

POD KOŽU



Dodir je interakcija

MJETNOSTI



odmah primijeniti svoje znanje, masirati druge i prenijeti im pozitivnu energiju, "komunicirati kroz kožu".

- Naša kultura je u svom korijenu prilično pasivna. Sjediš pred televizijom, konzumiraš televizijski program, pa sjediš na poslu, vrlo je malo činjenja i aktivnosti. Ovime što radimo promjena je odmah vidljiva na nama samima i na drugim osobama. Vrlo je malo umjetničkih formi koje izazivaju ovakve reakcije kod ljudi jer je i umjetnost uglavnom distancirana, a ovdje čovjek dode, srce mu se otvori, ne očekuje ništa, a dobije toliko puno, kaže Anika i dodaje da je Masažart namijenjen svim generacijama, nema dobni granice. Za masažu se nije potrebno skidati, dodaje Elena, može se masirati i lice

i ruke. No, i kad je masaža intimna uvijek se jednostavno treba prepustiti užitku.

- Senzualno ne mora biti seksualno i zašto to ne prihvatiti, dobro je uživati. Ako ćemo se cenzurirati zato što nam je lijevo, kakav je to život? Svi misle da znaju o čemu se radi kad se govori o seksualnoj masaži.

Masaža u intimnom činu obogaćuje

Da barem znaju, to bi s poštovanjem radili i o tome govorili. Masaža u nekom intimnom činu obogaćuje taj čin. Zato ne bih isključila masažu iz tog erotskog konteksta, ja bih je preporučila svima, kaže Elena.

- Budući da je kod nas sve više ljudi pod stresom, sve je veća potražnja za masažom i drugim tehnikama opušta-

nja, kaže Mladen. Ljudi traže unutarnji mir i opuštenost i oslonac o samima sebi. Zato i u Hrvatskoj ima sve više različitih vidova masaže, opuštajućih tehnika samopomoći. Mnogo toga dolazi sa istoka i ljudi su se počeli time služiti.

- Različite su masaže koje se kod nas primjenjuju, od klasične, medicinske masaže, aroma masaže te body work tehnike koja su mješavine istočnjačkih i zapadnjačkih metoda poput shiatsu i tajlandske masaže. Svaka masaža je alat koji može pomoći nečemu drugom, svi smo vrlo različiti i nema jedne metode koja će pomoći svima, a za potpun rezultat najvažnije je osobu gledati kao cjelinu, zaključuje.



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Izbjegnite pogreške u vježbanju



Još i danas pamtim riječi profesora Kineziološkog fakulteta: "Prvo što trener mora savladati je savršeno tehnički izvoditi svaku vježbu koju zahtjeva vježbaču, ali vrhunski trener ili terapeut od ostalih se razlikuje po tome što zna prepoznati kada i zašto vježbač krivo izvodi vježbu ili pokret. Vidjeti pogrešku najvažniji je trenutak u vježbanju." Osvijestiti je kod vježbača još važnije.

Najučestalija pogreška, krivi obrazac držanja ili krivo izvođenje pokreta uočavam kada je riječ o pokretima pomicanja ruku, ispred, bočno ili iza tijela.

Slika 1. Krivo izvođenje odručenja ili odmicanja ruku - neovisno da li sjedite ili stoje, osim pogrbljenog držanja, isturene glave prema naprijed pri podizanju ruku dolazi do podizanja ramena prema ušima. Stanite ispred ogledala. Napravite kretnju odizanja ruku u stranu i pratite vrhove svojih ramena. Da li su se pomakli prema gore? Ukoliko vas nikada nitko nije tome osvijestio i podočio sigurno pokret krivo izvodite. I takva kriva kretnja, kriva aktivacija mišića, uspravane lopatice i zaobljena prsna kralježnica iz dana u dan, godine u godinu opterećuje cijeli vaš gornji dio trupa, vrat i ramena svaki puta kada pomaknete ruku, koristite miš, tipkovnicu ili vozite svoj automobil. Što god radili vaše tijelo zauzima obrambenu poziciju iako neprijatelja nema. Bolnost u vratu, leđima ili ramenu prije ili poslije nećete moći izbjeći.

Slika 2. Pravilno izvođenje pokreta odmicanja ruku - opet stanite ispravno ispred ogledala. Izdružite vrat i kralježnicu. Za početak ruke neka budu opuštena i dlanovi u tijelo. Fiksirajte pogledom vrhove ramena i vaše uške. Opušteno, bez nepotrebne napetosti podignite ramena gore, a zatim polako, osvjetavajući pokret i područe lopatica spuštajte ramena prema dolje. Što dalje od ušiju i bez pomaka u leđima i glavi. Pronači svoje lopatice i znati da su one dio ramenog obruča nije lako. Vježbajte i tražite samo njih, dvije trokutaste izbočine koje moraju kliziti po vašim rebri. Nekomе će možda biti lakše pokrete raditi sjedeći ili ležeći. Bitno je da ih osvijestite. Tek nakon ovog koraka možete započeti izvoditi kretnju odizanja ruku u stranu sa fiksnim lopaticama i bez podizanja ramena, mi-

slim pritom samo do visine ramena ili 90 stupnjeva.

Slika 3. Krivo izvođenje vježbi za leđa - kada ležite potruške snažno i pretjerano odizanje ruku i nogu od poda istovremeno ili odvojeno i zabacivanje glave još je jedan učestali i krivo naučeni obrazac vježbanja. Ukoliko imate bilo kakvih, pa čak i najmanjih smetnji sa kralježnicom nikada nemojte izvoditi ovu vježbu prikazanu na slici. Kod većine ljudi sa bolnim leđima dubinska muskulatura je slaba, a površinska u grču ili spazmu. Naučiti pravilno aktivirati duboke mišiće uz kralježnicu važan je korak na putu zdravih leđa i traži vrsnog trenera i terapeuta koji će znati zadati pravu vježbu za jačanje tih mišića često i sasvim u drugim pozicijama tijela, a ne potruške.

Slika 4. Pravilno izvođenje vježbe za leđa - kada ste se legli potruške, maksimalno izdužili svoje tijelo i vrat u dužinu, ruke i noge raširite malo više od širine kukova, ne puno. Primijete naučeno iz prethodne vježbe i ramenima se nemojte spojiti za uške. U toj poziciji udahom punite zrak u trbuh i pritisćite ga o pod. Izdahom uvlačite pupak prema kralježnici i odvojite ga od poda istovremeno izdužujući još više svoje tijelo i kralježnicu (kao da vas potežu za ruke i noge, osjećate kako se vaši kralješci odmiču jedan od drugoga, povećava se prostor između njih i diskovi oslobađaju). Nakon što ste vježbajući osvijestili i naučili ovakav pokret iznutra, jer izvana pokreta nema, možete milimetar-dva odvajati ruke i noge od poda. Uvijek uz protezanje i izduživanje sa uvlačenjem pupka, a ne "lomljenjem" leđa.

