



Projekt DIHAMO Z NARAVO se nadaljuje

»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 s 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 na travnikih, smo deležni še dobrobiti naravnega okolja. Za vse udeležence je aktivnost BREZPLAČNA, saj je sofinancirana s strani Ministrstva za zdravje. Izvaja se enkrat tedensko in traja približno 60 minut, na več kot dvajsetih lokacijah po Sloveniji.

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 2021/22, izvedli 615 vadb in zabeležili več kot 4000 vadečih. Ministrstvo za zdravje je znova podprlo projekt Društva Šola zdravja za obdobje 2023–2025.

Tako kot že od začetka projekta se bo vadba izvajala tudi v okviru skupine ŠZ Melinci.

Začnemo meseca MARCA, vsak petek ob 8.30 pred Kulturnim domom Melinci in pa vsako soboto ob 8. uri pri

Ivanovem izviru na Razkrižju (to pa je posebno okolje, ki te napolni z energijo za cel teden).

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* je Andraž Purger, prof. šp. vzg.

Pa še nekaj utrinkov vadečih:

Gospa je imela težave s spanjem. Vsako noč se je zbujala in težko zaspala nazaj. Vsakokrat 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 je razložila, kako postaja vse bolj umirjena in jo težke besede bližnjih ne prizadenejo več, saj se jih ne oklepa, ampak jih 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 opazimo tudi bolj pokončno držo in večjo sproščenost. To je le nekaj opažanj s terena. Bistvo je, da sam proces vadbe omogoča spoznavanje in ozaveščanje več nivojev našega bivanja in zdravja. Izboljšuje fizično in psihično počutje.

**Andraž Purger, prof. šp. vzg.,
vodja projekta *Dihamo z naravo*,
Društvo Šola zdravja in
Marija Kelenc, skupina ŠZ Melinci**