vježbanju je razbuditi uspavani živčani sustav opuštanjem mišića koji stišću krvne žile i živce, dovesti kisik i hranjive tvari u dijelove koji spavaju.

Slike 3. i 4. Okrenite se u bočnu ležeću poziciju. Trup je izdužen, glava u produžetku, a noge savijene pod pravim kutem. Na polagani udusaj pomičite svoje gornje rame, lopaticu i ruku prema natrag. Neka i glava bude povezana i opušteno prati pokret. Vaša gornja strana tijela će se nježno i malo zarotirati prema natrag. Slušajte i osjećajte pomicanje lopatice i toniziranje stražnjih mišića. Na izdisaj rame, lopaticu i ruku polagano pomičite prema naprijed, ispred osi tijela.

zgrčeni mišići između vrata i ramena dodatno ne stisnu. Pokret radite samo dok osjećate povezanost i ugodu. Izdisajem svoje gornje rame i lopaticu klizeći udaljavajte od ramena. Osjetite mišić ispod lopatice i između rebara kako se skupljaju i toniziraju, a mišići između vrata i ramena se opuštaju. Polako, kao da pomičete skupocjenu i krhku skulpturu. Ponovite osam do deset puta i ponovite na drugoj strani.

Svakodnevno ponavljanje današnjih pokreta i onih iz prošlog priloga za donji dio leđa će vam već za tjedan dana opustiti napete mišiće, povećati osviještenost i dati bolji osjećaj za te dijelove tijela, poboljšati cirkulaciju i probuditi uspavani živčani sustav.