

Stručni rad

ŽONGLIRAJ I URAVNOTEŽI LIJEVU I DESNU POLUTKU MOZGA

Jure Vračun, prof. tjelesnog odgoja

Srednja šola Slovenska Bistrica

Sažetak

Žongliranje cvjeta uz pomoć IJA-e (International Jugglers Association), koja organizira godišnje sastanke pod nazivom Europska konvencija o žongliranju. Žongliranje se može naučiti u petnaest minuta, naravno, uz snažnu volju za istraživanjem novog, što pak donosi brojne koristi i zadovoljstva. Budući da žongliranje zahtijeva koncentraciju na stvari u rukama, to je dobar način da se riješite stresnih misli. Ono uzrokuje stanje poznato kao 'opuštena koncentracija', što je vrlo važno za postizanje najboljih rezultata u svim sportskim, mentalnim, umjetničkim i tjelesnim aktivnostima.

Ključne riječi: koordinacija, motoričke sposobnosti, koncentracija, refleksi

1. Uvod

Žongliranje je sposobnost ili vještina savladavanja rekvizita za zabavu ili sport. Najpoznatije je kaskadno žongliranje s tri loptice. Stari zapisi kažu da je žongliranje prakticirao poseban red 'časnih sestara' na Istoku jer su redovitim vježbanjem ulazile u stanje potpune meditacije i tako održavale komunikaciju s Bogom. Molitva nas približava Bogu, a u meditaciji Bog se okreće nama. Pojam žongliranja može se odnositi i na druge vještine s rekvizitima, u žargonu nazvane 'propsi', kao što su poi, diablo, čarobni štapići, kiwidi, vatreni plesovi, kontaktno žongliranje, hula-hopi te vještine sa šeširima, čunjevima i obručima.

Riječ žongliranje potječe iz srednjoengleskog jezika – joggelen ("zabavljati izvođenjem trikova") i dijelom iz starofrancuskog – jangler.

2. Povijest žongliranja

Prvi dokazi žongliranja pronađeni su još prije Krista. Našli su ih u petnaestoj grobnici princa Karyssa u Egiptu. Žongleri su prikazani u mnogim drevnim civilizacijama, uključujući Egipat, Kinu, Indiju, Staru Grčku, Stari Rim, Asteke i polinezijske civilizacije.

U Europi je to bila posve prihvatljiva aktivnost sve do propasti Rimskog Carstva, nakon čega je na nju palo svjetlo srama. U srednjem vijeku veći dio povijesti pisali su ozbiljni religiozni klerici koji su se zgražali nad izvođačima te ih optuživali za loš moral, pa čak i za čaranje. Žongleri su, stoga, dugo vremena nastupali samo na trgovima, ulicama i u pivnicama, i to s kratkim te često ismijavanim predstavama. Bili su poput svojevrsnog zrcala tadašnjeg društva – a istina uvijek probada oštrom oštricom, što ni na koji način nije odgovaralo mračnom vremenu inkvizicije. Često su zato bili progonjeni i nepoželjni.

Godine 1768. Philip Astley otvara prvi moderni cirkus. Nekoliko godina kasnije zapošljava i žonglere koji nastupaju zajedno s konjima i klaunovima. Od tada su žongleri povezani s cirkusom. Razvoj žongliranja ponovno se zaustavio sredinom dvadesetog stoljeća usponom filma, radija i televizije. Ipak, početkom pedesetih godina

dvadesetog stoljeća veći broj ljudi počeo je žonglirati iz hobija. U to vrijeme osnovan je International Jugglers Association, isprva kao klub žonglera koji nastupaju, ali ubrzo su im se pridružili i neizvođači koji su počeli organizirati godišnje konvencije. Konvencije, najveći sastanak žonglera, održavaju se svake godine, i to ljeti, te uvijek u drugom europskom gradu. Kako bi promovirali žongliranje, osmislili su i Svjetski dan žongliranja, koji se tradicionalno održava u subotu, sredinom lipnja. Većina gradova i većih mjesta ima svoje žonglerske klubove.

Žonglerske konvencije ili festivali čine okosnicu žonglerske scene. Fokus je na druženju i razmjeni znanja. Istovremeno s otvorenim treninzima postoje i radionice majstora za posebne tehnike i vještine. Većina konvencija također uključuje glavni šou, koji je otvoren za javnost, natjecanja i igre žonglera te gradske parade.

Ovim vještinama možete u potpunosti ukloniti disleksiju i slične probleme. Međutim, potrebna je svakodnevna rutina i ustrajnost.

3. Pozitivni učinci žongliranja

Popis deset najkorisnijih posljedica žongliranja:

- Žongliranje omogućuje da lijeva i desna strana tijela i mozga postaju ravnopravnijima, što pomaže u ravnoteži, harmoniji i ostalim vještinama u životu.
- Žongliranje poboljšava koordinaciju ruku i očiju, što je vrlo korisno za različite igre i razne vještine. Uz to, održava i povećava pokretljivost ruku i ramena te 'podmazuje' zglobove. Iz tog razloga ponegdje se uvodi i kao oblik seniorskoga fitnesa.
- Žongliranje poboljšava svijest o ritmu koji je prisutan u mnogočemu u životu, a najvažniji je, naravno, u glazbi i plesu.
- Žongliranje poboljšava svijest o tijelu i posljedično motoričke sposobnosti. To se odražava u boljoj ravnoteži između različitih dijelova tijela. Umijeće ravnoteže prisutno je na svim razinama života.
- Žongliranje ublažava stres jer može postići stanje 'opuštene koncentracije', istodobno izoštravajući fokus i ukupnu koordinaciju. Samo pet minuta žongliranja razbistrit će vam um i brige – nakon ove kratke meditacije probleme ćete vidjeti jasnije

i s više rješenja. Ovom vještinom razvijaju se intuicija i jasnoćujnost. Žongliranje vas uranja u trenutak i posljedično sprječava istovremeno razmišljanje u aktivnosti.

- Žongliranje također daje osjećaj postizanja rezultata jer se u žongliranju uvijek mogu naći novi izazovi, novi obrasci i nova oprema. A da žongliranje ne bude samo rutina, za to se pobrinu ostali žongleri koji rado sa svima podijele tajne trikova.
- Žongliranje vas dovodi u kontakt s novim prijateljima i društvom koje je uglavnom usredotočeno i usmjereno u svom životu.
- Žongliranje uzrokuje rast mozga (Nature magazine, svezak 427, siječanj 2004.). Istraživanje čak otkriva da bi žongliranje moglo spriječiti Alzheimerovu bolest. Kada žonglirate, radite više od pukog sagorijevanja kalorija i jačanja tijela, trenirate također svoj um. Što vam duže treba da nešto naučite, to više trenirate svoj um i snagu volje!
- Žongliranje ubija dosadu – teško ćete pronaći nezanimljivog žonglera kada otkrijete dodavanje i grupno žongliranje, pa ćete kalorije sagorjeti i salvama smijeha.
- Žongliranje je izvrsna aerobna vježba – pogotovo ako se sjetite pravilno disati dok žonglirate. Uz to, svakim satom žongliranja sagorite 280 kalorija, što je slično hodanju, ali puno zabavnije od većine ostalih fizičkih vježbi.

3.1. Dodatni pozitivni razlozi za žongliranje

To je također jedna od rijetkih uistinu prenosivih vježbi / treninga. Rekviziti ne zauzimaju puno prostora (loptice ili šalovi), a nisu vam potrebni ni veliki prostori jer vježbe možete izvoditi u zaista malim prostorima, sjedeći, ležeći, na kauču...

Studije su pokazale da žongliranje, osim što razvija praćenje, svijest o uzdužnoj osi i finu motoriku, također može poboljšati čitanje i pisanje. (Časopis Teaching Elementary Physical Education, svibanj 1996., objavio je članak o ovom fenomenu.) Učenje žongliranja također poboljšava vještine utvrđivanja redoslijeda koje koriste matematika i znanost. Poznato je da su mnogi žongleri dobri matematičari ili informatičari.

Jednom kada naučite žonglirati, razvit ćete tu strast u sebi i uvijek ćete to htjeti raditi.

Ono pomaže kod problema poput disleksije, ali koristi se i za liječenje poremećaja hiperaktivnosti i nedostatka koncentracije te socijalnih fobija.

'Refleksi višeg reda' vrsta su refleksa koje razvijaju žongleri i poznati su po svojoj nezamislivoj brzini. Dobrom žongleru ne bi trebao biti problem uloviti sirovo jaje, koje se baci bez upozorenja, a da se ono pritom ne razbije.

4. Zaključak

Žongliranje kao meditacija ponavljajućih obrazaca ili obrasca može udaljiti um od stresa koji on doživljava u svakodnevnom životu. Žongleri čak opisuju fenomen 'bestjelesnosti' i mirnoće koji ih preuzme dok žongliraju. Stalno dizanje i padanje predmeta te stalnost ritmova mogu postati gotovo hipnotički, a pažnja žonglera, koja je usko usredotočena na obrazac žongliranja, može se proširiti tako da izgleda kao da obuhvaća cijelu kreaciju. Žongliranje nas dovodi u posebno meditativno stanje potpune opuštenosti, kontinuiteta, bistrine, blaženstva, a istovremeno nema neželjenih nuspojava opijata, droga...

5. Literatura

- [1.]Vračun, Ž. (2016.). Učitelj 'zlate' dobe ima sočutno srce
- [2.]JuggleFit. URL: http://jugglefit.com/jf_benefits.html