



Predavanje Pomoč hrbtenici

Društvo Sola zdravja Vipava je 22. februarja v Škofijski gimnaziji v Vipavi organiziralo predavanje Nikolaya Grishina, zdravnika nevrologa in manualnega terapevta. Skupaj z Ljudsko univerzo Celje je leta 2006 ustanovil prvo skupino **Šole zdravlja** v Sloveniji, katere osnovni cilj je vsakodnevna polurna **jutranja telovadba** na prostem. Je avtor sistema vaj **1000 gibov**, s pomočjo katerih razgibamo skoraj vse dele telesa in tako prispevamo k boljšemu funkcioniranju tudi v poznejših letih življenja.

Kot vsa njegova predavanja po Sloveniji je bilo to tudi v Vipavi zelo dobro obiskano. Poleg članov društva so se dogodka udeležili tudi drugi vedoželjni ljudje. V prvem delu več kot dvehurnega predavanja je ob diapozitivih in modelu skeleta na laikom razumljiv, zanimiv način predstavil zgradbo in funkcioniranje človeškega telesa. Poudaril je, da je naše telo čudovit stroj, ki ga moramo obravnavati kot celoto. V drugem delu pa je ob primerih konkretnih težav posameznih udeležencev pojasnil vzroke za nastanek le-teh in metode po-



moči in samopomoči. Pokazal je, kako si lahko pomagamo ob težavah in bolečinah v posameznih delih telesa. Na koncu smo po njegovih navodilih vsi udeleženci naredili nekaj vaj, predvsem za glavo in vrat.

Rdeča nit njegovega predavanja je bila, da so vsi deli telesa povezani v celoto in da je gibanje življenje, mirovanje pa smrt. Gibanje namreč preprečuje, da bi v telesu nastali »zastoji prometa«, ki onemogoča-

jo dotok hranil vsaki celici našega telesa in odvajanje škodljivih snovi. Z gibanjem osvobajamo mišice in te lahko dobro delajo le, ko so svobodne.

V Vipavi je bila skupina Sole zdravja ustanovljena leta 2018 na pobudo Katje Lampe. Slovensko Društvo Šola zdravja skrbi za usposabljanje voditeljic ali voditeljev za vse skupine v Sloveniji, ki opravljajo to delo prostovoljno in brezplačno,

zato je tudi udeležba na vadbi brezplačna, plača se le letna članarina. Trenutno ima skupina 23 članic in enega člana ter 6 voditeljic, predsednica je Ivica Čermelj. Z rednim gibanjem in druženjem skrbimo tako za svoje fizično kot psihično zdravje. Veseli bomo novih članic in članov.

Marija Ceket