
Vrača se brezplačna vadba Dihamo z naravo

RADIO SLOVENSKE GORICE, 09. 09. 2022, **NOVICE**, 18:20

MOJCA VRČKO (voditeljica)

S koledarsko jesenjo in novim šolskim letom se vrača tudi brezplačna vadba Dihamo z naravo. Do zadnjega petka v oktobru Humanitarno **društvo Šola zdravja** tako spet vabi na popoldansko vadbo v naravo, na kateri se je doslej že 2000 udeležencev naučilo umiriti dihanje in um. O pomenu dihanja avtor projekta Dihamo z naravo Andraž Purger.

ANDRAŽ PURGER (avtor projekta Dihamo z naravo)

Zavedati se moramo medsebojnega vpliva dihanja in čustev. Vsako čustvo ima svoj dihalni vzorec in vpliva na fizične reakcije v telesu. Če zavestno spremenimo ritem dihanja, vplivamo na dihalni vzorec in prevladujoče čustvo umirimo. Ko je duh umirjen, lažje prepoznamo vpliv čustev na naše odločitve in komunikacijo, zato spremenimo tudi soočanje z vsakdanjimi izzivi.

MOJCA VRČKO (voditeljica)

Hiter življenjski ritem, množica informacij, stresno delo in pa družinske obveznosti zahtevajo na drugi strani tudi počitek, umiritev, čas zase. In brezplačna vadba, ki jo na 18-ih lokacijah po Sloveniji organizira Humanitarno **društvo Šola zdravja**, to omogoča, spodbuja in nadgrajuje. O sami vadbi pa je za nas spregovorila podpredsednica **Društva Šola zdravja** in vodja projekta Dihamo z naravo, sicer tudi redna udeleženka vadb Bernardka Krnc.

BERNARDKA KRNC (podpredsednica **Društva Šola zdravja**)

Od marca lanskega leta smo nanizali že 8 mesecev sprehodov in vadb v naravi, pred nami sta še september in oktober. To je priložnost, da vsaj enkrat tedensko namenimo uro in pol časa sebi, da spoznamo preproste metode za umirjanje uma in duha. Z dihanjem s trebušno prepono, ki se ga naučimo na vadbi, pa lahko po nekaterih raziskavah vplivamo tudi na spremembo krvnega tlaka in srčnega utripa. Zato je vadba Dihamo z naravo dobrodošla dopolnitev zdravega načina življenja za vse generacije.

MOJCA VRČKO (voditeljica)

Vadba Dihamo z naravo poteka v Mariboru ob sredah ob 17. uri v Betnavskem gozd pri pustolovskem parku, na Ptuju pa ob ponedeljkih, prav tako ob 17. uri v parku Ljudski vrt pri osnovni šoli.