

PODVODNI RIBOLOV

piše: Goran Svičarović

Podvodni ribolov? Pa to ti je ono kad uzmeš podvodnu pušku i ideš roniti, pa ako imaš sreće nešto ćeš i uloviti. To je odgovor velike većine ljudi na pitanje: "Što je to podvodni ribolov?". To baš i nije u potpunosti točno. Točno je da se lovi pod vodom, točno je da se lovi uz pomoć podvodne puške, točno je i to da je potrebno i malo sreće. No ima tu još puno toga zanimljivoga...

Počnimo od potrebne opreme. Pod osnovnu (čit. neophodnu) opremu spadaju:

m a s k a ,
peraje i
podvodna
puška. Ipak,
preporučio
bih i nabavu
o s t a l e
o p r e m e :
disalica,
ronilačko



odijelo, pojas s olovima, rukavice, čarape, nož, bovu za signalizaciju, podvodna lampa... koja omogućuje puno veći užitek u samome lovu.

Nakon nabavka potrebne opreme, krećemo u lov. Normalno, koliko ljudi toliko čudi, a isto toliko i tehnika lova. Ovdje ću ukratko opisati dvije najosnovnije: lov "na čeku" i lov "na rupu".

Lov "na čeku" – osnova te metode je to da je riba znatiželjna, i to se iskorištava. Lov se svodi na odabir dobrog mjesta za s a k r i v a n j e , sakrivanje i čekanje. Dakle, p r o n a đ e m o mjesto, zaronimo, sakrijemo se i čekamo (eto otkuda potječe naziv ove tehnike). Riba, ukoliko je negdje u blizini, opazi da je nešto palo na dno, a ne zna što. Znatiželja je natjera da dođe vidjeti što je to potonulo. I što ugleda? Harpun. Eto roštilja.

Druga metoda, lov "na rupu" se

zasniva na tome da se neke ribe skrivaju po rupama (škrapama). Naš je posao tada da zavirujemo po rupama i tražimo skrivenu ribu. Podvodna lampa je u ovom slučaju neophodna. Kada ugledamo ribu, oprezno je ciljamo. Riba je također ugledala ronioca i počinju joj razne "ideje" o bježanju prolaziti kroz glavu. No, u većini slučajeva je harpun preduhitri i time nestaje svaka mogućnost njenog bijega. Poslije toga nam preostaje izvući ribu iz rupe... i zapaliti roštilj.

Eto, to bi bilo ono najosnovnije o



podvodnom ribolovu. Ponavljam: najosnovnije, a ako nekoga zanima nešto više, rado ću s njime o tome popričati. U svakom slučaju, mislim da je to sport koji bi trebalo probati. Osjetiti slobodu kretanja u svim smjerovima, zaboraviti gravitaciju.

Ali, jednu stvar nikako ne smijemo zaboraviti, a to je da nam je zrak neophodan za život. A ronjenje, pa tako i podvodni ribolov spada u onu skupinu sportova koji ne opraštaju greške.



Pa Kua Chang

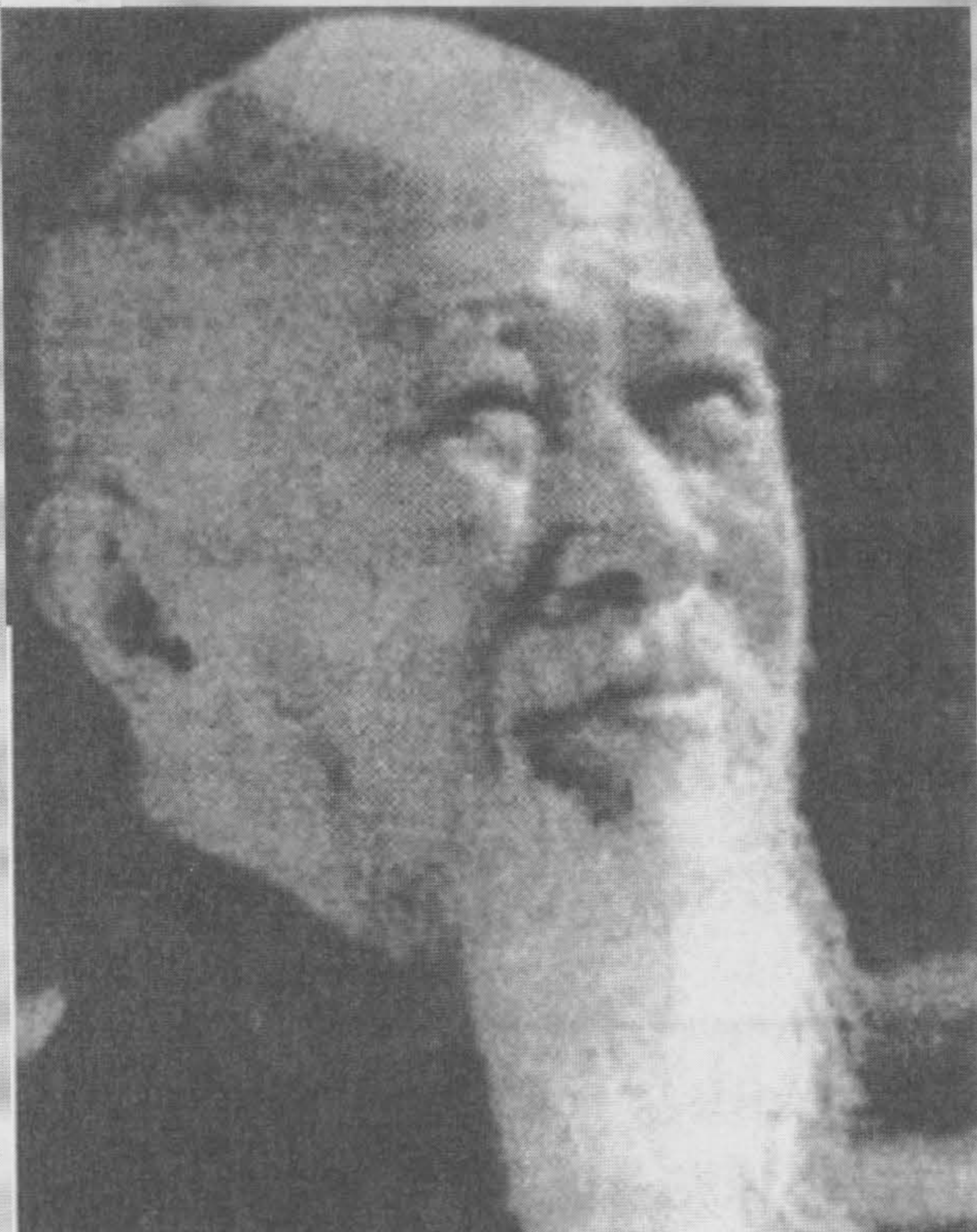


Slika 1: Master Lu Shui Tien

U današnje vrijeme kada način i tempo života uvelike narušavaju duhovnu harmoniju i zdravlje čovjeka postaje sve važnijim pitanjem "Kako o(p)stati zdrav?". Sve je češća pojava da na ulicama pa i u zgradi našeg fakulteta nailazim na mlade ljude klonule duhom, možda će zvučati preoštro, ali usudio bih se reći bez volje za životom. Naravno kad je duh bolestan da i tijelo vapi u pomoć te onda nije niti čudno da mnogi od nas imaju želučane tegobe, probleme sa tlakom, glavobolje, te nažalost i one po zdravlje puno opasnije i stravičnije bolesti. Po načelima stare kineske medicine bolest može biti uzročirana unutarnjim ili vanjskim čimbenicima. Unutarnji čimbenici su: Emocije, ljutnja, briga, strah i žalost. Vanjski čimbenici su: Vjetar, vatra, toplina, hladnoća, vlaga i suhoća. Ako se čovjek ne može prilagoditi tim čimbenicima dolazi do bolesti. Kinezi vjeruju da ako neki dio tijela ne funkcionira dobro, to se negativno odražava na funkcije pojedinog organa i na cjelokupno zdravstveno stanje čovjeka. Uspije li se čovjek prilagoditi tako da niti jedan od tih čimbenika ne dominira, prirodna harmonija je postignuta i tijelo je u izvrsnom zdravstvenom stanju. Sve ovo prije spomenuto na neki način nas dovodi do naslova članka. Obzirom da je Pa Kua Chang kineska borilačka vještina prije bilo kakvog spomena o njoj, svrsishodno bi bilo reći nešto o borilačkim vještinama u Kini. Borilačke vještine u Kini općenito možemo podijeliti na "Čvrstu šaku" i "Meku šaku". "Čvrstu šaku" čine južni i sjeverni Shaolin koji obuhvaćaju različite stilove s

naglaskom na fizičkoj snazi. "Meku šaku" čine tri škole unutarnjeg (mentalnog) sustava borenja: TaijiQuan, Hsing-Yi-Quan i Pa Kua Chang. U ovim sustavima borenja isključuje se uporaba čiste fizičke snage, a potencira se aktiviranje i uporaba Qi energije. Da bi se usavršio jedan od ova tri sustava potrebno je puno više vremena nego za usavršavanje "Čvrste šake". U kineskim borilačkim vještinama svaka škola ima svoj Qi-Gong trening. Tako npr. "Orlova šaka" jača snagu prstiju, "Bijeli ždral" snagu ruku, "Tigrova šaka" snagu šake a Pa Kua jača i dovodi unutarnju energiju u Dantian točku (Slika1). Vještinu čine solo vježbanje, slobodni sparing, vježbe s oružjem kao i vježbe za razvijanje unutarnje energije.

Osnovne vježbe se sastoje od osam formi koje se izvode ivicom kruga dijagrama (pokretna meditacija sa vježbama disanja) i svaka od tih formi jača jedan dio tijela. Prvi princip kojem se podučavaju početnici u Pa Kua je mirnoća uma. Kad je um miran pažnja se može usmjeriti na bilo koju točku u tijelu i tijelo se može tada svjesno kontrolirati i opustiti. Student Pa Kue biva podučavan kako se kretati kontrolirano, fleksibilno te kako svoju energiju uporabiti korektno. Mnogi koji se bave borilačkim vještinama i športovima razvijaju samo pojedine dijelove tijela (mišiće) a zanemaruju ostale. Pa Kua trening je koncipiran tako da se upotrebljava svaki djelić tijela, te u borbi energija može biti fokusirana u svaki od njih (najčešće u dlan). I upravo zbog takvog načina korištenja i ovladavanja unutarnjom energijom udarac Pa Kua majstora može biti smrtonosan ali isto tako se unutarnja energija može iskoristiti za liječenje te iz tog razloga mnogi učitelji Pa Kua u Kini rade kao liječnici tradicionalne medicine. Kada se vježba ova vještina vježbači se kreću u krug poput zmaja koji leti kroz oblake, udarci dlanom i pokreti tijelom slijede jedan drugoga obasipajući protivnika tako da izgleda kao jedan beskrajni krug koji se neprestano pretače u neki novi. Pa Kua borac se stalno kreće, prebacujući težinu tijela sa jedne noge na drugu i dok se kreće to je poput lutajućeg zmaja, kada je skrštenih nogu tad je poput tigra koji sjedi. Gledajući uokolo to radi poput mačke a kad se kreće prema protivniku kreće se kao orao s neba prema plijenu na zemlji. Kretanje mora biti prirodno i harmonično te poslije dužeg vježbanja postaje i izuzetno brzo. Pa Kua trening kroz kružno kretanje razvija izvanrednu harmoniju između tijela i uma. Kretanje u krugu se u početku izvodi vrlo polako tako da se kroz prirodne i harmonične



Slika 2: Grandmaster Li Zi Ming

pokrete stekne osjećaj. Ako majstor borilačkih vještina ne razumije i ne kontrolira svoje tijelo postavlja se logično pitanje: "Kako će moći kontrolirati protivnika?" Prvi korak u treningu je dakle upoznavanje i razumijevanje vlastitog tijela. Snažni ljudi uvijek teže, da na neki način, u treningu ispoljavaju svoju fizičku snagu i superiornost. Fizička snaga je vidljiva a možemo ju pojačati i raznim vježbama, no kada se prestane vježbati vježbe snage ili kada čovjek dođe u godine, snaga ga napušta. U unutarnjim



disciplinama sa godinama starosti duhovna snaga je sve veća i veća. Osnovna ideja je da se snaga napadača kontrolira i okrene protiv njega, uz izbacivanje iz ravnoteže i najčešće udarac dlanom. Kao što se može naslutiti glavno oružje u Pa Kua je otvoren dlan i on se koristi da se osjeti i kontrolira napad, da se zalijepi za ruku napadača, odgurne ga ili udari. Pa Kua kao borilačka vještina ima i svoju zdravstvenu primjenu. Naime, svi pokreti idu iz struka što održava kralježnicu zdravom, čvrstom a ujedno i fleksibilnom. Vježbanje s opuštenim tijelom u harmoniji s umom pomaže boljem funkcioniranju cirkulatornog, endokrinog, probavnog i centralnog živčanog sustava tijela. Ovakva metoda vježbanja dostupna je starijim i mlađim osobama oba spola.

Osobno sam se uvjerio u ovo prethodno napisano te sve znanje iz ove tradicionalne vještine dugujem svojem učitelju i prijatelju Si Fu Marinku Kuzmanu istinskom poznavatelju drevnih istočnjačkih vještina koji je više vremena proveo u Kini proučavajući ovu tradicionalnu i mističnu vještinu s najvećim učiteljima današnjice. Govoreći o borilačkim vještinama Si Fu Marinko Kuzman je izravni potomak jednog od najvećih u svijetu borilačkih vještina Li Zi Minga (Slika 2) te za Si Fu Kuzmana s pravom možemo reći "Pio je vodu s izvora". Dakle rezimiramo li sve ovo prethodno rečeno možemo zaključiti sljedeće: "Pa Kua Chang sa svojim kružnim momentima i specijalno razvijenim tehnikama otvorenog dlana te vježbama za unutaraju energiju razvija psihički i fizički vaše tijelo i pomaže u očuvanju vašeg zdravlja".

Dalibor Marinčić

Veslanje po fakultetu

Sport koji u svojim počecima i nije bio sport. Kako to mislim? Pa, pitajte Ben Hura da li je njemu bilo do sporta kada je veslao na rimskoj galiji. Za mlađe naraštaje, Ben Hur je protagonist istoimenog filma, nagrađenog brojnim Oscarima, sa Charltonom Hestonom u glavnoj ulozi. Odličan film, pogledajte ga svakako. No, počeo sam o veslanju. Danas je to sasvim nešto drugo. Čamci se izrađuju od raznih plastičnih i inih legura, smišljaju se novi oblici radi smanjenja otpora vode i poboljšavanja hidrodinamike.

Ipak, osnova svega je i dalje čovjek. Odnosno više njih kada se priča o osmercu. I naš fakultet ima osmerac. Dobro, imamo ekipu za osmerac, dok sam čamac posuđujemo jer je kupovanje čamca ipak malo prevelika investicija za fakultet. No, to i ne bi bilo toliko bitno da je sve kako treba što se tiče odnosa Mladosti (klub kojim nam posuđuje čamac) prema nama. Ali nije.

Nemali broj puta se dogodilo da nam kažu da imamo termin u nedjelju u 15:00. I mi dođemo na Jarun u nedjelju u 15:00.

I tada nam se kaže: "Ah, tu ste. Ma vi imate termin u 17:00, zar vas nitko nije obavijestio?". Nabranje takvih i sličnih slučajeva bilo bi predugo, prekomplicirano i nadilazi granice ovoga članka. Unatoč tome, mi postizemo odlične i hvale vrijedne rezultate. U ovom slučaju to se odnosi prvenstveno na osvojeno 1. (čit. PRVO) mjesto u jednom od finala na prošlogodišnjoj regati. I ove godine se pripremamo za regatu. Ekipa postoji, treninzi se odrađuju (što je više moguće). I što je najbitnije, postoji želja. Želja za treniranjem, želja za nastupanjem, želja za pobjeđivanjem.

Goran Svičarević