

HRVATA


 Tjelovježba

 Piše body instruktorka
 Morena Poglajen Carić


Aktivno sjedenje u uredu



Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4

Svakodnevno u svom radu, ali i za slobodnog vremena svjedočim koliko su ljudi nesvjesni svoga lošeg držanja, sjedenja i hodanja. Za osjećaj ugone i zadovoljstva u vlastitom tijelu ponekad je dovoljno samo malo obratiti pažnju i osvijestiti sebe u nekoj aktivnosti ili kretnjama. Svakodneve male korekcije na poslu, u autu i kod kuće mogu vam pomoći da budete sretniji, zdraviji, bez glavobolja i napetih mišića. Pravilan položaj sjedenja za radnim stolom sam vam opisala, ali svjesna sam i činjenice da su uvjeti rada na pojedinim radnim mjestima daleko od idealnih (mislim na uredske stolove i stolice, položaj kompjutera i sl.).

Zbog toga pokušajte, kroz savjete o kojima ću pisati, što više osvijestiti i prilagoditi svoj radni prostor idealnim uvjetima te time smanjiti dugogodišnje štetne utjecaje na vaš lokomotorni sustav i zdravlje u cjelini. Prilikom rada za radnim stolom ili pisanja na tipkovnici položaj ruku trebao bi biti takav da je podlaktica u odnosu na nadlakticu pod kutom od 90 stupnjeva, da je tastatura malo podignuta prema gore, zglob šake opušten, uvijek položen na podlozi, a ne u zraku (možete nabaviti i podložak od pola centimetra). Pravilan položaj ruku osigurat će vam minimalno opterećenje ramenog zgloba i zgloba šake, smanjiti neugodne bolove u rukama, a dugoročno i probleme s vratnom kralježnicom.

Preporučam vam da povežete današnje vježbe s opisanima u prošlom članku. Prvo odradite sve vježbe za cirkulaciju, zatim redom za noge, kralježnicu itd.

Slika 1. Vježba potica-

nja cirkulacije - dok sjedite u pravilnoj uspravnoj poziciji, nogu u širini kukova i duboko dišete, u brzem tempu podižite i spuštajte prste i pete od poda, kružite stopalima u obje strane i okrećite ih na vanjski i unutarnji rub. Mijenjajte kretnje nekoliko minuta.

Slika 2. Vježba odmicanja koljena - početna pozicija tijela je kao i u prethodnoj vježbi. Na udah, bez pomicanja stopala širite koljena i osvijestite aktivaciju vanjskih bedrenih i mišića bočne strane stražnjice. Na izdah uvucite pupak prema kralježnici i snažno stisnite koljena kao da njima cijedite naranču i pritom osvijestite aktivaciju mišića unutarnje strane natkoljenice i zdjelice dna. Ponovite šest do osam puta.

Slika 3. Vježba pokretljivosti kralježnice - iz iste početne pozicije na udah isprepletite dlanove iza glave (neka budu položeni na lubanji, ne na vratu), a na izdah napravite otklon u jednu stranu klizeći leđima po naslonu stolice. Pazite da vam se ne odvoji stražnjica od stolice i opustite ramena. Ponovite i u drugu stranu, pa tako naizmjenično osam puta.

Slika 4. i 5. Vježba zatvoreni leptir - iz pravilne sjedeće pozicije isprepletite dlanova na zatiljku, spuštenu ramena na udah podignite malo laktove prema gore. Na izdah spustite glavu i laktove prema dolje, dok su vam ruke poput lagane utega, i osjetite istezanje mišića uz kralježnicu, usredotočite se na dubinu osjeta i točku do koje dopire istezanje. Pritisak pojačajte tako da glavu lagano u tom položaju okrenete u jednu stranu i istegnute hvatišta mišića između lopatica. Ponovite u drugu stranu, pa naizmjenično četiri ponavljanja bez žurbe i kad god osjetite potrebu za opuštanjem.

Savjet tjedna: kad god možete pomičite stopala, noge i koljena tijekom radnog dana. Tako će vam cirkulacija biti bolja, a kralježnica će imati manje statičkog opterećenja.

energije? depresije!

ćenito u porastu u Hrvatskoj u posljednje dvije-tri godine, a posljedica je gospodarske krize, a ne manjka svjetla. Do prije dvije-tri godine, udio pacijenata s depresijom u ukupnom broju hospitaliziranih u Psihijatrijskoj bolnici Vrapče iznosio je između 10 i 12 posto, a danas depresije zauzimaju između 15 i 17 posto svih hospitalizacija, ističe Jukić.

Terapija svjetlom

U ovoj se bolnici provodi terapija svjetlom, ali ne samo za eventualne zimske depresivce, već za sve osobe koje pate od depresije. Ta je terapija, tumači Jukić, pomoćna metoda koju se primjenjuje uz psihoterapiju i terapiju antidepresivima. Koriste se posebne svjetiljke koje daju dojam snažne sunčeve svjetlosti. Djeluje tako da bijeli snop zraka prolazi kroz mrežnicu oka i stimulira određena područja mozga koja potiču proizvodnju serotonina. Najbolje vrijeme za provođenje tretmana je jutro, kako bi tijelo pokrenulo unutarnji sat za početak dana.

Fototerapija kao oblik liječenja zimske depresije redovito se koristi u sjevernoj Europi i Americi, dok je u nas slabo zastupljena. Trajanje jedne seanse je od 30 do 120 minuta, ovisno o jačini lampe i težini poremećaja, a učinak se postiže već nakon tri do četiri dana. Pola sata takve terapije dnevno, kaže struka, može pomoći u liječenju depresije jer stimulira lučenje serotonina, hormona sreće. Za one koji nemaju klinički potvrđenu depresiju, isti će učinak imati i dulji boravak na otvorenom, šetnje na svježem zraku i skupljanje čim više zimskih sunčanih zraka. Dobra je vijest da se kod većine ljudi simptomi zimske depresije polako gube već u veljači, a za vrijeme proljetnog ekvinocija, kad se dan produži na 12 sati, raspoloženje se kod većine "zimskih" depresivaca bitno popravlja.



Molitva je most do Boga

Zagrebačka Teovizija u biblioteci Duhovna misao prošle je godine objavila drugo izdanje knjige "Kako razgovarati s Bogom" istaknutog hrvatskog teologa, filozofa i književnika Tomislava Ivančića. Riječ je, naravno, o molitvi kao najboljoj i najučinkovitijoj komunikaciji s Bogom, formi razgovora, drugovanja pa i doživljavanja transcendentne stvarnosti. Kako autor navodi u uvodniku, znanost priznaje da postoje rezultati molitve, da se u čovjeku oslobađa energija, da nastaju olakšanja i utjeha. Kažu da se može čak mjeriti neka vrsta energije koju proizvodi čovjekov molitveni uzdah.

Molitva spaja čovjeka u cjelinu i ujedno ga spaja s Bogom. Ona, čini se, nekako po-



sređuje između čovjekova nutarnjeg i izvanjskog života, između njegova srca i njegovih djela, između duha i tijela, između njegove nesvjesne i svjesne razine, navodi au-

tor. Naoko jednostavna, izvana gledano čak i besmislena čovjekova djelatnost, molitva je zapravo vrhunska djelatnost inteligencije, humanosti i dobrote. Zato nam je molitva potreba svaki dan, u svakom času.

Na izuzetno jednostavan, praktičan i zanimljiv način Tomislav Ivančić vodi čitatelja prema druženju s Bogom: kako i što moliti, tješiti se, braniti ili osvješćivati. Kroz molitvu progovara o vrhunske spoznaji, liječenju savjesti, frustriranoj molitvi, zajedništvu i povratku nade. Sve to kroz kratke i jednostavne, istodobno duboke i poticajne priče tako svrhovite i svakodnevnice. Baš kao mostić što povezuje dvije obale. Odlične za početak svakoga dana.

V. Md.