

I SADAŠNOSTI



Nema samo Pariz svoj Slavoluk pobjede, imat će ga uskoro i Skoplje



Spomen-kuća Majke Tereze, u ulici Makedonija, neukusni je spoj različitih stilova

stignete na određite, sve ovisi o taksistu. Tako smo mi za istu udaljenost, unatoč taksimetru, jedanput platili 100, a drugi put 140 denara. Rasprave slabo pomažu.

Zastavljeno vrijeme

U vožnji taksijem ubrzo ćete shvatiti zašto Skoplje nerijetko nosi epitet "grada Frankensteinina". U teškom i tragičnom potresu 1963. godine stradalo je gotovo 80 posto zgrada, od kojih mnoge nikada nisu obnovljene. Dvije godine poslije glasoviti japanski arhitekt Kenzo Tange osvojio je prvu nagradu na međunarodnom natjecanju za obnovu Skoplja. No, njegova futuristička vizija i nekoliko sjajnih zgrada ostvareni su tek djelomično pa je Skoplje arhitektonski ostalo razapeto između prošlosti i budućnosti. Kada se tomu doda aktualni kičasti megaprojekt nazvan "Skopje 2014", dobijete rijetko moguću i gotovo neopisivu kombinaciju. Možda ćete je i najbolje spoznati ako pješice krenete od stare zgrade Željezničkog kolodvora (danas Muzej grada Skoplja), na kojemu i danas sat stoji zaustavljen na 5:17 sati, kada se 26. srpnja 1963. dogodio potres. Nastavite li Ulicom Makedo-

nija (dakle, sve glavne lokacije i znamenitosti u Skoplju nose makedonsko obilježje, zasigurno i u inat Grcima, s kojima se spore oko imena), sa svih strana "zaskaču" vas ulične skulpture, različitog smisla i uspješnosti. Osobno, najsimpatičnije su nam "Čistač ulice" (posvećena stvarnom čistaču) i "Smizla" s mobitelom i torbicom (posvećena fiktivnoj autohtonoj "smizli"). Pomalo zastrašujuće izgleda spomenkuća Majke Tereze, u kojoj se "sudaraju" različiti stilovi i rješenja, ali vrhunac doživite na glavnom makedonskom trgu. Od toliko sadašnjih i budućih spomenika jednostavno vam se zavrti u glavi, a koncentracija brončanih lavova i konja je tolika da imate osjećaj kako ste u nekom spomeniku zoološkom vrtu. A on se u Skoplju nalazi ipak koji kilometar dalje...

Crveni autobusi

Valja naglasiti kako se Hrvati mahom u Skoplju mogu osjećati iznimno ugodno. Uz sve probleme koje Makedonci imaju sa svim susjedima (Bugarima, Srbima te posebno Grcima i Albancima), Hrvati su im nekako simpatični, što ćete osjetiti u komunika-

ciji. Osjećani će se dodatno osjetiti domaće kada na ulicama ugledaju prastari crveni autobus, jednak onima koje je Osijek imao prije dvadesetak godina, oko izbijanja Domovinskog rata. Na svoje će doći i ljubitelji kulture, zabave i noćnog života jer ponuda u Skoplju ne oskudijeva, dapače primjerena je prijestolnici jedne zemlje, bogata izložbama, predstavama i koncertima. Noćni život također je prilično živ, čak i usred ljeta (Makedonci tada nerijetko bježe na Ohridsko jezero), osobito u Čaršiji, a među brojnim kafićima i klubovima, naš izbor bio je "New Orleans", lagano jazzerskog usmjerenja. Zanimljivo je vidjeti i brojne građane kako i iza 23 sata radnim danom hodaju ulicama, šecu psa, družu se, pričaju... Čak i u "običnim" kvartovima.

Za kraj, što reći osim da Skoplje definitivno ima šarma. Toliko da Makedoncima "držite fige" da njihov glavni grad postane ono što toliko žele, balkanski prijestolnica kulture, a zatim da i sami dođete doživjeti taj spoj južnjačke topline i balkanske grubosti. Ali, u proljeće ili jesen. Nikako više u vrelom kolovozu...

Tjelovježba
Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić**KAKO PRAVILNO AKTIVIRATI TIJELO****Probudite mišiće i smanjite nelagodu**

Naš trbuh daje nam snagu, izdržljivost i definiciju. To je kompleksna regija s vitalnim utjecajem na zdravlje cijelog organizma. Jednoličnim i površnim pristupom radeći 100 istih trbušnjaka na dan podcjenjujete vlastito tijelo. Osim što ti mišići okružuju, štite, osiguravaju i daju potporu radu unutarnjih organa i sustava, trbušni mišići odgovorni su za zdravlje kralježnice i cijelog sustava živčanih spletova, a njihovom pravilnom aktivacijom pomaže se radu srca, krvnih žila i limfe.

Mišići trbušnog područja dijelema na unutarnji i vanjski sloj. Unutarnji dio čine duboki mišići koji se protežu kralježnicom, mišići zdjelice, najdublji mišić trbuha koji poput korzeta okružuje trup i veliki respiratorni mišić - dijafragma. Kako kaže inovatorica body tehnike Ana-Marija Jagodić Rukavina, sva ta četiri mišića rade zajedno poput dobro uvježbanog veslačkog četverca učvršćujući kralježnicu, rebra i zdjelicu.

Prije zahtjevnijih i težih vježbi važno je probuditi cilijane mišiće i smanjiti nelagodu zbog pogrešne izvedbe.

Test koordinacije donjeg dijela trbuha (slika 1).

Iz ležećeg lednog položaja podignite savijene noge tako da vam koljena ne prelaze liniju pupka, ruke su uz tijelo, glava na podu. Izdisajem pritisnite podlogu leđima što jače možete i postupno spuštajte noge dok tabanima ne dotaknete pod, ali bez oslonca o pod. Pritisak leđa o pod mora ostati isti, glava i ramena opušteni, a trbuh se ne smije naphavati jer je to znak loše aktivacije mišića. Udisajem se vratite u početni položaj. Ponovite od šest do osam puta.

Test snage i koordinacije donjeg dijela trbuha (slika 2)

Taj će vam test otkriti koliko je trbuh sposoban podržavati težinu vlastitih nogu a da se pomoćni mišići kuka ne uključe. Iz ležećeg



lednog položaja podignite noge, ispružite ih s rukama uz tijelo. Udisajem pritisnite podlogu leđima i osvijestite jačinu tog pritiska. Izdisajem postupno spuštajte ispružene noge tako da vam pritisak leđa o pod nimalo ne popusti. Kad osjetite da vam noge pretežu i da trbuh nema snage pritisak podlogu, zaustavite ih i vratite ih u početni položaj. Ako vam noge već na početku vuku zdjelicu od poda, postavite ruke ispod stražnjice kao malu pomoć. Optimalna snaga i koordinacija trbuha su spuštene noge 30 cm od poda s jednakim pritiskom leđa o pod. Ponovite šest puta.

Usisavanje pupkom (slika 3)

Ova vježba naučit će vas kakav osjećaj morate imati u mišiću dok izvodite bilo koji trbušnjak. Lezite potrbuške ispruženih nogu s jednim dlanom postavljenim ispod pupka, glava u produžetku tijela i druga ruka savijena ispred tijela. Osvijestite pritisak kojim trbuh stiže vaš dlan i pokušajte taj pritisak smanjiti kao da želite odici trbuh od dlana a da ne pomaknete bilo koji drugi dio tijela. Zadržite položaj usisavanja dok ne nabrojite do 20, ponovite tri puta. Ne zaboravite dišati šireći pluća što je moguće više. Postupno produžavajte vrijeme brojeći do 100.

Bočni izdržaji (slika 4)

Ležite na bok i oslonite glavu na dlan zgrčene donje ruke. Gornju ruku ispružite prema nogama koje su zgrčene i spojene, a koljena, kukovi i ramena u istoj liniji. Udahom uvucite pupak. Izdahom podignite lakat donje ruke od poda koliko možete. Ispruženom rukom težite dotaknuti bočnu stranu koljena. Izdržaj zadržite dok nabrojite do deset i ponovite šest puta na svaku stranu. U struku morate osjećati žarenje. Ako jednu stranu značajno duže možete izdržati osjećaja žarenja u mišiću, pojačajte vježbe istezanja te strane, a produžite vrijeme izvođenja na strani gdje vam je teže.

