

POSTSEZONSKIM ZATIŠJEM

D. KOVAČEVIĆ



Vlatka Kolarović

ogadnanja

zovati novu publiku koja danas odrasta u nekom posve novom digitalnom okolišu i koju je lakše naći na društvenoj mreži nego u galeriji. Jedan od koraka mogao bi biti aktivnije uključivanje mladih u stvaranje kulturnih programa, kroz niz radionica i edukativnih stvaralačkih procesa. Mladi bi morali znati da kroz kulturu mogu biti vidljivi, da kroz nju mogu imati svoj glas, kaže Kolarović.

da je. Ali ako malo bolje pogledate način na koji svoju publiku generiraju događaji oko festivala poput Vizualije, PUF-a, ili izložbe u galeriji Sveta srca, da spomenem samo neke, vidjet ćete da je riječ o vrlo raznolikoj publici koja nerijetko može poslužiti kao podsjetnik na ona vremena kada je građanski sloj u cijelom društvu bio aktivniji i vidljiviji. Dakle, problem publike da-

tu naravno ima vidljivog nesnalaženja - od podlaženja ruralno-populističkom ukusu do vrhunskih suvremeno koncipiranih festivala, (muzika, film, light...) koji su se srodili s Gradom i koji privlače profiliranu publiku istovremeno involvirajući i domicilno građanstvo. Sudeći po tome, Pauletta zaključuje da snage postoje i da će nužno doći do određene profilizacije. Kao ključno nameće se pitanje Starog grada i adekvatne valorizacije arhitektonske baštine.

Uspoređujući ljetnu i zimsku ponudu Grada, R. Pauletta jasno iznosi svoj stav da kada govorimo o ljetnoj ponudi, kultura spektakla (spletke i ogledala), o tome ima vrlo jasno stajalište, no u ovom času zamah takve scene u Puli uzima za dobro, želeći vjerovati da njihov (festivalski) background može djelovati dugoročno motivirajuće, dakle ne samo kao scenografija za nečiji selfy.

Zimska je razglednica Pule ponešto drugačija, no grad je nevelik, i ne bi valjalo upadati u stereotipne lamentacije. Nude se kvalitetni kulturni programi od kino-opere do jazz, od suvremene umjetnosti i baleta, do poezije i katkad vrlo kvalitetnog kazališta. U tom bi smislu mogli reći da grad više nudi iznutra nego što nudi izvana izgledom svojih ulica, fasada, parkova i trgova, primjećuje Pauletta.

"I zimi se nude kvalitetni kulturni programi od kino-opere do jazz, od suvremene umjetnosti i baleta, do poezije i katkad vrlo kvalitetnog kazališta. U tom bi smislu mogli reći da grad više nudi iznutra nego li izvana izgledom svojih ulica, fasada, parkova i trgova."

Robert Pauletta

Prmatrajuci publiku na mnogim kulturnim zbivanjima često se može primijetiti da struka zauzima dobar dio publike, Vlatka Kolarović ne slaže se s time u potpunosti te tvrdi suprotno.

Mislim da su to predrasude. Istina je da se ponekad zimi dogodi da se u galeriji skupi desetak prijatelja, to su oni koji doista vjerno prate kulturne doga-

nas je problem cjelokupnog hrvatskog društva. Jedan je njegov sloj potpuno nevidljiv, iznosi Kolarović.

Profiliranje destinacije

Akademski slikar Robert Pauletta koji već dugi niz godina svojim radom doprinosi našoj kulturnoj ponudi osvrće se na ljetni život Grada tvrdeći kako se Pula tek budi kao turistička destinacija i da



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Posebno ljetno iskustvo na supu

Sup- Stand up paddling ili veslanje na dasci meni je ovo ljeto bilo pravo otkriće. Kako je za sve novitete poželjno pronaći pravog stručnjaka koji će te uvesti u čari stajanja, veslanja, plutanja i vježbanja na dasci gdje su energija mora, vjetera, sunca, uma i tijela u posebnoj sinergiji obratila sam se za pomoć Tihani Čurović, dugogodišnje instruktorki joge, začetničnici i voditeljici centra na otvorenom Metta Float Yoga & sup.

Daske za sup razlikuju se od onih za surfanje, a u raznolikoj ponudi prilično se teško snaći. Meni se sviđela Tihanina, široka, stabilna, podložena mekanom ne klizajućom prostirkom koja je savršena za veslanje, ležanje, klečanje, sjede-

leđa, pravilno držati čitavo tijelo i aktivirati mišićne ramena i ruku dok snažno veslate već će biti zahtjevan i zabavan trening ili rekreacija. Ukoliko si želite malo zakomplicirati iskustvo ili doživjeti potpuno novu dimenziju vježbanja probajte nekom od predloženih vježbi ili vaših omiljenih iz dvorane.

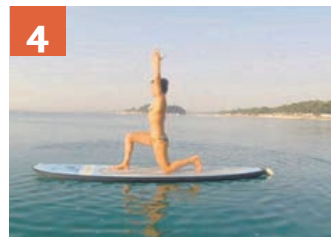
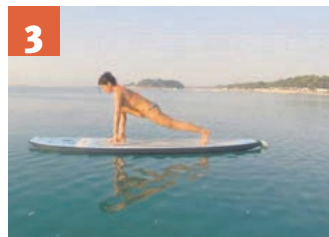
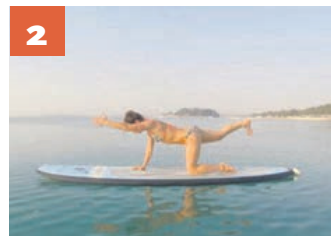
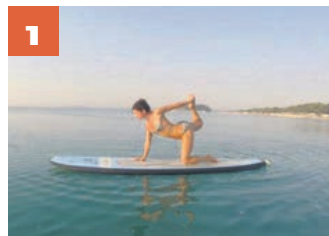
Slika 1. Nakon što ste odveslali od obale i privezali se za neku bovu spustite se u četveronožni položaj. Na sredini daske nalazi se procjep koji vam označava centar i neka vam koljena od centra budu odvojena u širini kukova, a dlanovi ispod ramena. Vjerujem da će nekima već samo spuštanje u četveronožni klek biti izazov. Ukoliko želite više, podignite desnu nogu savijenu u



Slika 2. Iz iste pozicije kleka podignite istovremeno suprotnu ruku i nogu do visine trupa. Poziciju možete zadržati kroz disanje ili u dinamici izmjenjivati strane do osam puta.

Slika 3. Iz kleka zakoračite jednom nogom stopalom u ravnini s dlanovima. Stražnju nogu opružite i zadržite poziciju dišući. Zamijenite nogu.

Slika 4. Iz prethodne početne pozicije stražnju opruženu nogu samo savijete u koljenu pod kutom od devedeset stupnjeva. I prednja noga je u kleku. Uspravite



nje ali i vježbanje. Svakako, prvi susret sa supom biti će vam izazov i posebno iskustvo bilo da ste profesionalni sportaš ili rekreativac. Pronađi ravnotežu, dobro se uzemljiti "stopalima", crpiti snagu kroz sve mišićne nogu, mišićne "centra" (mišići zdjelice, trbuha i donjeg dijela

zrak, a lijevom rukom uhvatite desni gležanj. Duboko dišite, povežite se sa osjećajem unutar sebe, a zatim zamijenite nogu i ruku. Položaj možete zadržati kroz nekoliko udaha i izdaha ili možete u dinamici izmjenjivati strane i ponoviti šest do osam puta.

trup i podignite obje ruke u zrak. Zadržite poziciju dišući i osjećajući mišiće čitavog tijela. Vratite se u četveronožni klek i ponovite drugom nogom.

Slika 5. Četvrtu i petu vježbu možete povezati tako da se iz kleka podignete prema gore. Kao da izvodite čučanj u iskoraku nogom natrag. Podignite se i spuštajte do kleka svakom nogom osam puta dok je trup snažan i s rukama u uzručenju.

Nije jednostavno, ali je izuzetno zabavno, izazovno i uvijek možete potražiti osveženje u moru. Ono što čini vježbanje na supu dobiti je osjećaj nevjerojatne povezanosti svih struktura i mišića u tijelu te strujanje energije od stopala sve do glave.