

ALI I SVE OKO NJE



A tek brošiči...koji odabrati?

Počeci sa časnim sestrama

Počeci quillinga navodno datiraju u 16. ili 17. stoljeću, ali postoji vjerojatnost da se ta tehnika koristila i mnogo ranije. Postoje podaci da su se quillingom prvi bavili svećenici i časne sestre u 13. stoljeću koji su trakicama ručno rađenim papira ukrašavali crkvene artefakte želeći oponašati metalni filigran-umjetnost oblikovanja žice od plemenitih metala. Quilling je postajao sve interesantniji kada je cijena papira postala sve pristupačnija.

Za ovu tehniku treba biti smiren i imati mirnu ruku. No, quilling je zarazan i poput filigrana oćarava, onoga tko ga nosi, ali i onoga tko ga izrađuje. Osim vještine i osnovne materijale, potrebno je mnogo ljubavi i talenta i beskrajni sati strpljenja. Kod izrade predmeta ovom tehnikom, mašta i ljubav prema umjetnosti su najveće vodilje.

Kreativna terapija

“Ova vas tehnika jednostavno ponese i stalno istražujete i stvarate nešto novo”, prića Marija koja se quillingom zabavlja već 2 i pol godine. Valja samo poželjeti. Tu su slike, pozivnice za vjenčanja, krstike, pričest, potom čestitke za apsolutno sve prigode od rođendana, preko vjenčanja, do obljetnica. I Marijine “uvrtnute čestitke” čestitke nalaze se po cijelom svijetu - Rusija, Australija, Kanada...

“Više ne šivam. Ovo je moja kreativna terapija. Svida se meni i ljudima oko mene. Kada radim, radim od srca.” veli Marija kojoj je želja izraditi slike manjeg formata.

I malo po malo, kružić po kružić, hobby se pomalo pretvorio u posao. Marija je članica udruge hand made “Tržnica” s kojom na pulskoj tržnici često izlaže na štandovima, a idućeg vikenda će izlagati i u sklopu dana obrtničke škole u domu hrvatskih branitelja.

čestitku radila dva sata i to po noći, sama da me nitko ne vidi. Kada ju je moj suprug video, oduševio se, a inače nije tip od takvih afiniteta i reakcija. On je sportski, a ja umjetnički tip, prića vesela i samozatajna 66-godišnja Marija Tomić, manje poznata majka isto tako kreativne Ivane.

Minuciozan je to rad za koji su potrebne - trakice od hamer papira, kukice, ljepilo, a kod Marije je ono na bazi vode što znači da je nakit ekološki i još ručno raden. Sav-

šeno, vrlo ekološki korektno, a pritom još i lijepo. No, osim velike mašte, ponajviše su važni dobri živci i mirna ruka. No, izgleda da je strpljenje i preciznost u genima. Marija je cijeli radni vijek provela u Arena trikotazi u Puli, a u čiji je pazinski pogon došla sa 17 godina. Radila je na završnim poslovima koji su najpercizniji, finalni radovi. Eto, skoro pa filigranski. Kaže da je precizna i kreativna bila i njezina majka, a takva je i kćer Ivana. Što ti je genetika...

n



Tjelovježba

Piše body instruktora
Morena Poglajen Carić

Snaga prirodnih rekvizita

Gdje god da se okrenete u prirodi imate najnovije fitness sprave i rekvizite

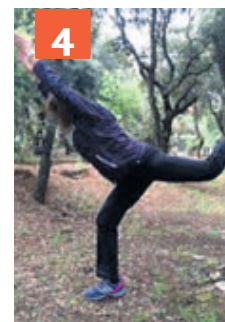
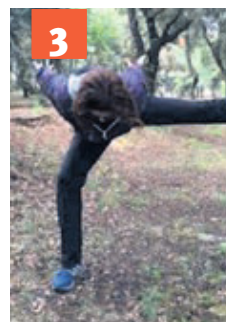
Vrijeme je da iskoristimo sve ljepote prirode u vježbanju i svoje vježbanje nastavimo u njoj. Gdje god da se okrenete u prirodi imate najnovije fitness sprave i rekvizite. Mogu vam poslužiti za potporu, pružanje otpora, kao pomoć da se bolje istegnute ili razvijete svoju ravnotežu. Mogućnosti su velike kao i u samoj dvorani. Budite maštoviti i osim korištenja savršenih podloga, hodanja, trčanja i bicikliranja neka i poneko stablo, panj ili kamen budu dio vaše fitness opreme.

tite iza glave i istom nogom zakoračite natrag do počunja. Vježba je koordinacijski i ravnotežno izazovna jer imate različite rekvizite i nagib o koje se stopalom oslanjate, a ujedno snažite mišiće trupa, nogu i stražnjice. Ako vježbu povežete s prethodnom, jedno ponavljanje uključuje iskorak naprijed i nazad s promjenama pozicija ruku. Ukoliko vježbu koristite samostalno onda svakom nogom napravite osam iskoraka iza tijela. Opet je važna pozicija trupa koji mora biti uspravan iznad zdjelice i koljena moraju biti pod kutom od devedeset stupnjeva.

Slika 3. Jednu nogu bočno oslonite cijelim stopalom na deblu drveta. Uspravite trup



pa spuštajte prema naprijed, granica su vam vaša leđa koja moraju biti ravna. Udisajem se vratite u početnu poziciju. Vježbom jačate mišiće trupa zato prilikom izvođenja uvlačite pupak. Osim snaženja vježba je i ravnotežno izazovna te isteže mišiće natkoljenice obje noge. Ponovite četiri puta jednom povišenom nogom, a zatim drugom.



Slika 1. Pronađite neki veći kamen ili panj pa zakoračite na njega jednom nogom. Suprotna ruka opružena prati iskorak noge naprijed, koljeno mora biti točno iznad stopala. Stražnja noga je opružena i petom stiče pod kako bi ste istegnuli mišiće potkoljenice i ahilovu tetivu. Vježbu ponovite šesnaest puta izmjenjujući noge.

Slika 2. Vježba se može dovesti na prethodnu, tako da prvo zakoračite na kamen ili panj, a zatim ruke ispreple-

i uvucite trbuh dok udišete. Izdisajem, nogu oslonca lagano savijte u koljenu dok trup savijate prema njemu i rukama zamahnite iza tijela. Udisajem se vratite u početnu poziciju i ponovite šest do osam puta. Vježbom istežete preponske mišiće i leđa, ali utječete na koordinaciju i ravnotežu.

Slika 4. Okrenite se leđima stablu i jednu nogu stopalom oslonite što više gore. Udahnite dok ruke podižete iznad glave. Izdisajem se ravngro-

Slika 5. Ukoliko nadete savršeno drvo koje ima rješasto deblu iskoristite ga da se vratite u djetinjstvo. Rukama se čvrsto uhvatite i oslanjajući se o drvo snažno podignite svoje tijelo prema gore mišićima ruku, leđa i noge oslonca. Pritom drugu nogu iz mišića stražnjice brzo i snažno podignite u zrak opruženu i izdahnite. Udisajem stražnju nogu spustite na pod. Ponovite vježbu šest do osam puta s obje noge.