

STAŠA DOBLANOVIĆ



Stasa Doblanović istetovirala je svoj životni credo

bi nešto napraviti. Stoga bih htjela ostati vani, priča Stasa koja baš sve izrađuje sama - od koncepta, crtanja, krojenja, šivanja, dok joj sa fotografijama pomažu prijatelji.

Odjeća od bambusa

Nakon Londona očekuje je diplomski rad. Tema je Oblikovanje kolekcije odjeće od drvenih materijala na primjeru multiplikacije u radu Paca Rabannea "Od bambusa izra-

đujem pločice koje su lagane i spajam ih u odjevni predmet. U tome mi pomaže i tata", priča Stasa koja samozatajno istražuje. Na upit šiva li ona ili krojač, ona će "Sve radim sama. Moji krojevi nisu iz žurnala. Lijepim papire po lutki i tako ih napravim. Moram imati temelj. Želim sve znati i napraviti pa makar i pogriješila. Važno mi je poznavati konstrukciju i materijal. Kao dizajner moraš znati gdje će biti dugme, falda priča Stasa koja u izradi, pred-

nost daje prirodnim materijalima. "Važno mi je da se onaj koji nosi moju odjeću osjeća ugodno. Odjeća je umjetnost koja mora biti nosiva. Htjela bih da moju robu nose ljudi sa stavom, a ne starlete. U Hrvatskoj su ljudi konzervativni, ne prihvaćaju različitost i podložni su masovnim trendovima, priča Stasa i komentira moda teče, a trendovi se vraćaju. Važno je biti svoj i onda si drugačiji. Modeli mogu biti klasični, ali mora postojati detalj koji će biti upečatljiv. Dizajner se treba držati onoga u čemu je najbolji. Kod mene su to minimalizam i geometrija, nema boje i dominantne su crna, bijela i krem, kaže mlada dizajnerica, kojoj su uzori Coco Chanel zbog temelja i svega u modi, Alexander McQueen zbog konstrukcije. No sada se želi okušati i u 3D dizajnu poput nizozemske dizajnerice Iris Van Harpen, koja je pokrenula 3D printing u modnom dizajnu. Voljela bih to iskusiti budući da bi moda trebala pomicati granice. "A Stasa to uspijeva, zato jer je ona svoje granice postavila jako daleko i krenula je prema njima samozatajno, ali uporno. Piše joj to i na podlaktici "Sve što stvorim je dio mene". I stvarno je tako. U svakom modelu i sva-



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen CarićZabavni ljetni
rekviziti
za vježbanje

Vježbati ljeti može biti motivirajuće, zabavno i raznovrsno. Osim mora, plaže i trčanja šumicom možete svoju rekreaciju začiniti i različitim rekvizitima koji vas posebno mame da ih koristite u prirodi. Jedan od takvih je gravity njihalo ili gravotonics. Terapeutski, rekreativni ili jednostavno rekvizit za opuštanje. Riječ je o posebno osmišljenom "padobranu" ljuljački sa šest ručki na kojem se vježba u zraku ili s poda, a stigao je s Balijsa. Trebate ga objesiti na granu drveta, stabilnu šipku ljuljačke ili jednostavno na strop tako da su trake kojima ga pričvršćujete razmaknute 80 cm. Ovim rekvizitom za vježbanje aktiviraju se svi mišići tijela u snaženju, istezanju

organizma jednak kao tri sata spavanja, za 50 posto poboljšava cirkulaciju, tonus i ishranu kože lica pa ćete uštedjeti i na face liftingu. Jednostavno, ovo je rekvizit za cijelu obitelj, a posebno su djeca njime oduševljena da li se igrali, lju-ljali ili zaspali u njemu.

Slika 1. Legnite se u padobran ljuljačku i opružite cijelo tijelo, a glavu poduprite isprepletenim dlanovima. Duboko dišite i osjetite opuštajući učinak na zglobove i mišiće kralježnice.

Slika 2. Iz opušteno pozicije sa prethodne slike, izdisajem podižite obje opružene noge prema gore za jačanje trbušnih mišića i pokušajte padobran zadržati što mirnijim jednu minutu.



ma podu. Kada ste paralelno sa podom nogama sa vanjske strane obrnite padobran. Kada ste potpuno sigurni i čvrsto se držite nogama opustite se glavom prema podu u inverznu- ljekovitu poziciju i poput šišmiša meditirajte duboko dišući. Oprez, ukoliko imate visok krvni tlak izbjegavajte potpunu inverznu poziciju. Ako vam je neugodno



i stabilizaciji. Tijelo na njemu može zauzeti vertikalni, horizontalni ili inverzivni položaj (glava prema podu, a noge u zraku). To je jedini rekvizit koji omogućuje rad sa četiri nestabilne točke tijela i terapiju inverzijom, trakciju kralježnice i svih anti gravitacijskih zglobova što smanjuje mišićnu napetost, spazam, bolove, osigurava veći protok krvi i limfe za 30-50 posto već nakon jedne minute i pospješuje staničnu ishranu. Istraživanja kažu da je učinak pet minutne inverzne terapije u obnovi

Slika 3. Iz iste početne pozicije možete malo rastegnuti platno tako da vam glava sada leži u njemu, podignite obje noge u zrak i opružene ih oslonite s unutarnje strane padobrana. Udahnite, a izdisajem nogama radite potisak padobrana prema van kao da ga širite jednu minutu. Osjetite vanjske mišiće nogu i stražnjice.

Slika 4. Sjednite na padobran i malo ga skupite ispod guze. Uхватite se kao kad ste na ljuljački i polako se spuštajte unazad glavom spre-

spustite padobran niže podu jer se visina može podešavati i položite glavu i ramena na pod. Tako ćete ublažiti inverznu poziciju.

Slika 5. Za kraj skinite padobran i zakačite samo ručke. Popnete se s obje noge u najdonje ručke, a rukama uhvatite najgornje ili ako je prenisko gredu i zadržavajte uspravnu poziciju tijela sa što manje lju-ljanja jednu do dvije minute. Osim što ćete se dobro zabaviti, osjećati kao dijete u igri unaprijedit ćete vaše sposobnosti snage i ravnoteže.