



PRIRUČNIK MOVE TO FLOW

Ref: 101089508

MOVE TO FLOW

Move to Flow je novi dvostepeni program fizičkih aktivnosti zasnovan na prirodnim pokretima. Ovaj Priručnik pojašnjava rezultate Move to Flow fizičkih aktivnosti i samog programa.



**Co-funded by
the European Union**

Urednik: Selija Marsen¹

Autori: Selija Marsen¹, Pau Sorija Hato², Migel Anhel Ortega¹ i Antonio Kardona-Linares¹

1 Univerzitet u Saragosi. Istraživačka grupa ENFYRED

2 La Cristalería Espai Esportiu, Sportski centar La Cristaleria

ISBN: 978-84-09-57060-7

Pripremljeno 2023. godine u gradu Hueska, Španija



**Co-funded by
the European Union**

Finansirano od strane Evropske Unije. Stavovi i mišljenja izneseni u ovom dokumentu predstavljaju samo stavove i mišljenja autora i ne nužno i Evropske Unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska Unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornim za njih.

INDEX

1	Uvod.....	3
2	Projekat Move to Flow.....	6
2.1.	Šta je Move to Flow.....	7
2.2.	Ciljevi	10
3	Program Move to Flow.....	12
3.1.	Ples i priroda.....	13
3.2.	FLOW pokret	15
3.3.	Opis i analiza pokreta.....	21
3.4.	Posebna uputstva za podučavanje šest pokreta.....	40
4	Evaluacija programa.....	42
4.1.	Istraživanje.....	43
4.2.	Rezultati istraživanja	48
5	Događaji: Trening-radionice i konferencije.....	58
6	Zaključci i preporuke.....	60
	Literatura.....	64
	Apendiks.....	68
	Indeks tabela i grafikona	

UVOD

Pripremila Selija Marsen

1. UVOD

Move to Flow je inovativni i stimulativni fitness sistem koji spaja različite fizičke aktivnosti čija je zajednička odlika to što su pokreti jednostavni, prirodni i izvode se napolju, a zasnivaju se na prirodi. Inspirisan je ljudskim pokretima, prirodom i životinjama. Move to Flow je program koji se izvodi na tlu, zabavan je, izazovan i učinkovit. Osmišljen je da poveća snagu, energiju, fleksibilnost, pokretljivost i koordinaciju pokreta ljubitelja fitnessa svih nivoa spremnosti. Bilo da želite da vežbate sami, trenirate uz pomoć profesionalaca ili pohađate grupne časove, program Move to Flow nudi svakome ponešto i ima moć da privuče svakoga. Svrha ovog projekta je da se stvori režim prigodan za sve vrste publike, a naročite za one društvene grupe koje najčešće nemaju pristup fizičkim aktivnostima, i koji promoviše fizičku aktivnost, mentalno i društveno zdravlje.

Zato je cilj projekta Natural Movement (Prirodno kretanje): Move to Flow (Erasmus + Sport. Ref: 101089508) osmišljavanje, sprovođenje i promovisanje novog programa treninga zasnovanog na prirodi, a osmišljenog posebno za ugrožene grupe stanovništva. Tokom 12 meseci trajanja projekta, partneri iz tri zemlje, Španije, Letonije i Srbije sproveli su sledeće projektne aktivnosti:

- a) analizirali su potrebe;
- b) osmislili su upitnik da bi procenili rezultate novog programa;
- c) razvili su program zasnovan na tri elementa koji predstavljaju životinje, biljke i elemente, s dva nivoa, početnim i naprednim, kao i metodologiju podučavanja;

d) širili su informacije o programu i njegovom potencijalu na različite načine ciljajući različite vrste publike (veb-sajt, društvene mreže, završna konferencija).

Partneri na projektu su:

- Projekat je koordinirala neprofitna organizacija La Cristalería, osnovana 2018. godine u gradu Ljeida u Španiji, čija je specijalnost pružanje društveno-obrazovne podrške kroz sport u saradnji s istraživačkim timom Univerziteta u Saragosi (Istraživačka grupa ENFYRED (S53_23R)).
- Udruženje Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktorū padome, Upravni odbor sportsko-obrazovnih ustanova Letonije, u daljem tekstu LSIIDP, osnovano je 2003. godine s ciljem da rešava probleme vezane za rad škola sporta i sportskih klubova u Letoniji, da zastupa njihove interese u državnim ustanovama i drugim organizacijama, kao i da pomaže u razvoju sporta za mlade i unapređuje sportski sistem u Letoniji.
- LAGERTA (Srbija) je sportska organizacija posvećena postizanju zdravlja i unapređenju zdravog načina života svih generacija kroz sve nivoe fizičkog vaspitanja, fizičke aktivnosti i drugih promena načina života, a koja nudi različite vrste fizičkih aktivnosti i neformalnog obrazovanja vezanog za zdrav život.

PROJEKAT MOVE TO FLOW

Pripremila Selija Marsen

2. PROJEKAT MOVE TO FLOW

2.1. Šta je Move to Flow

Šta je Move to Flow? Kako ova aktivnost poboljšava zdravlje i čini da se osećate bolje?

Ovo je nova aktivnost koja ima sličnosti s dva sasvim različita sistema treninga (i dve različite filozofije), Natural Movement i Animal Flow.

Natural Movement je registrovani fitnes sistem koji spaja jogu, brejk-dens i meditaciju. Pokreti su osmišljeni da poboljšaju pokretljivost, snagu i izdržljivost, ali mogu predstavljati i meditaciju. Stekao je popularnost tokom pandemije jer je vizuelno prijatan. Sve više ljudi se spušta na tlo da bi unapredili svoje telo i um vežbanjem kretnji iz programa koji se zove Natural Movement (Prirodni pokreti). Natural Movement je program u kom koristite samo sopstvenu težinu dok izvodite fluidne pokrete koji poboljšavaju snagu, stabilnost i pokretljivost. Za neke ljude je to vrsta meditacije. Vežbe su popularnost stekle tokom pandemije virusa korona, a zbog privlačnog izgleda program je stekao više od 200.000 obožavalaca koji prate njegov profil na Instagramu. Program je osnovan 2010. godine. Dojadio mu je što je fitnes industrija usredsređena na snagu, te želi da istraži druge discipline koje se bave pokretom. Nakon bavljenja parkurom, brejk-densom i cirkuskim nastupima, stvoren je Natural Movement (Bouman, 2017).

Animal Flow je sistem pokreta koji se izvode na tlu koristeći vlastitu težinu, osmišljen da poboljša čitav niz sposobnosti kao što su brzina, energija, izdržljivost, fleksibilnost, pokretljivost i stabilnost, a ideja je da sami pravite program vežbi da biste postigli cilj koji ste zacrtali. Vežba se tako što se fluidnim pokretima prelazi iz jednog položaja u drugi, pri tom

otvarate telo i koristite mišiće jezgra tela. Nedavna istraživanja ukazuju na to da pomaže pri poboljšanju stabilnosti i fleksibilnosti čitavog tela. Iako, kad se ispravno izvodi, Animal Flow deluje kao vežbanje slobodnim stilom koje ne iziskuje napor, istraživanja pokazuju da je tehnički ispravno izvođenje vežbi ključno i da je važno naučiti kako se ispravno izvode pokreti. Sedište Animal Flow-a je u Koloradu i to je spoj brejk-densa, joge i gimnastike čiji su fluidni pokreti pomogli da ovaj sistem vežbi stekne popularnost na društvenim mrežama gde poklonici ovog sistema objavljuju videe kako vežbaju.

Kad je počela pandemija virusa korona i kad su se zemlje širom sveta izolovale, mnogi su bili uskraćeni za odlazak u teretanu ili fitnes studio koji inače posećuju. Kako su ljudi tražili načina da ostanu u formi, a da pritom ne uznemiravaju komšije, neki su otkrili Animal Flow. Fitnes kultura je počela da se menja jer je sve više onih koji smatraju da intenzivni treninzi nisu nužno pravo rešenje. Iako su joga i pilates obično vrlo popularni među ženama, muškarce više privlači Animal Flow. Animal Flow sistem je mnogo izazovniji no što deluje i može se prilagoditi vašem nivou spremnosti.

Vežbanje na prirodan način može se smatrati „meditiranjem u pokretu“ jer vam omogućava da se povežete sa sobom i pomerate telo tako da se osećate dobro, a ne smoždeno dok vežbate. Toliko ste usredsređeni na telo i pokrete, razmišljate o tome gde vam se telo nalazi u prostoru i šta koji deo tela radi, da nemate vremena da mislite ni o čemu drugom, a to je način da u ravnotežu dovedete telo i um (Bakston i dr, 2020; Metjuz i dr, 2016; Pajka i dr, 2017). U svom najčistijem, najprirodnijem obliku to je potpuno i sveobuhvatno iskustvo u svetu prirode. Dok učite vešte i prilagodljive pokrete, priroda postaje najsveobuhvatnije okruženje za vežbanje koje postoji. Eruan Le Kor (2019), tvorac svetski poznatog fitnes

systema MovNat sebi je zadao zadatak da u naše moderne živote ponovo uvede prirodne pokrete kroz najstarije veštine: hodanje, trčanje, balansiranje, skakanje, puzanje, penjanje, plivanje, dizanje, nošenje, bacanje, hvatanje i samoodbranu.

U našim društvima koja se zasnivaju na učinkovitosti, vežbanje je postalo površna i dosadna obaveza, pa čak i kazna. Treniramo delove tela, a ne čitavo telo i izgubili smo nagon da se krećemo. Potrebni su nam jednostavnost, smisao, svrha, inspiracija i uživanje. Moramo se vratiti prirodi.

Svetska zdravstvena organizacija navodi da tokom svake godine 25% stanovnika Evrope pati od depresije ili anksioznosti; da do 50% onih koji odlaze na bolovanje zbog hronične bolesti to čine zbog depresije ili anksioznosti, a da se oko 50% teških oblika depresije ne leči. Ove tegobe su užasno pogoršane izbijanjem pandemije COVID-19, izolacijom i poteškoćama ili nemogućnošću da se ostvari neposredni kontakt i komunikacija s drugima. Obnavljanje fizičkog, mentalnog i društvenog zdravlja stanovništva je prioritet ne samo u Evropi već i u celom svetu. (SZO, 2010).

Ako nas je COVID-19 naučio ičem dobrom, za mnoge je to saznanje a) da ljudi imaju preku potrebu za kretanjem i fizičkom aktivnošću; b) da je moguće imati pristup i izvoditi fizičke aktivnosti, a ne koristiti složenu ili skupu opremu i prostor; c) da se traga za novim i inovativnim aktivnostima koje se razlikuju od uobičajenih.

Veza između fizičke aktivnosti i mentalnog zdravlja je dovoljno dokazana i opisana (Kandola i Stabs, 2020; Markonsin i dr, 2022; Stokvel i

dr, 2021), kao i veza između fizičke aktivnosti i blagostanja (Ajm i dr, 2013; Hanter i dr, 2019).



2.2. Ciljevi

Svrha Priručnika je da postavi teoretske i praktične temelje sistema Move to Flow i dobrobiti koje iz njega proističu. Da bi se to postiglo, utvrđeni su sledeći ciljevi:

1. Analizirati dobrobiti koje sistem Move to Flow donosi (fizičke, mentalne i društvene) uz pomoć upitnika i razgovarati sa zainteresovanim stranama da bi se doneli zaključci.
 - Prezentovati rezultate ispitivanja četiri različite starosne grupe, različitog pola i društveno-ekonomskog statusa.
2. Osmisliti besplatan, lak i napredan program treninga za trenere sistema Move to Flow.
 - Objasniti smisao svakog od osmišljenih pokreta.
 - Osmisliti program za dva nivoa, početni i napredni, s po dva pokreta na svakom nivou.
 - Opisati i demonstrirati svaki od pokreta kao i korake neophodne za ispravno podučavanje i izvođenje.



PROGRAM MOVE TO FLOW

**Pripremili Antonio Kardona-Linares,
Pau Sorija Hato i Migel Ahel Ortega**

3. PROGRAM MOVE TO FLOW

3.1. Ples i priroda

Nakon pandemije, društvo je postalo svesnije no ikad značaja koncepta zdravlja i toga da je fizička aktivnost, u različitim oblicima, jedan od stubova zdravlja. Kontakt s prirodom i fizičke vežbe postale su način da se prevaziđe izolacija. Potreba stanovništva, uključujući i najugroženije slojeve, da ima pristup jednostavnim alatima da bi razvijao koncept zdravlja u najširem smislu, a koji podrazumeva spoj fizičkih, emocionalnih i psiholoških aspekata koji obezbeđuju blagostanje, postalo je prioritet javnih i privatnih organizacija. Cilj projekta NatFlow je da pojedincu obezbedi te jednostavne i neophodne alate koji objedinjuju ples i prirodu da bi život pojedinca bio ispunjen zdravljem.

Ove pojmove su istraživali razni autori koji su ovom paru dali značenje. U nastavku su, na osnovu Kardoninog rada (2009), predstavljena tri značajna stvaraoca koji su istraživali vezu plesa i prirode:

A) **Meri Vigman** (Hanover, 1886. godine – Berlin, 1973. godine) definiše ples: „Ples je živi jezik koji govori o tome da je ljudsko biće i predajnik i posrednik jer je ljudsko telo medijum za prenos. Kad emocije ljudskog bića koje pleše oslobode želju za stvaranjem vidljivih slika koje su pak nevidljive, to se dešava kroz pokret tela koji te slike iskazuje kao prvobitni oblik izraza.“

Ona svoj rad definiše ovim principima:

- ona poštuje prostor, daje mu život, plaši ga se i suočava se s njim;
- Vigman ne prihvata da muzička pratnja na bilo koji način utiče ili se odražava na njeno plesanje;
- njen metod rada teži dvama ciljevima: samoostvarenju plesača do postizanja savršenstva i integraciji individualnosti plesača s grupom;
- disanje je izvor svakog pokreta. A grudni koš i karlica su njegovo središte.

Kompozicija se sastoji od tri faze:

1. Vežbe improvizacije: usmeravajte učenike da bi dostigli savršenstvo pri izvođenju vežbi.
2. Učenik postaje autentičan instrument.

3. Dostizanje najvišeg stepena izraza kad pokret prestaje da postoji sam po sebi i postaje stvaralački čin. „Želim da budem kao moj ples, da nestanem u njemu, živim ga...“

B) **Emil Žak Delkroz** (Beč, 1865. godine – Ženeva, 1950. godine), predlaže niz aspekata za proučavanje kako bi se postigla harmonija tela (Baril, 1987):

1. Proučavanje različitih načina prelaska iz stanja mišićne opuštenosti u uspravne položaje.
2. Proučavanje efekata disanja na različite delove organizma u stojećem položaju.
3. Proučavanje ravnoteže u stojećem položaju.
4. Proučavanje odnosa tela i delova prostora u stojećem položaju.
5. Proučavanje načina prenošenja težišta na druge delova tela podstaknutog osećajem.
6. Različite dužine neprekidnih ili ritmičnih koraka.
7. Različite dužine koraka i njihov odnos prema energiji i trajanju.
8. Ulepšavanje marša, trka ili skokova.
9. Različiti načini da se prekine marš, trk ili skok.
10. Proučavanje početne tačke pokreta s obzirom na to da li obuhvata celo telo ili samo deo tela.
11. Retenzija mišića i opozicije koji regulišu odnos pokreta jednog dela tela i drugih delova tela.
12. Međusobni uticaji stava tela i scenskog materijala.
13. Odnos pokreta i držanja.
14. Odnos glasa, držanja i pokreta.
15. Spajanje ili razdvajanje pokreta s obzirom na trajanje i energiju.
16. Proučavanje odnosa dva povezana ljudska tela.
17. Proučavanje odnosa tela u okviru jedne grupe.

C) Za **Isidoru Dankan** (San Francisko, 27. maj 1878. – Nica, 14. septembar 1927. godine) ples je bio predmet obožavanja. Ona je telesnom izrazu podarila određenu estetsku vrednost koju je prihvatila sva inteligencija njenog doba.

Iz dela **Barila** (1987), saželi smo njena razmišljanja o plesu:

a) Priroda: Posmatranje prirode je nezamenljiv i ključni uslov za otkrivanje i razumevanje pravog smisla pokreta. Gledajući more, Izadora

najednom dobija želju da pleše. Uskoro shvata da su ljudska bića izgubila osećaj za prirodan pokret i utvrđuje da plesač samo u prirodi može naći izvor inspiracije.

b) Lepota i oblik: Veruje da pokret proizilazi iz oblika. Posmatra prirodu, traži najlepše oblike i pronalazi pravi trenutak da izrazi ono što definiše kao „dušu tih oblika“. Ubeđena je da plesač mora neprestano održavati blisku vezu s „delima ljudske umetnosti i aspektima žive prirode“.

c) Ritam: Ritam smatra praiskonskim; neophodno je ponovo otkriti ritam velikih majstora: „...savijajući telo, bez opiranja, u njihovom ritmu ću možda uspeti da otkrijem ritam davno izgubljenih ljudskih pokreta. Ritam Izadorinog plesa je, dakle, ritam koji se povinuje zakonima harmonije sačinjene od talasanja i trajanja; jer u svemiru „sve privlači sve drugo, sve se privlači“.

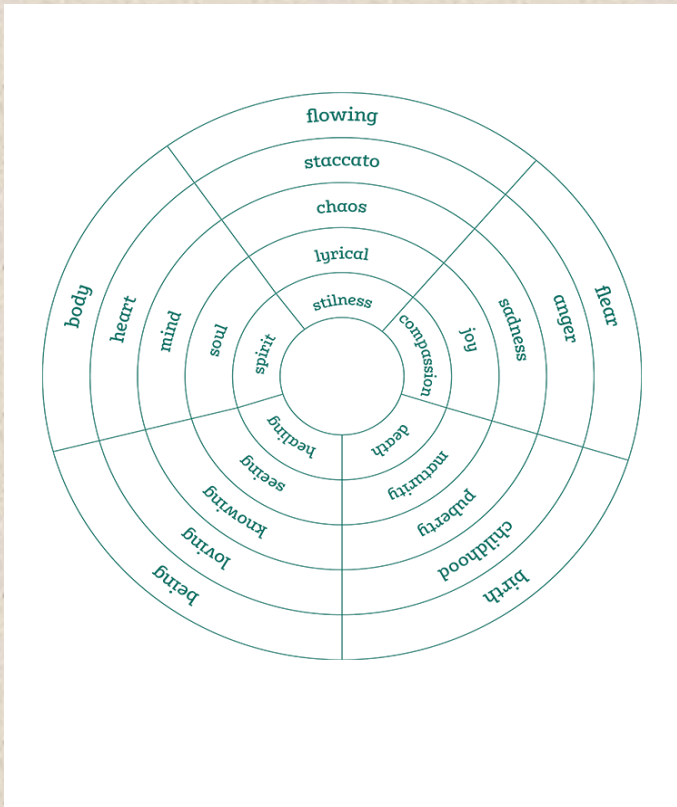
3.2. Flow pokret

Da bi se shvatio koncept Flow-a, toka, potrebno je opisati dve glavne struje koje su, po našem mišljenju, koren ovog pojma i daju mu značenje:

Teorija o pet ritmova.

Iz knjige Gabrijele Rot (1992), koja je stvorila pet ritmova od kojih je jedan Flow (Tok), izdvojili smo ovo razmišljanje:

„Kad duh ne inspiriše telo, telo zapada u duboku tromost. A u stanju tromosti ili „zaglavljenosti“, ni emocije ni misli ne teku... Postajemo skloni procesima i ponašanjima koji stvaraju zavisnost da ne bismo osećali i to odsustvo osećanja izjeda nam životnu snagu... Telo se oseća odvojenim od srca, a srce od uma... To nas ponekad navede da mislimo jedno, osećamo drugo, a radimo treće i na taj način uzdrmamo čitavo naše Biće.“



Blog The Threads of the World, citira Gabrijele Rot: „Pet ritmova su osnov telesnog i duhovnog rada Gabrijele Rot. Oni predstavljaju mapu jedne teritorije koja mnoge fascinira već hiljadama godina, a ta teritorija je zapravo ono što nas čini ljudskim bićem više no što je to potrebno u svakodnevnom životu“.

Grafikon 1. Pet ritmova Gabrijele Rot.

Preuzeto sa: <https://undobrasil.com.br/5ritmos/>

Na autorkinom veb-sajtu (<https://www.5rhythms.com/es/gabrielle-roths-5rhythms/workshops/>) saznali smo da su Pet ritmova jednostavne, definisane i prostrane mape za istraživanje samog sebe. Uranjanje u te mape daje nam vreme i prostor da uživamo u tim učenjima, usredsredimo se na cilj, savladamo otpor i otplešemo u zagrobni život. Priliku da se krećemo svesno, nepredvidivo i kreativno s istomišljenicima.

Ovaj ples se sastoji od ciklusa poznatijeg kao Talas, podeljenog u pet pojedinačnih ritmova: fluidni, stakato, haos, lirski i mirovanje, a oni su povezani s osnovnim emocijama, prirodnim elementima i različitim stanjima svesti. Na taj način je stvorila mapu životnog ritma na kojoj se zasniva ova filozofija, vodič za razumevanje života sa stanovišta osećaja tela i njegovog pokreta. Ova praksa nam pomaže da, usavršavajući fizički osećaj i percepciju, razvijemo svest o telu i stanje osvešćenosti pri svakodnevnim pokretima. Postižemo veću vitalnost; transformišemo krute pokrete u

fluidne. Obogaćujemo jezik na kom se izražavamo i stičemo nove mogućnosti za pokret. Oslobađamo emocionalnu energiju akumuliranu u telu kroz plesni kreativni izraz, um je spokojan, osećamo se lako i dostižemo stanje životne smirenosti koje je zbir svih naših iskustava. Pet ritmova nam omogućavaju da utemeljimo ono što smo u sadašnjem trenutku, bez osuda i očekivanja, i da ojačamo veze sa svim što nas okružuje: „Ritam je rutina prožeta prisustvom. Ritam je navika koja je postala sveta“ (Kent Nerburn).

Ukratko ćemo opisati preostala četiri ritma koje autorka definiše: (<https://loshilosdelmundo.wordpress.com/>)

❖ Stakato: Stakato je majstor definicije i usavršavanja. To je ritam kojim izražavamo ono što smo čuli snažnim, ekspresivnim pokretima; uglovi, linije, ivice i oblici se pojavljuju i kao da smo sa slušanja pokreta unutrašnje energije prešli na davanje fizičkog oblika toj energiji. Počinjemo da pristajemo na nešto, a da drugo odbijamo, da se otvaramo ka nečemu ili odbacujemo to. To je ritam oca, vatre i srca. Obuhvata fazu od detinjstva do puberteta. To je vreme pobune, razjašnjavanja nečega i isticanja onoga u šta verujemo kroz mušku energiju. To nije borba usmerena protiv nekog iako pokreti mogu delovati nasilno već unutrašnja borba sa svime što nas muči. Uzimamo ono što volimo i odbacujemo ono što ne volimo. Rastemo, ali smo već sposobni da biramo; oblikujemo osećanja jasnim i izraženim oblicima. Ništa više ne teče.

❖ Haos: Najava kreativnosti koja je u potrazi za oblikom. Sastoji se od dozvoljavanja, pozivanja, ohrabivanja i odustajanja, usredsređujući se naprosto na to da ono što nazivamo običnim umom postane sekundarno pred pokretom. Odmor za um. Spoj je ženske i muške energije, energije majke i energije oca, energije zemlje i vatre. Pokreti najednom postaju fluidni, neprestani, kružni i izraženi kad se melodija i ritam spoje. To je ritam adolescencije i elementa vode. Telo vam se pokreće kako samo ono ume, neprestano, s jedinstvenim smislom koji ne bi trebalo da razumete. Prepuštate se i uživajte u spoju muškog i ženskog u jednom ritmu. Vrlo podseća na ljudske odnose, uzbudljiv je i strastan, haotičan i nekontrolisan. Telo se pokreće brže od misli i sve što je izvan vašeg bića i tog trenutka prestaje da bude važno i da ima smisla. Energija se sakuplja i eksplodira svuda oko vas, osećate da se širi i traži put da izađe iz vas,

prepuni ste energije. Delite energiju koja vas okružuje, silom je šaljete ka drugima, a u isto vreme se oslobađate svog tereta.

❖ Lirski ritam: Lirski ritam je majstor sinteze i spajanja. To je ritam fascinacije koji sam proizvodi pokret kroz talase, oblike i, na neki način, razlaganje čvrstih oblika. Ovde pokret prevazilazi fizičko telo. To je ritam zrelosti i elementa vazduha. Energija koja vas je opterećivala je izašla, osećate se obnovljeno, poput feniksa. Čini vam se da možete skakati, leteti, smeјati se, osetiti novi vazduh, plakati od radosti... To je povratak na početak kroz fluidni ritam koji vam ne dozvoljava da prestanete da osećate dobre stvari. U mislima tražite one koje najviše volite i pokušavate da se povežete s njima jer je vaše biće više od vašeg tela i želi da otputuje ka njima. To je ljubav, strast, lucidnost, sećanje, lakoća, lepota.

❖ Mirovanje: majstor saosećanja i mira. To je ritam u kome postoji namera ili osećaj ili nagoveštaj želje da se iskaže jedinstvo. Pokret, plesač, dah i spoljni prostor postaju jedno i zato je ovo ritam koji najviše podseća na stojeću ili meditaciju u pokretu. Veza je između zemaljskog i čarobnog, običnog i svetog. Ritam saosećanja i etra. Ovo je faza starosti. Odmor i zadovoljstvo vas obuzimaju kroz muzički mir. To je vreme da potražite mir unutar sebe, a to je i kulminacija čitavog ovog procesa. Povezati se za zemljom i drugima, vratiti se na početak. Malo-pomalo vaše telo i um traže mir i raduju se prostoru u kom se gleda samo u sebe. Možda ga nismo izvodili na pravom mestu jer mi je nedostajao miris zemlje i vlažne šume gde sam odrastao. Sjedinjeni sa svetom, puni nove energije, prisećate se zašto volite ples.

Ovi pokreti se mogu opisati i kao vrlo jednostavan aerobik koji počinje pridavanjem važnosti odnosu tela i daha, pomnim praćenjem tela i daha, koji na taj način, pomoću pažljivo odabrane muzike i smernica, navode čak i one s malo ili nimalo iskustva u oblasti pokreta da izvode prvo vrlo lagane, a zatim i snažne, izražene i precizne pokrete, a zatim vas od energičnih pokreta vraća do vrlo nežnih pokreta koji izražavaju fascinaciju, sve do potpune mirnoće usredsređene na dah i različite delove fizičkog tela.

Ovaj rad se bavi fluidnim pokretom, zakrivljenim ritmom koji traži kontinuitet pokreta i čini nas svesnim težine vlastitog tela. Gradi se neprekidnim, fluidnim, kružnim, teškim pokretima koji vijugaju kroz čitavo telo. To je pokret transformacije, ženstvenosti i povezan je s elementom

vode. Fluidni ritam oličava neprekidni, zaokruženi pokret, kružni ples kojim nas zemlja hrani, stvarajući beskraj promenljivih sfernih oblika u ritmu daha, pri čemu svaki pokret rađa sledeći u beskonačnom kontinuumu.

Ovaj ritam ne prestaje da nas nosi u talas kreativnosti, gde se kontakt s njim gubi. Drži me stopalima čvrsto na zemlji slomljenim srcima, slomljenim kolenima i prekršenim obećanjima.

Odlomak s bloga *Connaissancesaction*: „Osetiti Flow je, teći, predati se osetljivoj, prilagodljivoj i promenljivoj prirodi života. Kad su nam stopala čvrsto na zemlji, u našim telima se javlja fluidnost i sasvim prirodno nas preplavljuje poverenje u podršku života. Takvo stanje čini da se telesne krutosti rastvaraju“.

Blog Rotove navodi da su muškarci i žene koji su oličenje fluidnog ritma pokretljivi i fleksibilni i predaju se svojim stopalima uvereni da će ih ona odvesti tamo kuda treba da odu.

To je ritam koji zahteva neprekidni pokret, dok smo, u isto vreme, svesni težine vlastitog tela. Pokret je neprekidan, kružan, težak, u dodiru sa zemljom, pokret jedne stvari se pretvara u nešto drugo, to je faza detinjstva, majke i elementa zemlje. Osećate kako vam telo pluta u prostoru, pomaže da se odreknete svega, okrenete ka unutrašnjem ja i koristite žensku energiju u sebi. Pomaže da pronađete spokoj, da zaboravite brige i osetite potrebu da se transformišete u procesu neprekidne promene. Napuštate zemlju čiji ste deo, ali ste u isto vreme potpuno vezani za nju.

Da to postignemo, malo-pomalo se pokrećemo u fluidnom ritmu muzike. Istežemo se, uvijamo, osećamo težinu svakog pokreta u prostoru i izmišljamo svoju verziju taj či čuana. Dok su nam stopala čvrsto na zemlji, opažamo pokrete koji opisuju noge, ruke i šake kao kružnu evoluciju. Usredsređujemo se na stomak, svaki pokret počinje i završava se u njemu: izdiže se kad udahnemo, postaje veći i naglašeniji, a spušta se i skuplja svakim izdahom kroz usta. Dok se duh pokreće, prosto puštamo da nas muzika nosi u našem toku. Nemoguće je pobeći.

Taj či čuan

Kardona (2009) citira rad Stivena (1986) kad priča o taj či čuanu. Mora se početi od taoa koji nije religija već pogled na svet. Tao upravlja evolucijom elemenata u prirodi. Upravlja kosmosom. Tao je životna energija. Iz njega se sve rađa. Ovu energiju sačinjavaju jin i jang. Originalna

energija je jedinstvena i doživljavamo je kao dve suprotne sile, ali znamo da jedna ne postoji bez druge.

Taj či čuan izražava tao. Stari taoisti su stvorili taj či čuan posmatrajući prirodu i njene pokrete. Taj či čuan teži sjedinjenju komplementarnih energija, kad se razdvoje, one se gube. Pre no što nastavimo, razjasnimo šta je energija: energija je dinamična sila koja neprekidno teče i cirkuliše kroz telo.

Flow, tok, je kao cirkulacija krvi ili opušteno disanje koje se dešava bez kritika ili samoprocenjivanja. Flow se ne može naterati da poteče ili stane. On teče sve dok ga ne blokiramo.

Energija je osnova čvrstih struktura tela. Dok neživa materija nije ništa drugo do energija koja vibrira različitom brzinom od drugih života. Dakle, energija je osnova svih oblika života i materije u kosmosu. Energija ne potiče od grubih karakteristika molekula već od njihove suštine koja vibrira, od njihovog elektromagnetizma koji je suština života.

Vratimo se taj či čuanu (Al Čung-Lijang, 1994), svako u svom telu ima dve suprotne, a komplementarne energije, jin i jang. Usred mozga se nalazi centar energije čija je priroda Jang, intaj, u kom se skuplja duhovna energija neba. Drugi centar je u materici kod žena, a u prostati kod muškaraca i zove se inčao, njegova priroda je jin i sakuplja energiju zemlje. Kad osoba nauči da probudi ove centre, može ujediniti energije donjeg abdomena, zone korena i postojbine fetusa; ovo se naziva povratkom u taj či čuan ili povratkom sebi.

Ova disciplina zahteva deblokiranje zglobova da bi energija nesmetano tekla kroz telo, duž meridijana. Tako unutrašnji organi harmoničnije funkcionišu i stvara se ravnoteža koja vodi ka zdravlju. Suprotne sile su u ravnoteži. Taoisti ove sile nazivaju vatrom i vodom.

Vatra predstavlja glavu, srce (strasti, misli) i energiju koja se gubi ako se kreće nagore. Vatra odlazi nagore kad voda oslabi i presuši. Voda se povezuje s bubrezima i seksualnom energijom. Energija vode otiče. Kod odraslih se ove dve energije sve više razdvajaju što dovodi do starenja i bolesti. Taj či čuan pokušava da preokrene tok ovog procesa i predlaže vežbanje.

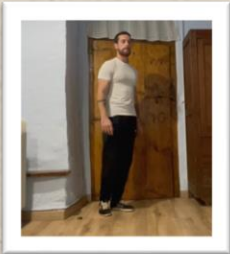
3.3. Opis i analiza pokreta

Program Move to Flow je odabrao tri oblasti iz sveta prirode, životinjsko carstvo, biljno carstvo i nepokretnu prirodu. Odlučeno je da po dva elementa iz svake oblasti predstavljaju tu oblast:

- ŽIVOTINJSKO CARSTVO:
 - Četvoronožac: Četvoronošci nastanjuju životinjski svet, a često i dominiraju u svojim staništima.
 - Ida: Praistorijski fosil primata koji neki naučnici smatraju „karikom koja nedostaje“.
- BILJNO CARSTVO:
 - Koren: Kao i kod biljaka, naši koreni određuju naš identitet i omogućavaju nam da ostanemo ukorenjeni u svojoj zemlji, svojim tradicijama...
 - Seme: Seme je klica života, sićušno je, a poseduje ogroman potencijal koji treba zalivati, štiti i negovati da bi se razvio.
- NEPOKRETNNA PRIRODA:
 - Elastično: Priroda je prepuna elastičnih predmeta koji se deformišu i vraćaju u prvobitni oblik u zavisnosti od okolnosti.
 - Flow, tok: Zvezda programa je flow ili tok, poput vode, vetra ili života, pokreti teku i sve teče dok se pokreće.



Tabela 1. Naziv pokreta

KATEGORIJA	NAZIV	NIVOI	POČETNI POLOŽAJ
ŽIVOTINJE	ČETVORONOŽAC	Nivo 1	
	ČETVORONOŽAC	Nivo 2	
	IDA	Nivo 1	
	IDA	Nivo 2	
PRIRODA	ELASTIČNO	Nivo 1	
	ELASTIČNO	Nivo 2	
	FLOW/TOK	Nivo 1	
	FLOW/TOK	Nivo 2	

BILJKE	KOREN	Nivo 1	
	KOREN	Nivo 2	
	SEME	Nivo 1	
	SEME	Nivo 2	

Tabela 2. Opis ČETVORONOŠCA, Nivo 1

OPIS

SLIKA POKRETA

1) Početni položaj (PP): četvoroonožac (šake podupiru telo, stopala su na tlu).

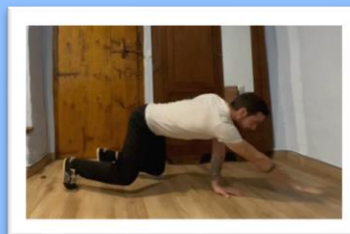


2) Ostajemo na tri oslonca, a slobodnom rukom istražujemo prostor u svojoj blizini (kinesferu) pokušavajući da dostignemo granice svog tela ne pomerajući pritom preostala tri oslonca s tla.

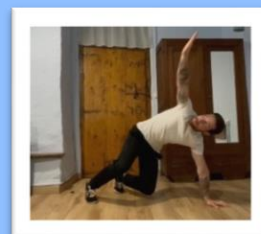
Tokom istraživanja se trudimo da pratimo pokrete kičme koji prate pokrete ruke, kao i druge pokrete do kojih se mogu javiti: savijanja, istezanja, uvrtnja, lateralna savijanja, i kombinacije ovih pokreta.. Pri tim pokretima obraćamo pažnju i na različite delove kičme (vratni, leđni i lumbalni).

Ponavljamo to isto drugom rukom.

1



2



3



4



5



6



PRIRUČNIK MOVE TO FLOW

4) Istražujemo granice i jednom nogom, a zatim i drugom. Slobodna noga se može vući po tlu ili kretati kroz vazduh tokom istraživanja. Na primeru vidimo kako leva noga istražuje prostor, a telo pritom ne gubi oslonac u pomenute tri tačke.

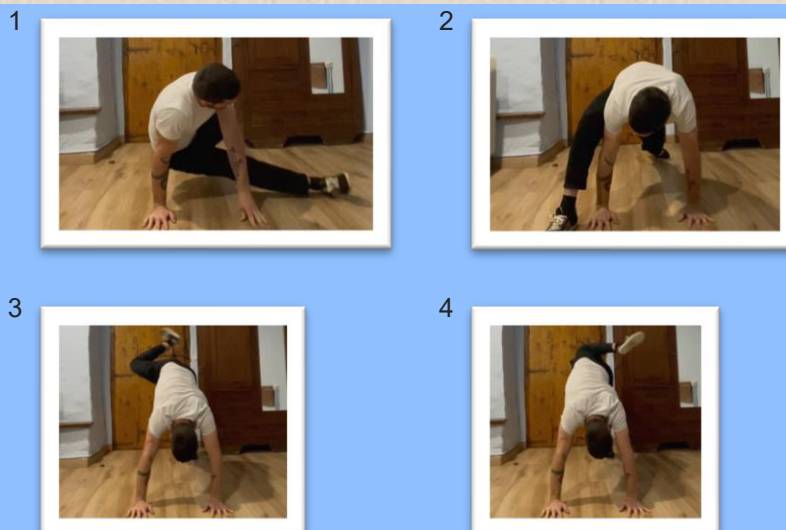
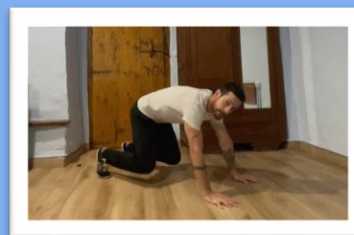


Tabela 3 Opis ČETVORONOŠCA, Nivo 2

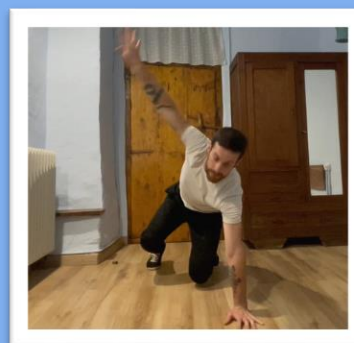
OPIS

1) Početni položaj: četvoronožac (telo se oslanja na šake i stopala).

SLIKA POKRETA

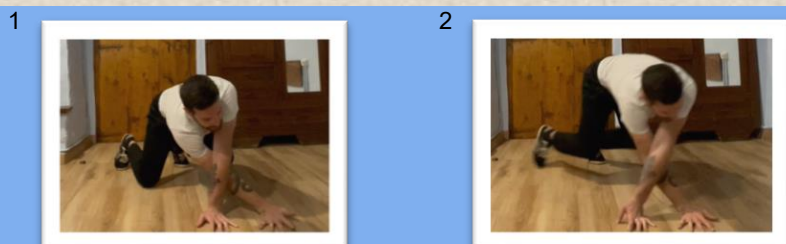


2) Imajući u vidu prethodno istraživanje, šaka ili stopalo će ostati u jednoj tački na tlu i celo telo ćemo približiti toj tački. Vraćamo se u prvobitni položaj. Ideja je da se telo namesti i prilagodi novoj tački, a da se zatim vrati u početni položaj.

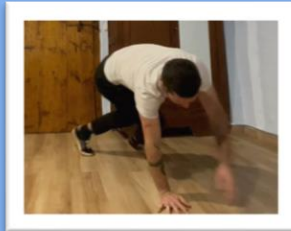


Slede tri primera:

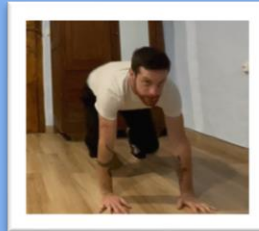
a) Desnu ruku pomeramo u stranu; tražimo oslonac i celo telo se prilagođava da bi pronašlo položaj četvoronošca.



3

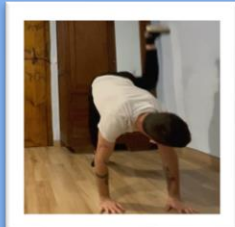


4

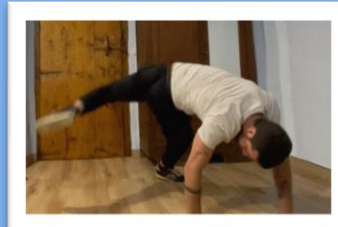


b) Dižemo levu nogu i prebacujemo je na desnu stranu, celo telo se prilagođava okolnostima, vežbu završavamo glavom okrenutom u suprotnom smeru.

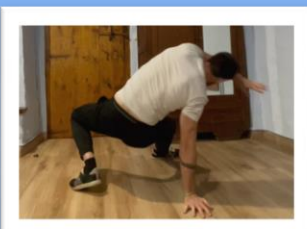
1



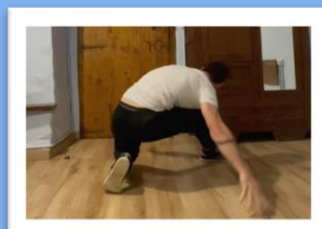
2



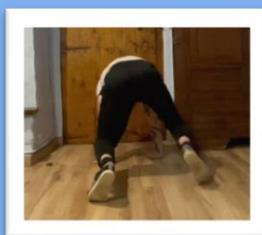
3



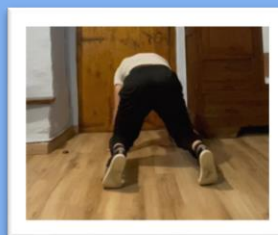
4



5



6

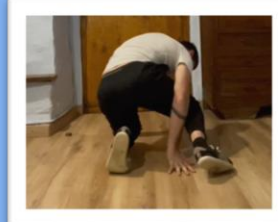


c) Desna ruka ide unazad, tražimo oslonac između nogu, a telo se prilagođava tom položaju da bismo postigli položaj četvoronošca.

1



2



3



4

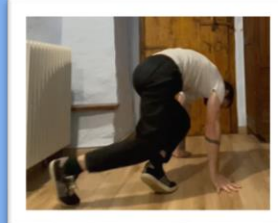




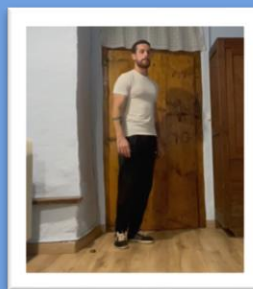
Tabela 4. Opis IDE, Nivo 1

OPIS

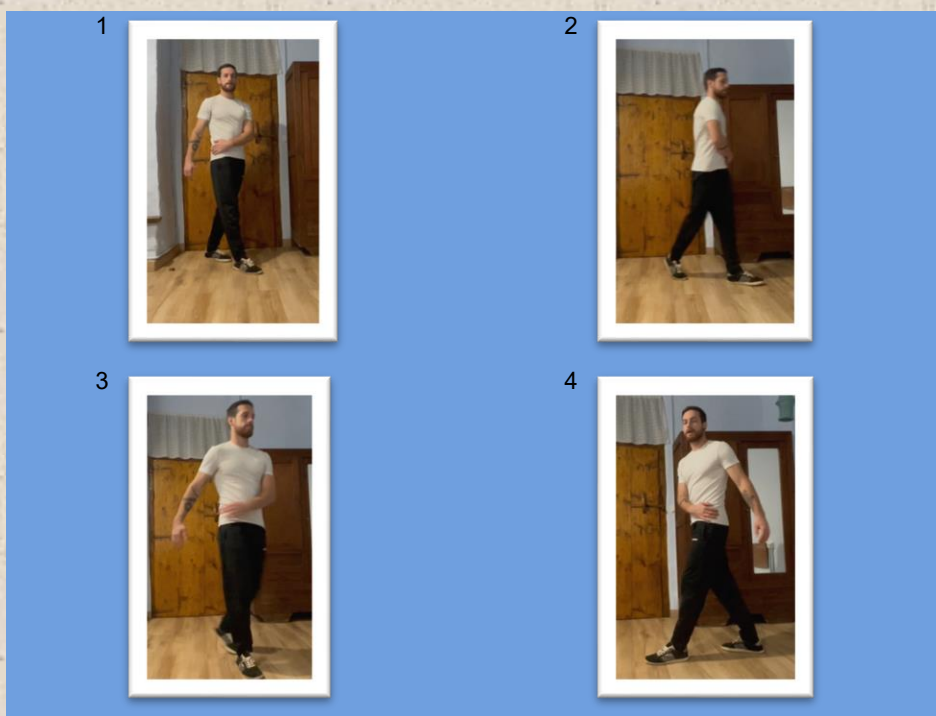
- 1) Početni položaj: stojeći.
- 2) Hodamo po prostoru, ali kad god napravimo korak, ruka suprotna od noge koja iskoračuje dodiruje kuk koji se kreće unapred.

Izvodimo dve varijante:

SLIKA POLOŽAJA



- a) Promenite smer kretanja (hodajte unazad) izvodeći iste pokrete rukama.



PRIRUČNIK MOVE TO FLOW

b) Poigravamo se visinom na kojoj izvodimo vežbu, teramo se da dodirujemo tačku ispod kuka, koleno i stopalo. Naterani smo da prilagodimo visinu na kojoj se krećemo i postajemo svesni da se povijamo izvodeći pritom iste pokrete.

Ovo izvodimo i uz promenu smeru kretanja opisanu u varijanti „a“.

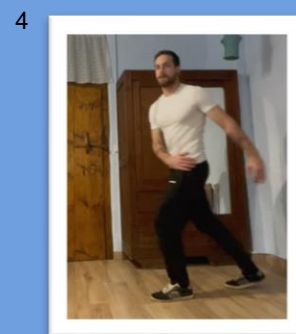
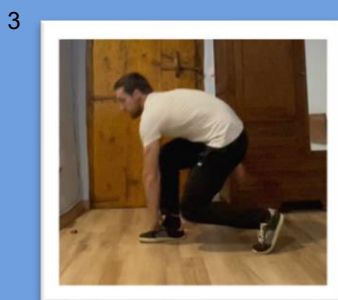
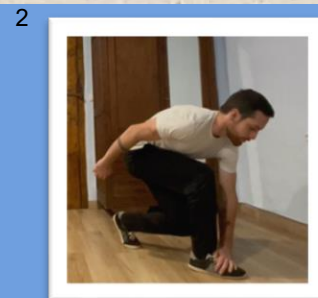
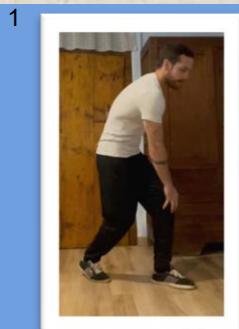
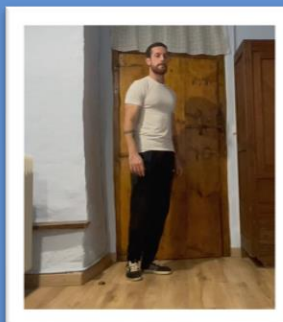


Tabela 5. Opis IDE, Nivo 2

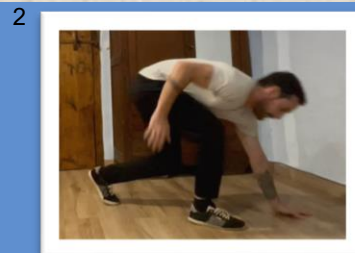
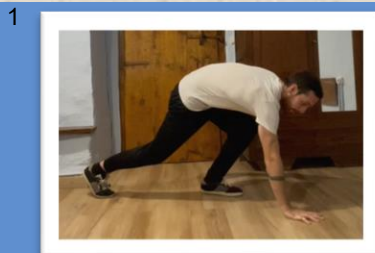
OPIS

1) Početni položaj: stojeći.

SLIKA POKRETA



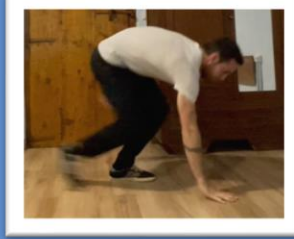
2) Održavamo koordinaciju pokreta kao na nivou 1, ali dodajemo dva elementa, tlo i vazduh.



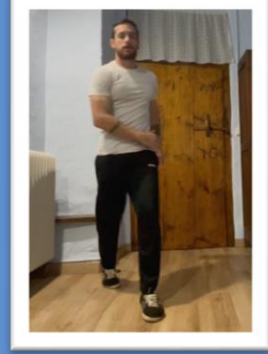
PRIRUČNIK MOVE TO FLOW

2a) TLO: Spuštanju i doticanju stopala dodajemo i spuštanje šake na tlo. Ali pokret kontrolišemo noga da bismo mogli ponovo da ustanemo (1, 2 i 3).

3



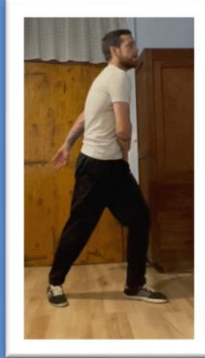
4



2b) VAZDUH: Uključujemo i skok:

- Početni položaj.
- Podižemo nogu, a zatim i ruku do suprotnog ramena. Leva noga i desna ruka dotiču levo rame.
- Dodajemo skok. Zamahujemo nogom koja je napred (4, 5 i 6).

5



6

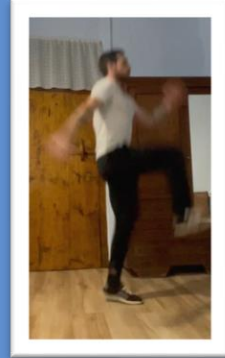


Tabela 6. Opis ELASTIČNOG, Nivo 1

OPIS

1) Koordinišemo tri pokreta koje prati disanje. Počinjemo iz stojećeg položaja.

SLIKA POKRETA

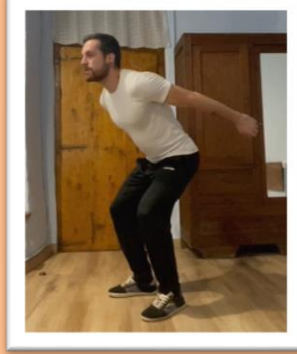


PRIRUČNIK MOVE TO FLOW

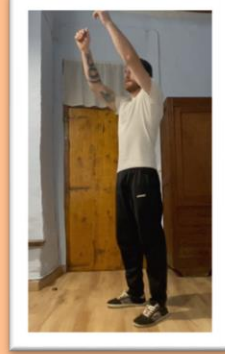
A) Stojeći položaj, s rukama uz telo. Izvodimo čučanj savijajući kolena i spuštajući ruke dok udišemo. Izdišemo dok podižemo ruke i ispravljamo kolena (1 i 2).

Podižemo ruke dok udišemo i izdišemo dok spuštamo ruke i savijamo kolena (3 i 4).

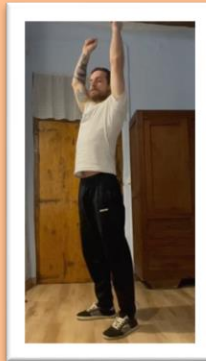
1



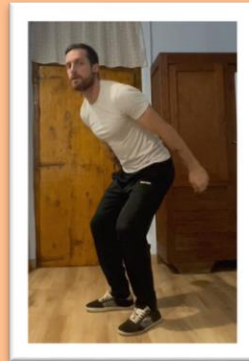
2



3



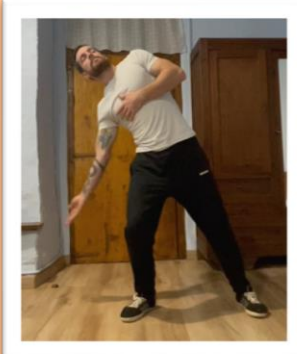
4



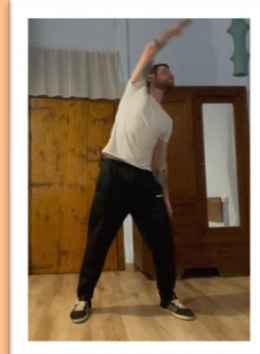
B) Bočni izbačaj. Priprema: raširenih nogu, a suprotne ruke (desne) istegnute nadole izvodimo bočni pregib kičme. Udišemo.

Dok zabacujemo ruku nagore i u suprotnom smeru izdišemo, a to prati i pokret glavom (5 i 6).

5

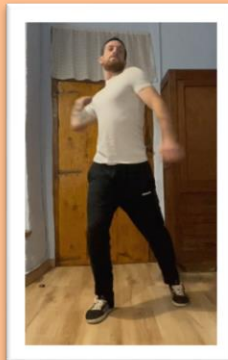


6

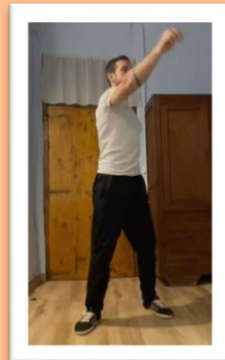


C) Prednji izbačaj. Priprema: izvodimo korak unazad levom nogom dok u isto vreme udišemo i savijamo ruku kao da želimo nešto da bacimo. Izvodimo pokret bacanja dok se noga na kojoj je oslonac rotira i izdišemo. (7 i 8).

7



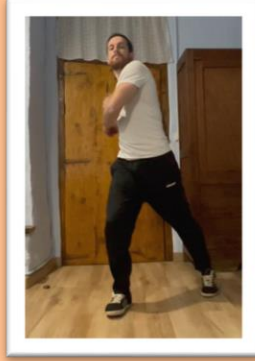
8



PRIRUČNIK MOVE TO FLOW

Šut: Priprema je ista, ali zamahujemo nogom dok izdišemo (9 i 10).

9



10

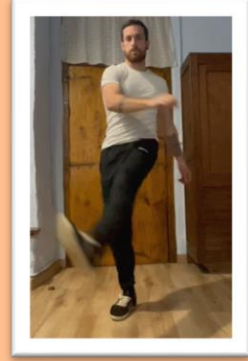


Tabela 7. Opis ELASTIČNOG, Nivo 2

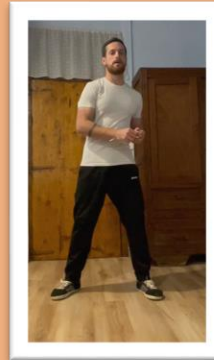
OPIS

1) Početni položaj: stojeći.

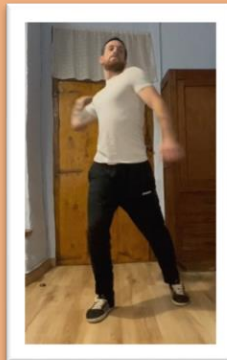
Predlažemo da se vežba izvede brže, ali da se pritom i dalje prati disanje. Pokrete ćemo povezati u sekvencu ili na improvizovani način.

Sekvenca: izbačaj rukom + zamah rukom unapred + bočni zamah rukom + šut + izbačaj rukom. I ponovimo.

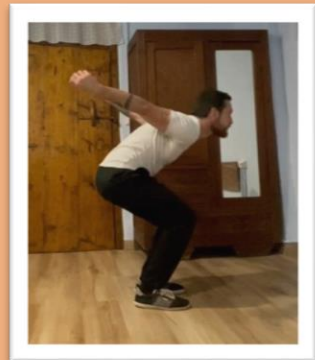
SLIKA POKRETA



1



2



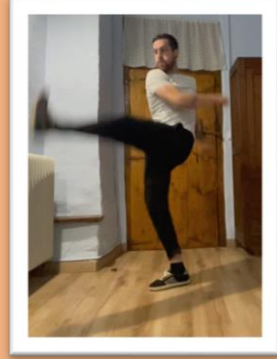
PRIRUČNIK MOVE TO FLOW

Ili možemo improvizovati dok ovo izvodimo.

3



4



5

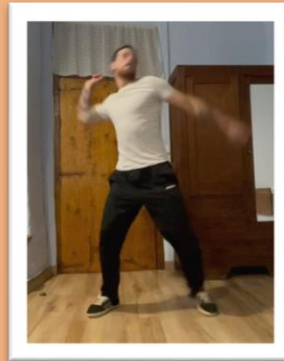
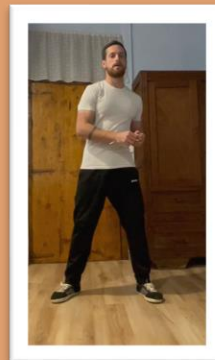


Tabela 8. Opis FLOW-A/ TOKA, Nivo 1

OPIS

1) Početni položaj: stojeći.

SLIKA POKRETA

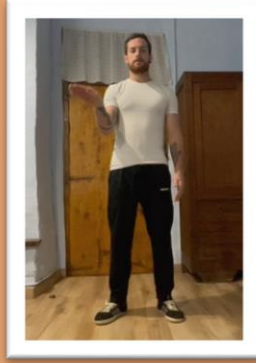


PRIRUČNIK MOVE TO FLOW

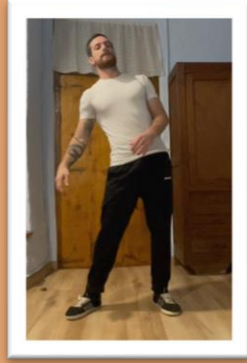
2) Eksperimentisaćemo različitim delovima tela i kružnim pokretima.

Istražićemo pokrete u drugim ravnima: pogledajte pokrete glavom (5).

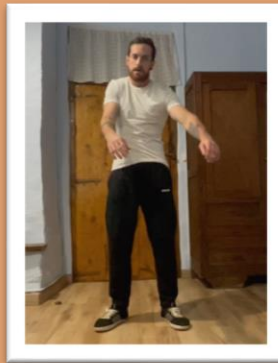
1



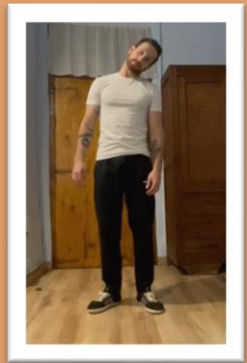
2



3



4



5

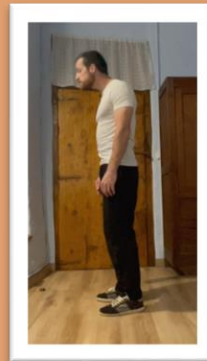
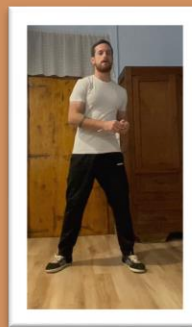


Tabela 9. Opis FLOW-ATOKA, Nivo 2

OPIS

1) Početni položaj: stojeći.

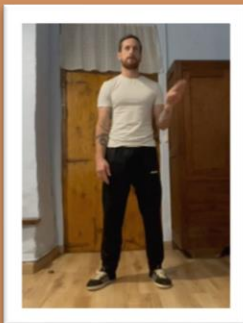
SLIKA POKRETA



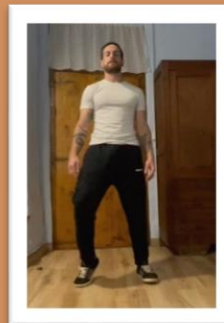
PRIRUČNIK MOVE TO FLOW

Povezujemo pokrete: šake, kolena, kuka, grudnog koša. Smanjujemo broj ponavljanja tako što jednim delom tela izvodimo samo jedno ponavljanje. Zatim se trudimo da izvedemo ceo kružni pokret. Pokreti će biti delimični ali će poticati iz kružnog pokreta.

1



2



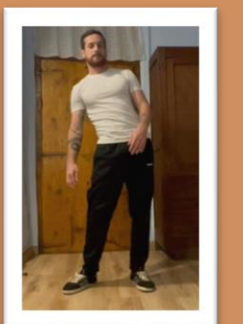
3



4



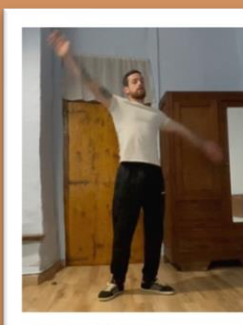
5



6



7



8

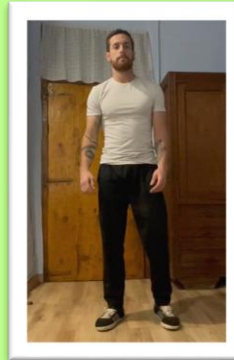


Tabela 10, Opis KORENA, Nivo 1

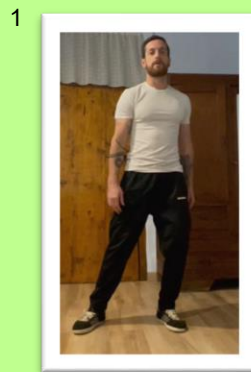
OPIS

SLIKA POKRETA

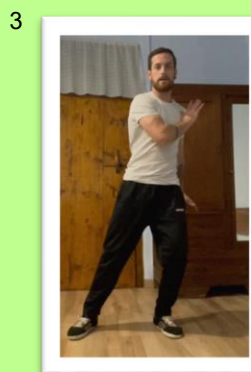
1) Početni položaj: stojeći.



a) Prenosimo težinu bočno ne pomerajući pritom stopala i ne savijajući kolena. (1).

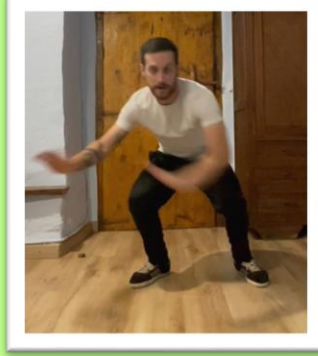


b) Zadnjom stranom levog dlana dotičemo desno rame (2, 3).

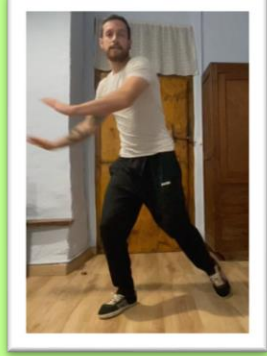


c) Poigravamo se i visinom na kojoj izvodimo vežbu, spuštamo se i podižemo se (4, 5).

5

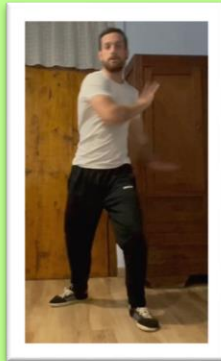


6

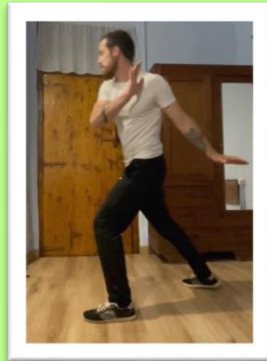


d) Možemo se pomerati unapred, unazad ili izvoditi okrete (6,7, 8, 9, 10).

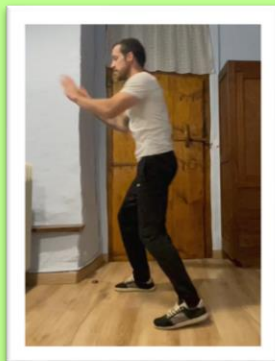
7



8



9



10

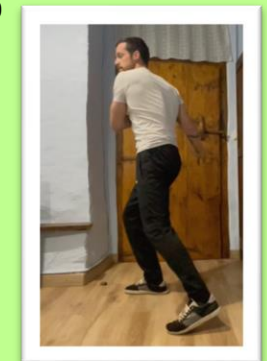


Tabela 11. Opis KORENA, Nivo 2

OPIS

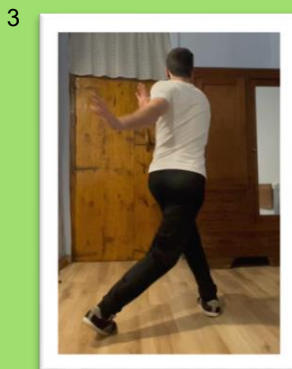
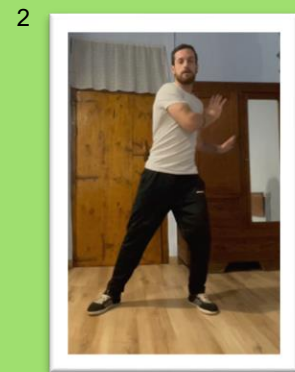
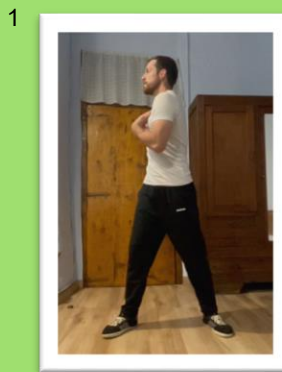
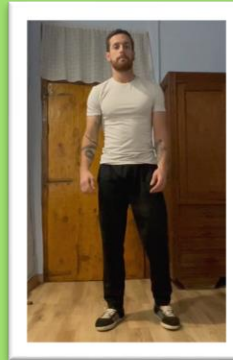
1) Početni položaj: stojeći.

2) Onome što smo radili u koraku 1 dodajemo i okret, menjamo položaj tela, ali ne pomeramo stopala.

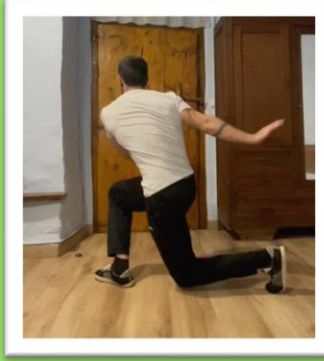
- Prebacivanjem težišta možemo vežbu završiti postrance ili okrenuti unazad.

- Sve ovo radimo ne prestajući da se poigravamo visinom na kojoj vežbu izvodimo i premeštanjem težišta.

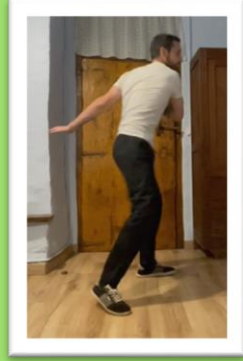
SLIKA POKRETA



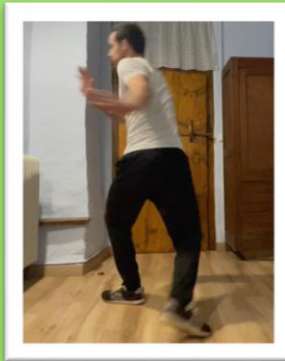
5



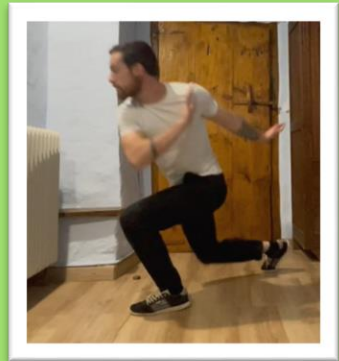
6



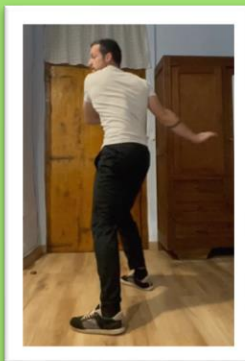
7



8



9



10

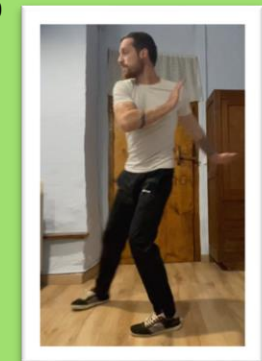


Tabela 12. Opis SEME, Nivo 1

OPIS

Istraživaćemo i naći ćemo različite položaje na četiri nivoa visine:

- a) VISOKOM nivou (1, 2)
- b) SREDNJE VISOKOM nivou (3,4,5)
- c) SREDNJE NISKOM nivou (6,7)
- d) NISKOM nivou (8,9,10)

SLIKA POKRETA



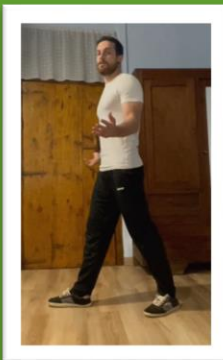
Tabela 13. Opis SEMENA, Nivo 2

OPIS

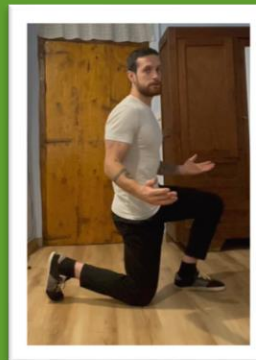
Vraćamo se u položaj nakon svakog nivoa visine izvodeći prelazne pokrete da bismo fluidno prelazili iz jednog položaja u drugi. Odozgo na dole (1-2-3-4) i odozdo na gore (4-3-2-1).

SLIKA POKRETA

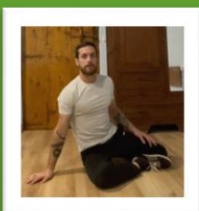
1



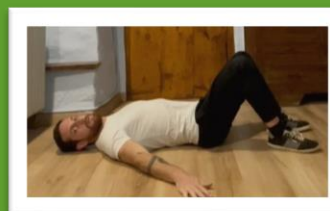
2



3



4



3.4. Posebna uputstva za podučavanje šest pokreta

0. ZAGREVANJE:

- Pokrećite zglobove koji učestvuju u određenom pokretu kako biste ih zagrejali.
- Pokrenite glavne mišiće i mišiće jezgra tela u zavisnosti od pokreta koje ćete izvoditi.
- Izvodite opšte pokrete da biste pokrenuli kardio-respiratorni sistem.

1. KOREN:

- Prenošnje čitave težine.
- Opterećeno koleno mora biti poravnato s nožnim prstima istog stopala.
- Opterećeno stopalo koje nosi težinu mora biti aktivno da biste sačuvali stabilnost.
- Šaka koja dotiče rame je suprotna opterećenom stopalu.

2. SEME:

- Moramo biti u stanju da se u odabranom položaju zadržimo stabilno bar pet sekundi.
- Prelazi moraju biti fluidni i uravnoteženi.

3. IDA:

- Pokreti su frontalni, ne pomeramo se lateralno.
- Prednja šaka je uvek suprotna prednjem stopalu.
- Prednja šaka dotiče, ali se ne hvata za delove tela (kuk, koleno, potkolenicu, stopalo...).
- Težina se najčešće prenosi na nogu koju šaka dotiče.

4. ČETVORONOŽAC:

- Pritiskamo pod celom dužinom ruke, od ramena do šake, da grudni koš ne bi bio previše izbačen (prenaglašeno uvlačenje lopatica).
- Trbušni pojas je aktivan da stomak ne bi bio isturen (prenaglašena lumbalna hiperlordoza).

5. ELASTIČNO:

- Trbušni pojas je aktivan i kontroliše pokrete.
- Stopala su aktivna da biste imali dobar oslonac i sačuvali stabilnost.
- Udišemo pripremajući se za pokret i izdišemo dok pokret izvodimo.
- Tokom prvog izvođenja važno je izvesti vežbu polako da biste razumeli pokret pre no što počnete brže da ga izvodite.

6. FLOW/TOK:

- Pokreti moraju biti kružni čak i onda kad se ne izvodi pun krug.
- Pokret mora biti opušten.

Tokom drugog izvođenja pokreti moraju biti povezani jedan s drugim.

Za više informacija, video-materijala i slika,
posetite veb-stranicu MOVE TO FLOW:



www.movetoflow.org

EVALUACIJA PROGRAMA

Pripremila Selija Marsen

4. EVALUACIJA PROGRAMA

4.1. Istraživanje

U današnjim društvima je fizička aktivnost, kao holistički koncept, postala važan element očuvanja zdravlja (fizičkog, mentalnog i društvenog) (SZO, 2010). Ovo je postalo još važnije nakon krize izazvane virusom COVID-19. U tom smislu se mnogo raspravlja o prednostima fizičke aktivnosti, naročito o njenom fizičkom aspektu (za poboljšanje kardio-vaskularnog, mišićno-skeletnog i metaboličkog stanja organizma), a sve se više raspravlja i o njenom psihološkom i društvenom aspektu. Međutim, postoji nekoliko alata koji na jednostavan, neinvazivan način, primenljiv u različitim kontekstima, procenjuje tri dimenzije fizičke aktivnosti (Braun, 2005).

Nalazimo ih u Skalama dobrobiti i prepreka vežbanju (EBBS) koje se koriste kao instrument za merenje ravnoteže između dobrobiti i prepreka pri fizičkoj aktivnosti uopšte; uz to, svaka od skala posebno procenjuje društvene konstrukte prepreka i dobrobiti i neki autori ih grupišu u pet podskala koje mere poboljšanje kvaliteta života, fizičke mogućnosti, psihološke aspekte, socijalnu interakciju i zaštitu zdravlja.

Da bi se ovaj instrument koristio u različitim kontekstima, pri, na primer, proceni dobrobiti i prepreka za starije odrasle osobe, studente, na radnom mestu, prema polu i tako dalje, izvršene su određene izmene (Farahani i drugi, 2017; Firdos Abdulah i drugi, 2018; Frederik, 2020; Lavel, El Ansari i Parker, 2010; Paguntalan, Dž. K; Gregoski, 2016; Viktor, Himenes i Almeida, 2008).

Metodologija

Ovo neeksperimentalno istraživanje je sprovedeno u tri zemlje učesnice projekta (Španiji, Letoniji i Srbiji) na tri različite grupe polaznika programa Move to Flow. Kriterijumi za učešće su bili sledeći:

- Da učesnici imaju 18 ili više godina.
- Da nemaju fizičke smetnje za izvođenje aktivnosti niskog ili srednjeg intenziteta iz oblasti fitnesa.
- Da učestvuju u bilo kojoj radionici ili treningu programa Move to Flow.

Pronalaženje polaznika je sprovedeno uz pomoć partnera na projektu. Pre no što su im podeljeni upitnici, polaznici su obavesteni o tajnosti njihovih odgovora kao i o tome da je učešće u anketi dobrovoljno čime pristaju na obradu podataka koje su naveli u upitniku, a da im je anonimnost zagarantovana.

U istraživanju je učestvovalo ukupno 133 polaznika, od toga su 44,4% bili muškarci, a 55,6% žene. Opis uzorka je prikazan u Tabeli 14. Najzastupljenija je bila starosna grupa osoba od 18 do 25 godina (43,6%), koje su završile fakultet (36,1%), trenutno su zaposlene (60,1%), a nikad nisu (37,6%) ili su ponekad (36,8%) imale finansijskih poteškoća. Smatraju da su dobrog (41,3%) ili vrlo dobrog zdravlja (40,6%), da su u dobroj (39,8%) ili vrlo dobroj (38,3%) fizičkoj kondiciji i to delimično zato što ih 88% vežba bar triput nedeljno, a više vole fizičke aktivnosti umerenog (51,8%) i visokog (30,8%) intenziteta. Bave se fitnessom (25,5%) ili individualnim sportovima kao što su trčanje, biciklizam i plivanje (23,3%). Takođe često se kreću s jednog mesta na drugo, a 25,5% ih to čini peške, dok 19% to čini biciklom.

Tabela 14. Karakteristike učesnika (Opis uzorka)

		Broj	%
Starosna grupa	18-25	58	43,6
	26-35	30	22,5
	36-50	35	26,3
	Više od 50	10	7,5
Pol	Ženski	74	55,6
	Muški	58	43,6
	Nebinarni	1	0,7
Nivo obrazovanja	Osnovno	12	9,0
	Srednje	26	19,5
	Stručno obrazovanje	15	11,2
	Srednja škola	28	21,0
	Fakultet	48	36,1
	Postdiplomske studije	4	3,0
Radni status	Zaposlen/a	80	60,1
	Privatnik/ca	8	6,0
	Student/kinja	23	17,3
	Nezaposlen/a	13	9,7
	Penzioner/ka	1	0,7
	Drugo	8	6,0
Porodično stanje	Živi sam/a	23	17,3
	Samohrani roditelj	8	6,0
	Par (bez dece)	19	14,3
	Par (s maloletnom decom)	17	12,8
	Par (s odraslom decom)	10	7,5
	Živi s cimerima/kama	7	5,2
	Živi u posebnoj ustanovi	3	2,2
	Drugo	45	33,8
	Bez odgovora	1	0,7
Zemlja	Letonija	49	36,8
	Španija	46	34,5
	Srbija	38	28,6
	Nikad	50	37,6
	Ponekad	49	36,8
	Često	26	19,5
	Uvek	7	5,2

Finansijsko stanje (Imate li finansijskih poteškoća?)	Bez odgovora	1	0,7
Zdravstveno stanje	1	0	0
	2	1	0,7
	3	23	17,3
	4	55	41,3
	5	54	40,6
Fizička kondicija	1	0	0
	2	2	1,5
	3	27	20,3
	4	53	39,8
	5	51	38,3
Učestalost bavljenja fizičkom aktivnošću	Nikad	2	1,5
	Manje od 1h/nedeljno	6	4,5
	1-2 h/nedeljno	8	6,0
	3-4 h/nedeljno	42	31,6
	5-6 h/nedeljno	38	28,6
	7 h ili više sati nedeljno	37	27,8
Intenzitet fizičke aktivnosti	Ne vežba	4	3,0
	Nizak	18	13,5
	Umeren	65	48,8
	Visok	41	30,8
	Bez odgovora	1	0,7
Vrsta fizičke aktivnosti/sporta	Avanturistički/rizični sportovi	1	0,7
	Borilački sportovi i borilačke veštine	3	2,2
	Fitness	34	25,5
	Teretana (bodibilding)	19	14,3
	Nikakav	2	1,5
	Drugo	28	21,0
	Sportovi s reketom	1	0,7
	Trčanje, biciklizam, plivanje	31	23,3
	Timski sportovi i igre	14	10,5
	Aktivno kretanje	Automobilom	38
Biciklom		26	19,5
Javnim prevozom		29	21,8
Mopedom ili nečim sličnim		4	3,0
Hodam		34	25,5
Drugo		2	1,5

Instrument koji je korišćen, upitnik, napravljen je pomoću aplikacije Gugl Forms i sadrži sledeće delove:

1. Informacije o pristanku i prihvatanju politike privatnosti Univerziteta u Saragosi.
2. Prihvatanje učešća u istraživanju.
3. Socio-demografski podaci, pol, starosna dob, nivo obrazovanja, radni status, porodično stanje i pitanje o njihovom doživljaju sopstvene finansijske situacije.
4. Varijable vezane za zdravstveno stanje: njihova procena zdravstvenog stanja, njihova procena fizičke kondicije, učestalost i intenzitet fizičkih aktivnosti na nedeljnom nivou i vrsta sporta kojim se bave.
5. Skala dobrobiti i prepreka vežbanju (Sikrist, Voker i Pender, 1985) sadrži 43 stavke kojima se procenjuju dobrobiti na fizičkom, psihološkom i društvenom nivou, kao i prepreke na ličnom i strukturnom nivou. Imejlom smo dobili dozvolu autora da je koristimo. Ukupni rezultat se kreće od 43 do 172 poena, dok se rezultat skale dobrobiti kreće od 29 do 116 poena (stavki je 29), a rezultat skale prepreka se kreće od 14 do 56 poena (stavki je 14).

Napravljen je link koji vodi do upitnika i prosleđen je zainteresovanim polaznicima. Prevod na druge jezike je dobijen dvostrukim prevođenjem, sa španskog na engleski i s engleskog na srpski i letonski.

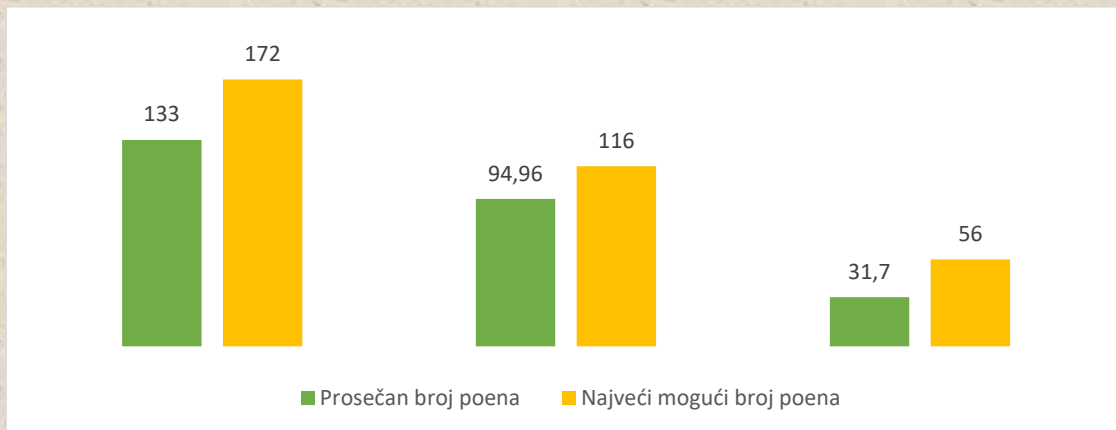
Istraživanje je dobilo povoljno mišljenje Odbora za etiku istraživanja vlade Aragona (Španija), pod brojem C.I. PI23/127, predmet broj 08/2023.

4.2. Rezultati istraživanja

Opšti rezultati

Prosečan ukupni rezultat uzorka je bio 133 poena (SD = 18,66), prosečan rezultat skale dobrobiti je bio 94,96 (SD = 16,14), a prepreka 31,7 (SD = 7,0).

Grafikon 2 prikazuje poređenje prosečnog broja poena i najvećeg mogućeg broja poena.



Grafikon 2. Najveći mogući broj i broj poena po skalama

Tabela 15 prikazuje prosečne rezultate po stavkama i pokazuje da najbolje ocenjena izjava glasi „Vežbanjem mi se popravljaju mišićni tonus“. (3,5/4 poena). Nešto niže ocene su dobile izjave „Vežbanjem mi mišići postaju jači“ (3,49/4 poena) i „Vežbanjem postajem fleksibilniji/a“ (3,46/4 poena) naglašavajući time dobrobiti koje donosi aktivnost Move to Flow. Kad su u pitanju prepreke, ocene izjava „Isuviše me je sramota da vežbam“ (3,14/4 poena), „Smatram da ljudi izgledaju smešno u odeći za vežbanje“ (3,14/4 poena) i „Suprug/a (ili partner/ka) se protivi vežbanju“ (3,01/4 poena) ističu da su društvene prepreke veće od fizičkih ili mentalnih.

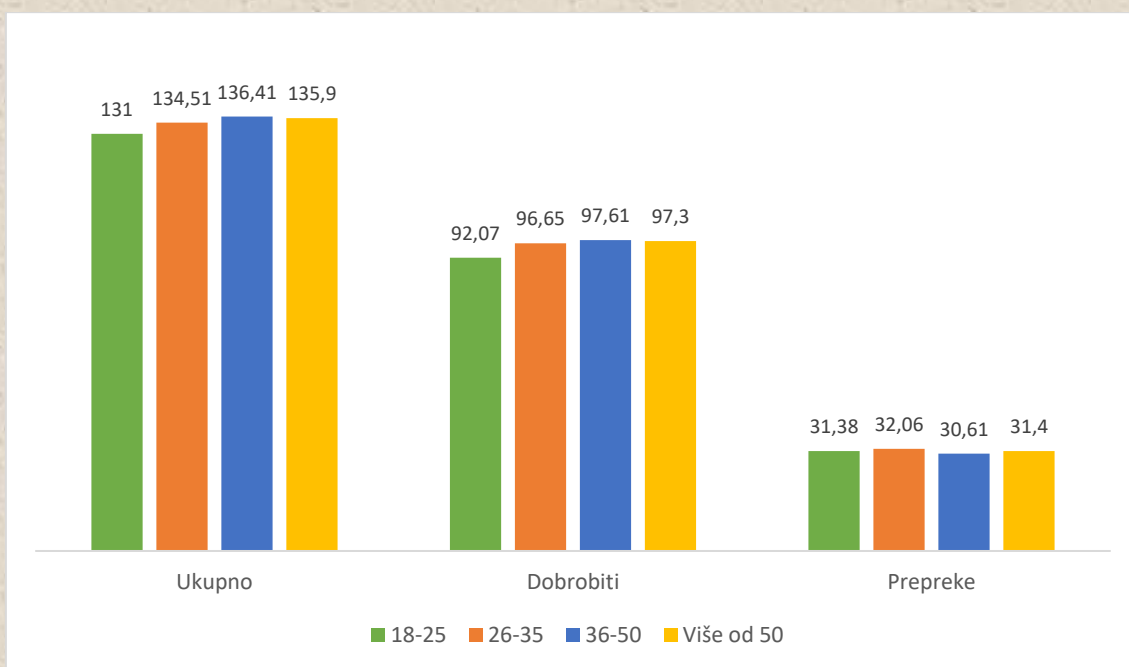
Tabela 15. Prosečan broj poena po stavki

Stavka	Izjava	Prosečna ocena
Dobrobiti		
1	Volim da vežbam	3,30
2	Vežbanje mi smanjuje nivo stresa i tenzije	3,32
3	Vežbanje mi popravlja mentalno zdravlje	3,35
5	Vežbanjem ću predupređiti srčani udar	3,24
7	Vežbanje mi povećava mišićni tonus	3,49
8	Vežbanje mi pruža osećaj ličnog uspeha	3,36
10	Vežbanje me opušta	3,21
11	Vežbanje mi omogućava da ostvarim kontakt s prijateljima i ljudima s kojima mi je lepo	3,18
13	Vežbanjem ću sprečiti obolevanje od visokog krvnog pritiska	3,20
15	Vežbanjem podižem nivo fizičke spremnosti	3,44
17	Mišićni tonus mi se povećao od vežbanja	3,50
18	Kardio-vaskularni sistem bolje funkcioniše kad se vežba	3,42
20	Od vežbanja se bolje osećam	3,30
22	Vežbanje me čini izdržljivijim/jom	3,41
23	Vežbanjem postajem fleksibilniji/a	3,46
25	Od vežbanja mi se popravilo raspoloženje	3,27
26	Zbog vežbanja bolje spavam noću	3,27
27	Duže ću živeti ako vežbam	3,21
29	Zbog vežbanja se osećam manje umorno	2,89
30	Vežbanje je dobar način da upoznam ljude	3,15
31	Fizička izdržljivost mi se popravila otkad vežbam	3,44
32	Vežbanje popravlja moje mišljenje o meni	3,30
34	Vežbanje povećava moju mentalnu hitrinu	3,13
35	Vežbanje mi omogućava da uobičajene aktivnosti obavim bez zamaranja	3,11
36	Vežbanje poboljšava kvalitet mog rada	3,10
38	Vežbanje je za mene dobra zabava	3,09
39	Zbog vežbanja me drugi bolje prihvataju	2,84
41	Zbog vežbanja celo moje telo bolje funkcioniše	3,35
43	Zbog vežbanja moje telo bolje izgleda	3,37
Prepreke		
4	Vežbanje mi oduzima previše vremena	2,48
6	Vežbanje me zamara	2,38
9	Mesta gde bih mogao/la vežbati su predaleko	2,78
12	Isviše me je sramota da vežbam	3,14
14	Vežbanje je preskupo	2,66
16	Raspored koji nude objekti u kojima se vežba mi ne odgovaraju	2,89
19	Umoran/na sam od vežbanja	2,25
21	Suprug/a (ili partner/ka) se protivi vežbanju	3,01
24	Vežbanje mi oduzima previše vremena koje provodim s porodicom	2,66

28	Smatram da ljudi izgledaju smešno u odeći za vežbanje	3,06
33	Članovi porodice me ne podstiču da vežbam	2,68
37	Vežbanje mi oduzima suviše vremena određenog za porodične obaveze	2,69
40	Vežbanje je težak fizički posao.	2,52
42	Premalo je mesta gde bih mogao/la da vežbam	2,92

Rezultati po socio-demografskim varijablama

Po starosnoj grupi su učesnici od 36-50 godina sakupili najviše poena (131,41 poen), a najviše poena su sakupili i na skali dobrobiti (97,61 poen). S druge strane, na skali prepreka su učesnici uzrasta 26-35 godina imali najviše poena. (32,06) (Grafikon 3).



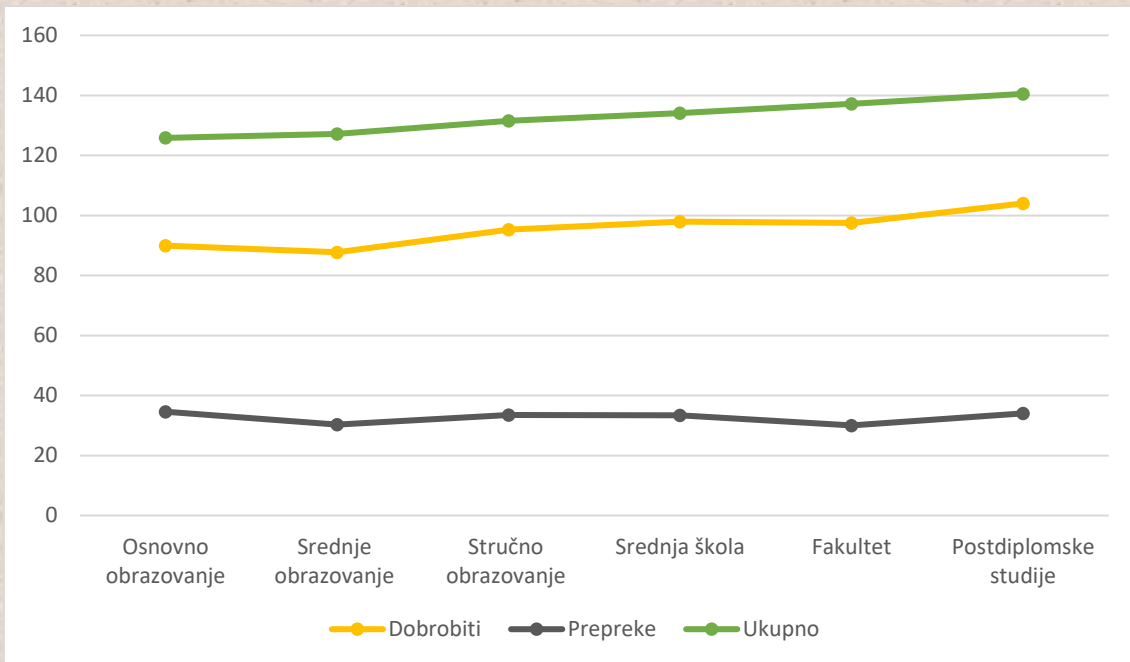
Grafikon 3. Ukupni i broj poena po starosnoj grupi

Po polu, muškarci su u ukupnom zbiru imali više poena od žena (135,63 prema 131,58), kao i na skali dobrobiti (97,51 prema 93,51). Jedina osoba koja se izjasnila kao nebinarna je osvojila osetno manje poena ukupno i na skali dobrobiti, dok je u proseku osvojila osam poena više od uzorka (Grafikon 4).



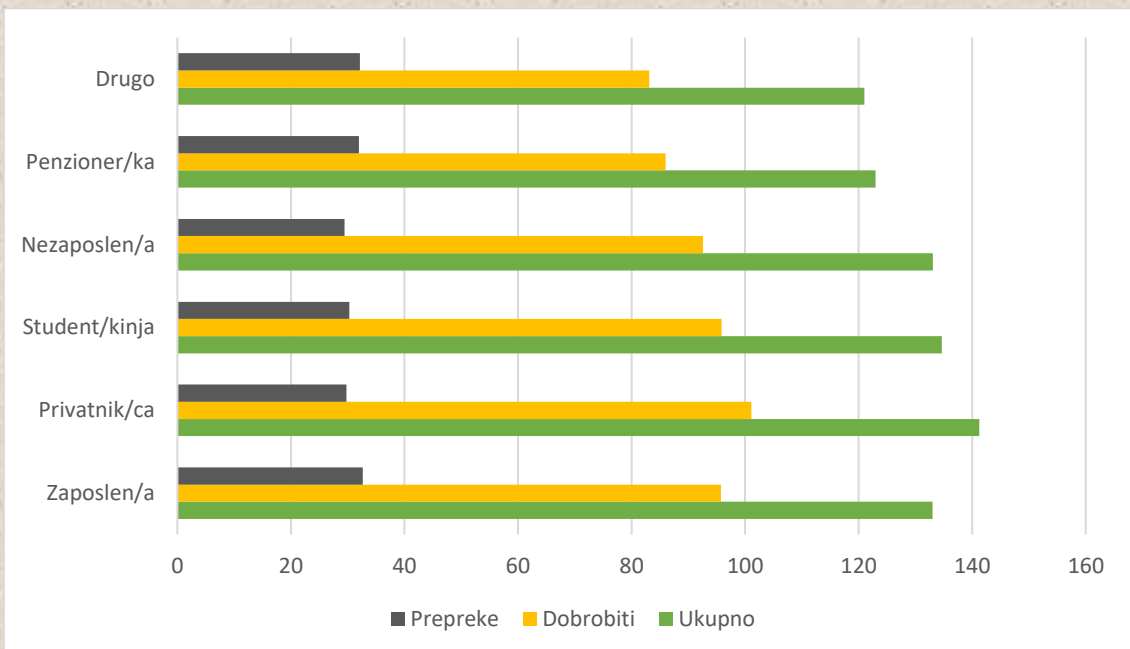
Grafikon 4. Ukupni i broj poena po polu

Uobičajeno je za podatke o bavljenju sportom u Evropi da oni o nivou bavljenja sportom, osim od starosne dobi i pola, zavise i od nivoa obrazovanja. U slučaju aktivnosti Move to Flow, što je nivo obrazovanja viši, to je i veći broj osvojenih bodova ukupno, a i viša je svest o dobrobitima aktivnosti. Kad su u pitanju prepreke, najviše bodova su skupile dijametralno suprotne grupe, osobe s najnižim nivoom obrazovanja (osnovnim) i najobrazovanije osobe (one koje su završile postdiplomske ili doktorske studije) skupile su najviše bodova na skali prepreka (Grafikon 5).



Grafikon 5. Ukupni i broj poena po nivou obrazovanja.

Kad je u pitanju radni status, učesnici koji su privatnici osvojili su značajno više poena ukupno (141,25), kao i na skali dobrobiti koje donosi fizička aktivnost (101,12). Zaposleni (32,62) su, međutim, više poena osvojili na skali prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću (Grafikon 6).



Grafikon 6. Ukupni i broj poena po radnom statusu.

Kad je u pitanju porodično stanje, parovi sa starijom decom i osobe koje žive same ukupno su osvojile najviše poena (više od 141 poena), a tek nešto

manje (139) osvojile su osobe koje žive s cimerima/kama; isto važi i za uočene dobrobiti, ove tri grupe su osvojile 101,1, 101,86 i 100,57 poena. Nasuprot tome, osobe koje žive u posebnim ustanovama (86) i samohrani roditelji (88,37) uočili su najmanje dobrobiti. Međutim, kad su u pitanju prepreke, parovi s malom decom (34,94), zatim samohrani roditelji (32,37) i parovi bez dece (32,26) uočili su najviše poteškoća u odnosu na druge kategorije (Grafikon 7).

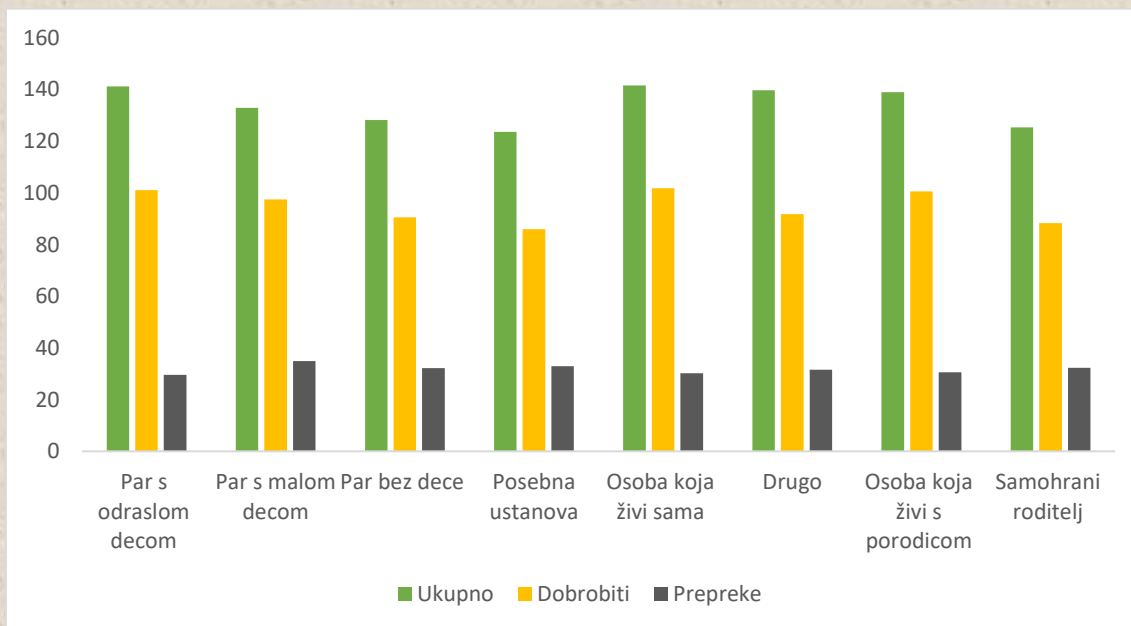
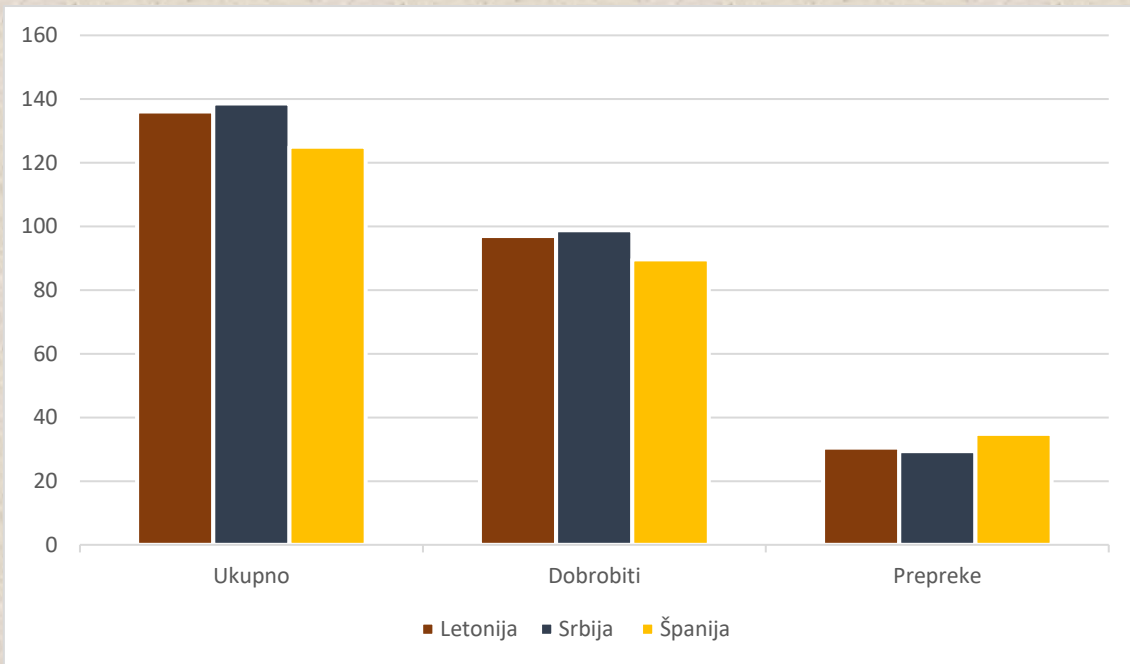


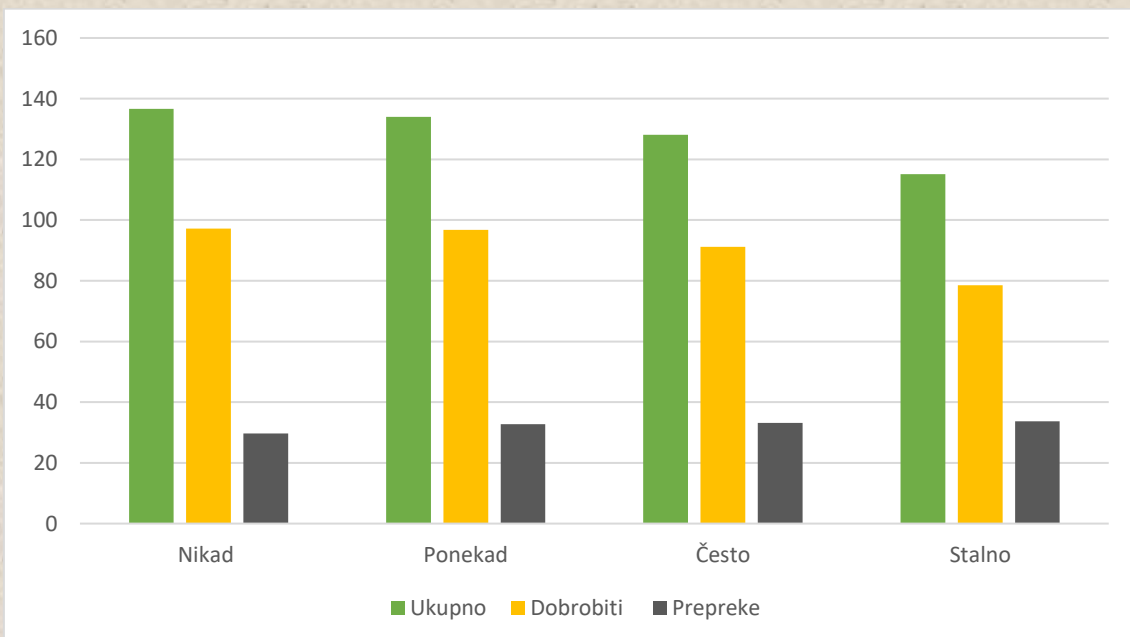
Figure 7. Ukupni i broj poena po porodičnom stanju

Po zemljama, učesnici iz Srbije su osvojili najviše poena ukupno (138,64) i uočili najviše dobrobiti (98,81), dok su učesnici iz Španije uočili najviše prepreka (34,82) kao što se vidi na Grafikonu 8.



Grafikon 8. Ukupni i broj poena po zemlji

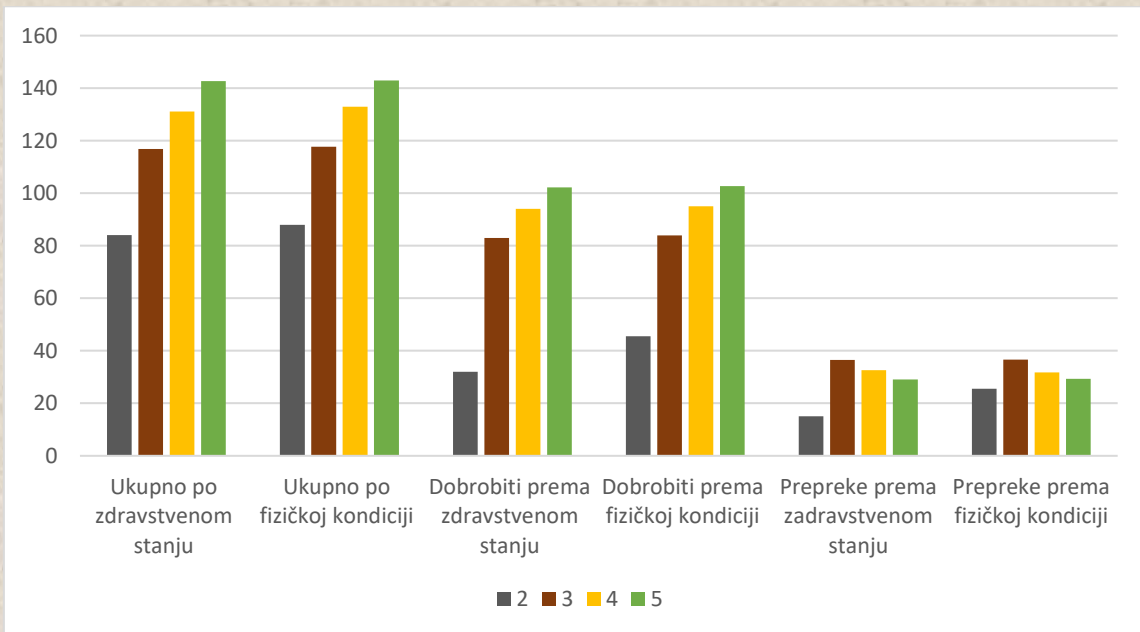
Na kraju su učesnici ankete upitani o svom finansijskom stanju. Pitani su da li imaju finansijskih problema. Oni čija je finansijska situacija bolja (koji nikad nemaju finansijskih problema ili ih imaju ponekad) osvojili su više poena ukupno i na skali uočenih dobrobiti, dok su oni koji često ili stalno imaju finansijskih problema osvojili više poena na skali prepreka (Grafikon 9).



Grafikon 9. Ukupni i broj poena po finansijskom stanju

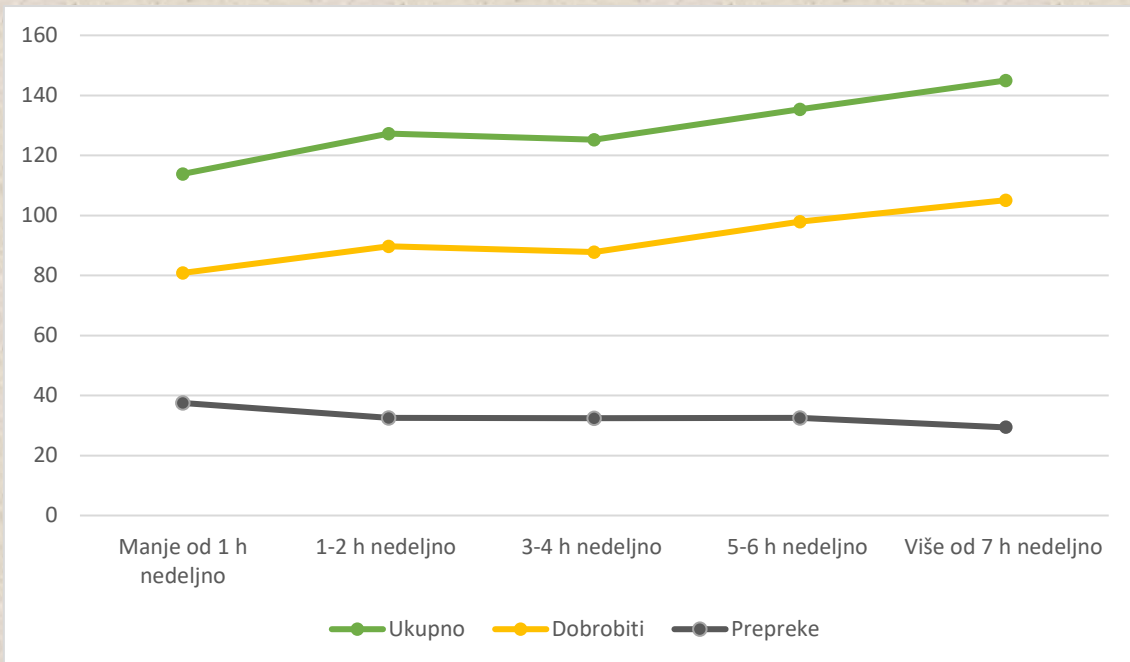
Rezultati prema tipu fizičke aktivnosti i zdravstvenom stanju

Niko od učesnika nije sebe svrstao u najnižu kategoriju (1 od 5) prema zdravstvenom stanju i fizičkoj kondiciji. A samo jedan, odnosno dva učesnika su sebe svrstali u drugu kategoriju (2 od 5). Uprkos tome, kao što se u Grafikonu 10 i vidi, što su im zdravstveno stanje i fizička kondicija bolji, to su ukupni i broj poena prema uočenim dobrobitima aktivnosti veći. Kad su u pitanju uočene prepreke, njih je manje što učesnici sebe smatraju zdravijim i bolje fizičke kondicije.



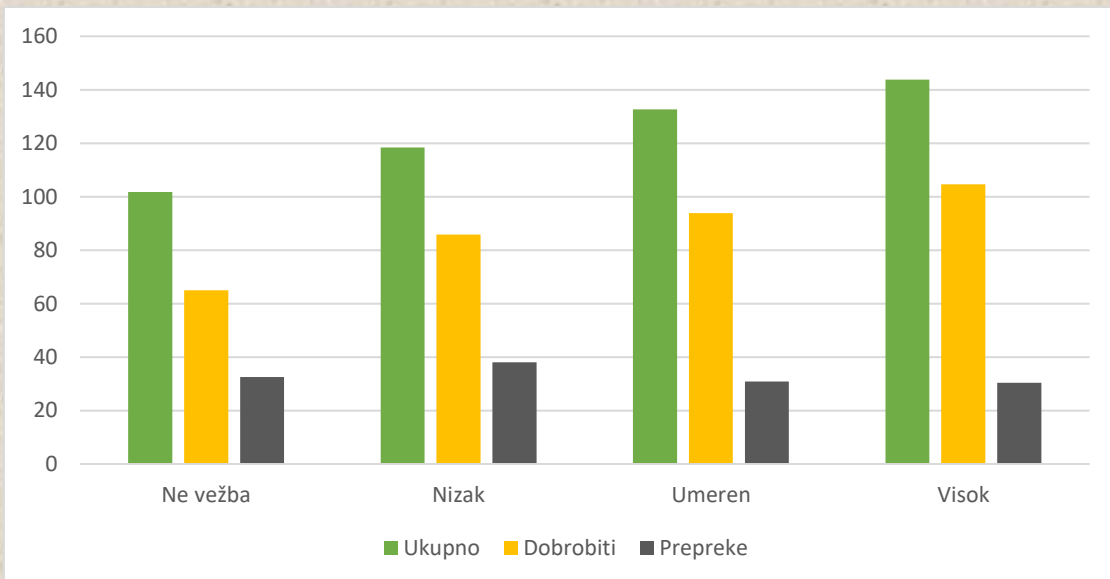
Grafikon 10. Ukupni i broj poena po zdravstvenom stanju i po fizičkoj kondiciji

Slično onima koji sebe smatraju zdravijim i u boljoj kondiciji, oni koji se češće bave fizičkim aktivnostima i sportom uočavaju značajno više dobrobiti fizičke aktivnosti i sporta (razlika u broju poena onih koji se ne bave fizičkom aktivnošću i onih koje se fizičkom aktivnošću bave više od sedam sati nedeljno je 35,5 poena), kao što je prikazano na Grafikonu 11.



Grafikon 11. Ukupni i broj poena po učestalosti bavljenja fizičkom aktivnošću na nedeljnom nivou

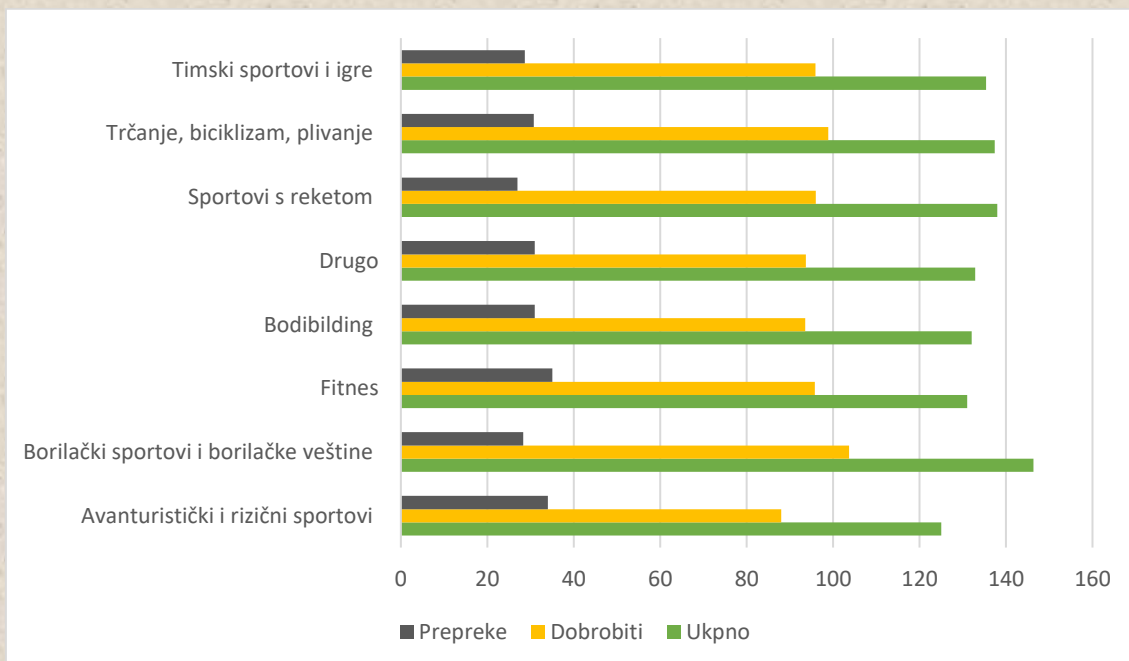
Takođe, što je intenzitet redovne fizičke aktivnosti viši, to učesnici uočavaju više dobrobiti aktivnosti (Grafikon 12).



Grafikon 12. Ukupni i broj poena po intenzitetu fizičke aktivnosti

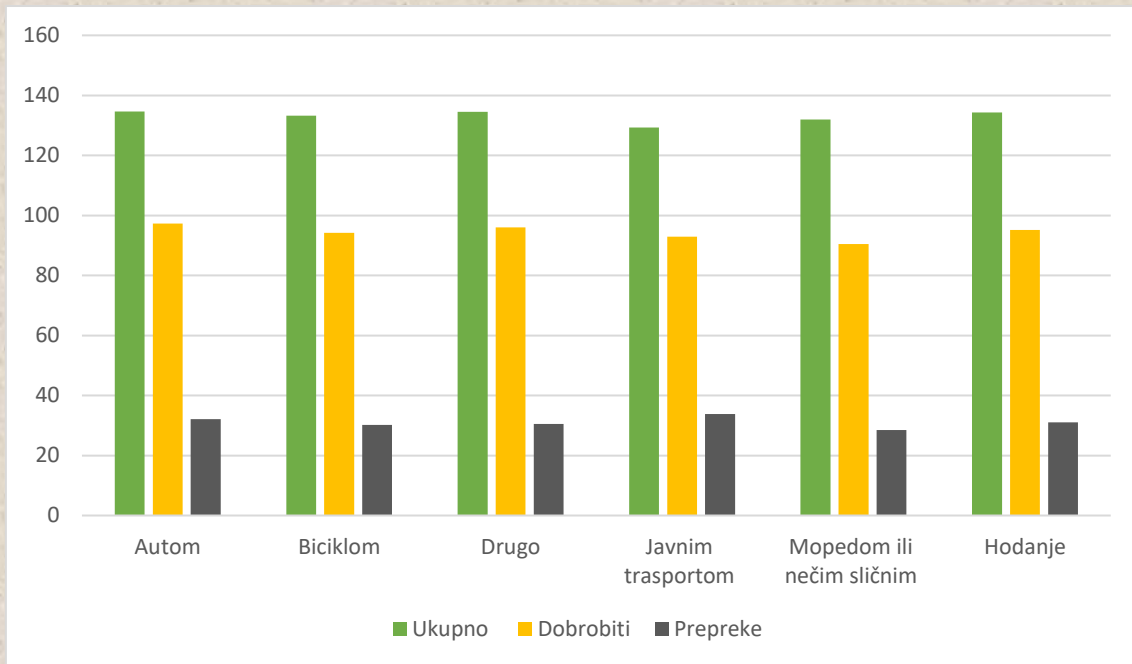
Rezultati prema tipu aktivnosti kojom se učesnici bave su prikazani u Grafikonu 13. Učesnici koji se bave borilačkim sportovima i borilačkim veštinama su uočili najviše dobrobiti ove aktivnosti (103,66), nešto manje dobrobiti su uočili oni koji se bave individualnim sportovima kao što su trčanje, biciklizam i plivanje (98,87) i jedini učesnik koji se bavi sportom s

reketom (96). Učesnici koji se bave fitnessom su uočili najviše prepreka za bavljenje aktivnošću (35,08).



Grafikon 13. Ukupni i broj poena po vrsti sporta

Na kraju su učesnici programa Move to Flow upitani kojim prevoznim sredstvom se najčešće kreću. Razlike u broju poena između onih koji su pri tom aktivni i koji nisu, oni koji se najčešće prevoze autom (97,28) uočavaju najviše dobrobiti aktivnosti, dok oni koji putuju javnim transportom uočavaju najviše prepreka za bavljenjem sportom (33,82), dok oni koji putuju autom uočavaju tek nešto manje prepreka (32,10), kao što je prikazano na Grafikonu 14.



Grafikon 14. Ukupni i broj poena po vrsti prevoznog sredstva

DOGAĐAJI: TRENING-RADIONICE I KONFERENCIJE

5. DOGAĐAJI

5.1. Trening-radionice

U okviru projekta održano je šest trening-radionica, po dve u svakoj od zemalja učesnica (Španija, Letonija i Srbija). Za tu svrhu je osoblje organizacije La Cristalería (Španija) definisalo šest pokreta u dva nivoa težine (početni i napredni) koji predstavljaju životinjski svet (četvoronožac i lida); biljni sveti (koren i seme) i nepokretne prirodne elemente (elastično i tok). Kad su pokreti definisani, osmišljen je i snimljen didaktički video-materijal u kom su prikazani pokreti, nizovi pokreta (sekvence) i uputstva kako se izvode. Ovi video-materijali za trening korišćeni su da se obuču treneri.



5.2. Konferencije

Tokom novembra 2023. godine održane su tri konferencije, po jedna u svakoj od zemalja učesnica. Na njima su učesnicima predstavljeni projekat (glavni ciljevi, zadaci, aktivnosti, rezultati, uticaj, održivost), teorijski deo (specifičnosti, nijanse, suština) i praktični deo, Move to Flow treninzi. Sve o tome što se dešavalo može se naći u delu Konferencija na veb-sajtu projekta.

ZAKLJUČCI I PREPORKUE

Pripremili Selija Marsen, Migel Ahel Ortega
i Antonio Kardona-Linares

6. ZAKLJUČCI I PREPORUKE

Pri razvoju programa Move to Flow, vodili smo se prethodno iznesenim principima iz literature koja se bavi odnosom plesa i prirode, prevazilazeći puko imitiranje prirodnih elemenata radi otkrivanja pravog i intimnog značenja pokreta (Baril, 1987). Program je stvorio i sistematizovao pokrete koji potiču pravo iz prirode, postižući harmoničnu kombinaciju talasanja i kontinuiteta i to ne samo u pokretu koji se zove Flow, Tok, već u čitavoj seriji pokreta, vodeći se uverenjima Isidore Dankan (Baril, 1987).

Glavni je zaključak, uopšteno, da program funkcioniše jer je uočenih dobiti više od prepreka, budući da se program, kao što slike prikazuju, može praktikovati kod kuće, samostalno ili u grupi, na zatvorenom i na otvorenom. U poslednjem slučaju povezanost s prirodom u okruženju može povećati broj dobiti koje program pruža.

Sa stanovišta onih koji se bave programom Move to Flow, uočeno je da je fizičkih dobiti više što je intenzitet viši (stavke 17, 7, 23, 15, 31, 18 i 22), a ističu se aspekti poput poboljšanja kardio-vaskularnih, mišićnih kapaciteta ili fizičkih sposobnosti kao što su fleksibilnost i otpornost. Kad su u pitanju prepreke, ističu se društvene prepreke, one koje se odnose na to kako sam pojedinac ili drugi vide pojedinca dok se bavi tom aktivnošću (stavke 39, 12, 28) ili na nedostatak podrške u bliskom okruženju (stavka 21). Stoga se može zaključiti da su glavne dobiti programa Move to Flow, a sa stanovišta učesnika u istraživanju, fizičke prirode, dok su glavne prepreke društvene prirode.

Analizirajući strukturne prepreke, primetili smo da starosna dob, pol, nivo obrazovanja, finansijsko i radno stanje utiču na uspeh u vidu dobiti koje program pruža, stariji muškarci bez finansijskih problema, sa završenim fakultetom, koji su preduzetnici ili privatnici uočavaju više dobiti od bavljenja ovom aktivnošću. Porodice s malom decom i samohrani roditelji suočavaju se s najviše prepreka za uživanje u aktivnosti i ostvarivanju dobiti od bavljenja njome zbog opterećenosti obavezama.

Najmlađi su uočili najviše društvenih prepreka (sramota ih je) dok najstariji uočavaju najviše dobrobiti; bolju ponudu i više mogućnosti i mladima i starijima predstavlja holistički pristup fizičkoj aktivnosti koja se ne zasniva samo na fizičkim aspektima

Move to Flow se pokazao kao aktivnost koja poboljšava kvalitet života ljudima koji su pod velikim stresom, ali mogu da upravljaju svojim vremenom i resursima (privatnici), ljudima koji se vraćaju fizičkoj aktivnosti nakon određenog perioda u životu (roditelji starije dece) ili onima koji traže načina da komuniciraju s drugima u zdravom okruženju (ljudi koji žive sami).

Ovo zahteva promišljanje kako dopreti do ove društveno ugrožene grupe stanovništva jer im je, čak i u programima kao što je ovaj, koji su namenjeni posebno njima, teško da sagledaju aspekte koji bi za njih mogli biti korisni. Moguće je da sportska kultura ne utiče toliko na objektivne dobrobiti koliko na subjektivne dobrobiti (sagledane), stoga povlašćeni društveni slojevi sagledavaju najviše dobrobiti, dok su ugroženi slojevi više usredsređeni na prepreke s kojima se suočavaju. Ovo socio-kulturološko stanovište potkrepljuju i podaci da su baš oni koji sebe smatraju zdravijim i bolje fizičke kondicije ti koji sagledavaju najviše dobrobiti od bavljenja ovom aktivnošću. Kad se dobro zdravstveno stanje poveže i sa učestalošću i intenzitetom fizičke aktivnosti kojom se bave, efekti su još izraženiji.

Kulturološki faktori takođe utiču na rezultate analiziranih zemalja. Srbi uočavaju više dobrobiti, a Španci su više usredsređeni na prepreke. Međutim, zbog veličine uzorka na kom je rađeno istraživanje i različitih karakteristika grupa učesnika u svakoj od zemalja, moguće je samo ukazati na mogućnost i preporučiti da se proširi uzorak u zemljama u kojima je sprovedeno istraživanje, kao i da se istraživanje proširi na druge socio-kulturološke sredine kako bi se prikupili pouzdani podaci.

Da rezimiramo, mogu se dati izvesne preporuke:

- Neke od društvenih prepreka se mogu otkloniti time što bi se osmislili uvodni treninzi za ubrzano upoznavanje i stvorila grupna dinamika koja bi svela osećaj sramote na najmanju moguću meru; da bi program uspešno funkcionisao, ovo se naročito odnosi na mlade polaznike.

- Jedina osoba koja se izjasnila kao nebinarna uviđa najmanje dobrobiti od fizičke aktivnosti, dok oni koji se izjašnjavaju kao muškarci uviđaju najviše dobrobiti. Uz oprez zbog veličine i karakteristika uzorka, bilo bi zanimljivo dalje istražiti potencijal programa Move to Flow za rad s rodno specifičnim grupama.
- Kako odrasli imaju najviše koristi od aktivnosti, neophodno je program prilagoditi mladima i uvrstiti nove pokrete koji više podsećaju na Stakato i Haos (Teorija o pet ritmova), a koji su ovoj grupi privlačniji. Rano upoznavanje s fizičkim, mentalnim i društvenim dobrobitima fizičke aktivnosti takođe je neophodno.
- Novi projekat radi kontinuiteta koji bi uključivao izmene za različite grupe koje su se istakle u ovom istraživanju, s većim brojem pokreta i nivoa, kao i širenje projekta na druge nacionalne sredine. Na kraju, da bi se poboljšala reprezentativnost rezultata i izveli ubedljiviji zaključci, preporučljivo je odabrati homogeniji uzorak u zemljama učesnicama.

LITERATURA

LITERATURA

- Al Chung-Liang, H. (1994). *La esencial del Tai Chi*. Barcelona: Sirio.
- Animal Flow. animalflow.com
- Baril, J. (1987). *La danza moderna*. Barcelona: Paidós
- Bowman, K. (2017). *Move Your DNA: Restore Your Health Through Natural Movement*, 2nd Edition. Washington: Propriometrics Press.
- Brown, S.A. (2005). Measuring perceived benefits and perceived barriers for physical activity. *Am. J. Health Behav*, 29, 107–116.
- Buxton JD, Prins PJ, Miller MG, Moreno A, Welton GL, Atwell AD, Talampas TR, Eley GE. (2020). The Effects of a Novel Quadrupedal Movement Training Program on Functional Movement, Range of Motion, Muscular Strength, and Endurance. *J Strength Cond Res*. doi: 10.1519/JSC.0000000000003818. Epub ahead of print. PMID: 33021583
- Cardona-Linares, A. (2009). *Patricia Stokoe: vida y obra. La creadora de la expresión corporal-danza*. Unpublished PhD Dissertation. Universidad de Granada.
- Dalcroze, E. (1930). *Eurhythmies, Art and Education*. London: Chatto & Windus,
- Duncan, I. (1938). *Mi vida*. Buenos Aires: Losada.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T. et al. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10, 135 (2013). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Farahani, L.A.; Parvizy, S.; Mohammadi, E.; Asadi-Lari, M.; Kazemnejad, A.; Hasanpoor-Azghady, S.B.; Taghizadeh, Z. (2017). The psychometric properties of exercise benefits/barriers scale among women. *Electron. Physician*, 9, 4780–4785.
- Firdaus Abdullah, M.; Nazarudin, M.N.; Saadan, R.; Munsif Wan Pa, W.A.; Abdul Razak, M.R. (2018). Benefits and Barriers of Physical Activities

- among Technical University Students. *J. Adv. Res. Soc. Behav. Sci.*, 13, 1–8.
- Frederick, G.M.; Williams, E.R.; Castillo-Hernandez, I.M.; Evans, E.M. (2020). Physical activity and perceived benefits, but not barriers, to exercise differ by sex and school year among college students. *J. Am. Coll. Health*, 1–8.
- Hunter, R.F et al. (2019). Environmental, health, wellbeing, social and equity effects of urban green space interventions: A meta-narrative evidence synthesis. *Environmental International*, 130, <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.104923>
- Kandola, A. and Stubbs, B. (2020). Exercise and Anxiety, *Physical Exercise for Human Health*, 1228, 345-352.
- Le Corre, E. (2019). *The Practice Of Natural Movement: Reclaim Power, Health, and Freedom*. New York: Victory Belt Publishing.
- Los Hilos del Mundo. *Acabar bailando los 5 ritmos*. <https://www.Loshilosdelmundo.wordpress.com>
- Menéndez, N. (2018). Danzando con el alma. *danzando-con-el-alma-los-cinco-ritmos*. <https://natividadmenendez.wordpress.com>
- Lovell, G.P.; El Ansari, W.; Parker, J.K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 7, 784–798.
- Marconcin, P., Werneck, A.O., Peralta, M. et al. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health* 22, 209 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12590-6>
- Matthews, Martyn & Yusuf, Mohamed & Doyle, Caron & Thompson, Catherine. (2016). Quadrupedal movement training improves markers of cognition and joint repositioning. *Human Movement Science*. 47. 70-80. 10.1016/j.humov.2016.02.002.
- MovNat: <https://www.movnat.com/>
- Paguntalan, J.C.; Gregoski, M. (2016). Physical activity barriers and motivators among high-risk employees. *Work*, 55, 515–524.
- Pyka, T., Costa, D.B., Coburn, P.W. & Brown, L. (2017). Effects of Static, Stationary, and Travelling Trunk Exercises on Muscle Activation. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 5(4), 26-32. doi:<http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.5n.4p.26>

Rendirte a tus Ritmos (n.d.). <https://connaissancesenaction.blogspot.com/>

Roth, G. (1992). *Mapas para el éxtasis*. Madrid: Planeta.

Roth, G. (n.d). *What are the 5 rhythms*. <https://www.5rhythms.com/es/gabrielle-roths-5rhythms>.

Sechrist KR, Walker SN, Pender NJ. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Res Nurs Health*.10(6):357-65. doi: 10.1002/nur.4770100603. PMID: 3423307.

Stephen, T. (1986). *El libro de los ejercicios internos*. Buenos Aires: OGP.

Stockwell S, Trott M, Tully M, *et al.* (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*;7:e000960. doi: 10.1136/bmjsem-2020-000960.

The Threads of the World. *5ritmos*. <https://undobrasil>.

Victor, J.F.; Ximenes, L.B.; Almeida, P.C. (2008). Cross-cultural adaptation of the Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS) for application in elderly Brazilians: Preliminary version. *Cad. Saude Publica*, 24, 2852– 2860.

Wigman, M. (2002). *El lenguaje de la danza*. Barcelona: Aguazul.

World Health Organisation (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*; World Health Organization: Geneva, Switzerland.

APENDIKS

Tabela sažetih rezultata

		Broj	%
Starosna grupa	18-25	58	43,6
	26-35	30	22,5
	36-50	35	26,3
	Više od 50	10	7,5
Pol	Ženski	74	55,6
	Muški	58	43,6
	Nebinarni	1	0,7
Nivo obrazovanja	Osnovno	12	9,0
	Srednje	26	19,5
	Stručno obrazovanje	15	11,2
	Srednja škola	28	21,0
	Fakultet	48	36,1
	Postdiplomske studije	4	3,0
Radni status	Zaposlen/a	80	60,1
	Privatnik/ca	8	6,0
	Student/kinja	23	17,3
	Nezaposlen/a	13	9,7
	Penzioner/ka	1	0,7
	Drugo	8	6,0
Porodično stanje	Živi sam/a	23	17,3
	Samohrani roditelj	8	6,0
	Par (bez dece)	19	14,3
	Par (s maloletnom decom)	17	12,8
	Par (s odraslom decom)	10	7,5
	Živi s cimerima/kama	7	5,2
	Živi u posebnoj ustanovi	3	2,2
	Drugo	45	33,8
	Bez odgovora	1	0,7
Zemlja	Letonija	49	36,8
	Španija	46	34,5
	Srbija	38	28,6
Finansijsko stanje (Imate li finansijskih poteškoća?)	Nikad	50	37,6
	Ponekad	49	36,8
	Često	26	19,5
	Uvek	7	5,2
	Bez odgovora	1	0,7
Zdravstveno stanje	1	0	0
	2	1	0,7
	3	23	17,3

	4	55	41,3
	5	54	40,6
Fizička kondicija	1	0	0
	2	2	1,5
	3	27	20,3
	4	53	39,8
	5	51	38,3
Učestalost bavljenja fizičkom aktivnošću	Nikad	2	1,5
	Manje od 1h /nedeljno	6	4,5
	1-2 h /nedeljno	8	6,0
	3-4 h /nedeljno	42	31,6
	5-6 h /nedeljno	38	28,6
	7 h ili više sati nedeljno	37	27,8
Intenzitet fizičke aktivnosti	Ne vežba	4	3,0
	Nizak	18	13,5
	Umeren	65	48,8
	Visok	41	30,8
	Bez odgovora	1	0,7
Vrsta fizičke aktivnosti/sporta	Avanturistički/rizični sportovi	1	0,7
	Borilački sportovi i borilačke veštine	3	2,2
	Fitness	34	25,5
	Teretana (bodibilding)	19	14,3
	Nikakav	2	1,5
	Drugo	28	21,0
	Sportovi s reketom	1	0,7
	Trčanje, biciklizam, plivanje	31	23,3
	Timski sportovi i igre	14	10,5
Aktivno kretanje	Automobilom	38	28,6
	Biciklom	26	19,5
	Javnim prevozom	29	21,8
	Mopedom ili nečim sličnim	4	3,0
	Hodam	34	25,5
	Drugo	2	1,5

INDEKS TABELA I GRAFIKONA

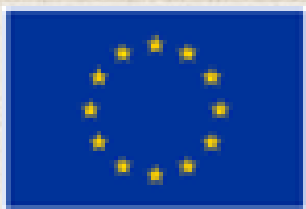
INDEKS TABELA

Broj	Naziv	Stranica
1	Naziv pokreta _____	22
2	Opis ČETVORONOŠCA, Nivo 1 _____	23
3	Opis ČETVORONOŠCA, Nivo 2 _____	24
4	Opis IDE, Nivo 1 _____	26
5	Opis IDE, Nivo 2 _____	27
6	Opis ELASTIČNOG, Nivo 1 _____	28
7	Opis ELASTIČNOG, Nivo 2 _____	30
8	Opis FLOW-a, TOKA, Nivo 1 _____	31
9	Opis FLOW-a, TOKA, Nivo 2 _____	32
10	Opis KORENA, Nivo 1 _____	34
11	Opis KORENA, Nivo 2 _____	36
12	Opis SEMENA, Nivo 1 _____	38
13	Opis SEMENA, Nivo 2 _____	39
14	Karakteristike učesnika (opis uzorka) _____	45
15	Prosečan broj poena po stavki _____	49

INDEKS GRAFIKONA

Broj	Naziv	Stranica
1	Pet ritmova Gabrijele Rot _____	16
2	Najveći mogući broj i broj poena po skalama _____	48
3	Ukupni i broj poena po starosnoj grupi _____	50
4	Ukupni i broj poena po polu _____	51
5	Ukupni i broj poena po nivou obrazovanja _____	52
6	Ukupni i broj poena po radnom statusu _____	52
7	Ukupni i broj poena po porodičnom stanju _____	53
8	Ukupni i broj poena po zemlji _____	54
9	Ukupni i broj poena po finansijskom stanju _____	54
10	Ukupni i broj poena po zdravstvenom stanju i po fizičkoj kondiciji _____	55
11	Ukupni i broj poena po učestalosti bavljenja fizičkom aktivnošću na nedeljnom nivou _____	56
12	Ukupni i broj poena po intenzitetu fizičke aktivnosti _____	56
13	Ukupni i broj poena po vrsti sporta _____	57
14	Ukupni i broj poena po vrsti prevoznog sredstva _____	58

**Pokrenite se i uključite se u program
Move to Flow!**



**Co-funded by
the European Union**



[www. movetoflow.org](http://www.movetoflow.org)

LACRISTALERIA

