

<https://www.domzalske-novice.si/2023/02/02/projekt...>

1 / 2

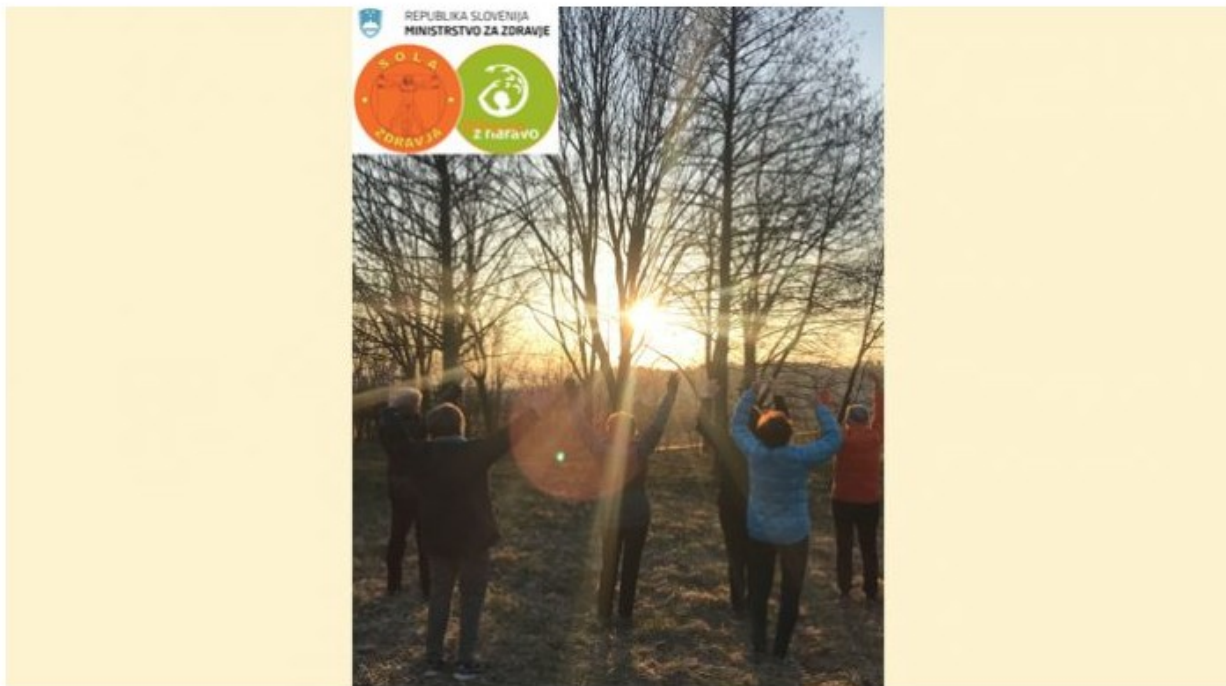
Šport Zdravje

Projekt Dihamo z naravo se nadaljuje!

2. 2. 2023

39 0

Like 2



»Preprosta ideja: obstaja prostor med stimulacijo in reakcijo. Ključ do naše rasti, zdravja, zadovoljstva in sreče je, kako uporabimo ta prazen prostor.« (Viktor E. Frankl, psiholog). Projekt Dihamo z naravo je namenjen ozaveščanju prostora med stimulacijo in reakcijo. V ta prostor sproščenosti in miru se naučimo vstopati in iz njega delovati. Ko začnemo zavedno poglobljati dih, umirjati um, opazovati svoje misli v notranji tišini, takrat kmalu opazimo koliko nepotrebne prtljage nosimo sabo.

Gre za preventivne zdravstvene ukrepe pri preprečevanju depresij, anksioznosti, tesnobe in duševnih motenj, povečanje socialne aktivacije, lajšanje socialnih in psihosocialnih težav, medgeneracijsko sodelovanje in izvajanje rekreativno-sprostitvenih pohodov v naravo. Aktivnost je sestavljena iz hoje v naravnem okolju, vodene meditacije – vizualizacije, enostavnih dihalnih vaj in mehkega, počasnega, čuječega gibanja za boljšo gibljivost hrbtenice. Ker se aktivnost izvaja v parkih, gozdičkih in travnikih, smo deležni dobrobiti naravnega okolja. Za vse udeležence je aktivnost BREZPLAČNA, saj je sofinancirana iz Ministrstva za zdravje. Izvaja se enkrat tedensko in traja približno 60 minut, na več kot dvajsetih lokacijah po Sloveniji.

<https://www.domzalske-novice.si/2023/02/02/projekt...>

2 / 2

Cilj aktivnosti Dihamo z naravo je preventiva: izboljšanje zdravja in počutja, boljša gibljivost, vzdržljivost in boljše duševno zdravje vseh državljanov Slovenije. Želimo zmanjšati število obiskov osebnega zdravnika, ter povečati možnost vodenega sproščanja v naravi.

Projekt smo že izvajali v letu 2021-2022, izvedli 615 vadb in zabeležili več kot 4000 vadečih. Ministrstvo za zdravje je znova podprlo projekt **društva Šola zdravja** za obdobje 2023-2025.

Letos se bo brezplačna vadba izvajala tudi v Domžalah!

Začnemo meseca MARCA, vsak ponedeljek ob 17.30! Zberemo se v Domžalah, Češminov park. Priključite se lahko od marca do konca junija, ter v septembru in oktobru 2023. Za več informacij obiščite spletno stran: <https://solazdravja.com/category/dihamo-z-naravo/>

Vodja projekta Dihamo z naravo Andraž Purger, prof. šp. vzg.:

»Na aktivnosti, ki sem jo vodil lansko leto (2022), mi je gospa povedala, da ima težave s spancem. Vsako noč se zbuja in težko zasp nazaj. Vsak torek po aktivnosti Dihamo z naravo pa je prespala celo noč. Njen živčni sistem se je v eni uri umiril in naredil prostor za regeneracijo. Druga gospa mi je razložila, kako je bolj umirjena in jo težke besede bližnjih ne prizadenejo več, saj se jih ne oklepa ampak spušča, ostaja v svojem centru in mirno odgovarja z izbranimi besedami. Ozavestila in postavila je jasne, zdrave meje z okolico ter se manjkrat ujezila. Pri vadečih sem opazil tudi bolj pokončno držo in večjo sproščenost. To je le nekaj opažanj iz terena. Bistvo je, da sam proces vadbe omogoča spoznavanje in ozaveščanje več nivojev našega bivanja in zdravja. Izboljšuje fizično in psihično počutje.«

Avtor: Andraž Purger, prof. šp. vzg., vodja projekta Dihamo z naravo, **društvo Šola zdravja**

Pripis za sliko: Aktivnost se izvaja v naravi, enkrat na teden.

Arhiv **društva Šola zdravja**