



Z vadbo DIHAMO Z NARAVO do notranjega miru in zdrave hrbtenice



V sodobnem času smo ljudje zelo zaposleni s številnimi opravili, kar nas izčrpa. Na delovnem mestu pa pogosto zavzemamo nenaravno prisilno sedečo držo ter izvajamo ponavljajoče gibe, kar lahko vodi k obrabam sklepov in bolečinam v hrbtenici.

Pogosto imamo občutek, da nam zmanjkuje časa za vse kar bi morali postoriti in si zato ne vzamemo časa za tisto, kar je za zdravje zelo pomembno. **Aktiven počitek v naravi.** Ker je ravno pomanjkanje časa najpogostejši razlog oz. izgovor, da si za aktiven počitek v naravi ne vzamemo časa, sta **Andraž Purger** (prof. šp. vzg. in Zhineng Qigong učitelj) in **Mauro Lugano** (mednarodni Zhineng Qigong učitelj) razvila vadbo Dihamo z naravo. Gre za projekt humanitarnega **društva Šola zdravja** za obdobje 2023-2025, ki ga je podprlo Ministrstvo za zdravje.



Kako je lahko počitek aktiven? Z vadbo Dihamo z naravo najprej umirimo um in poglobimo dih, kar v telesu sproži umiritev živčnega sistema. Iz tega sproščenega stanja, ko so naša čustva in misli umirjene, mi pa smo povezani s svojim telesom in naravo, nadaljujemo z mehkim, enakomernim, počasnim gibanjem rok in treh delov hrbtenice: vratni, prsni in ledveni del hrbtenice. Ker se vadba izvaja v parkih, gozdičkih in travnikih, smo vedno znova deležni tudi dobrobiti svežega zraka in naravnega okolja. Vadba nam, ko jo osvojimo, vzame dobre pol ure časa in jo lahko izvajamo dnevno. 11. 2. 2023 je v Komendi potekalo izobraževanje strokovnega kadra, ki bo v letu 2023 vodil vadbo Dihamo z naravo na 24ih lokacijah po Sloveniji. Poglobili smo se v teorijo in prakso posameznih delov vadbe, jih ponovili in spoznali podrobnosti. Delo v parih in manjših skupinah nam je dalo izkušnjo vodenja in soočanja z izzivi, ki se pojavijo pri izvajanju aktivnosti. Sproščenost, smeh, pogovor, več kratkih odmorov in dobra malica so prispevali k odličnem vzdušju in zbranosti celodnevne izobraževanja.

Tedenska vodena vadba Dihamo z naravo je za udeležence BREZPLAČNA.

Redno izvajanje vadbe Dihamo z naravo deluje preventivno, saj umirja um, sprošča čustvene napetosti in skrbi za gibljivost hrbtenice ter sklepov. Blagodejno vpliva tudi na že prisotna zahtevna psihična stanja kot so depresija in anksiozna motnja. Predstavlja odlično podporno aktivnost pri bolečinah v hrbtenici in zmanjšani gibljivosti sklepov. Nudi pa tudi priložnost za medgeneracijsko povezovanje in spodbuja socialno aktivacijo.

Z vadbo **na Savi** začnemo **20. 3. 2023 ob 8.30** – zbirališče na športnem igrišču pri Zdravem domu, nato gremo na nogometno igrišče ob reki Savi. Srečevali se bomo tedensko, in sicer vsak **ponedeljek od 8.30 do 9.30.**

••• Pridružite se lahko od marca •••
 ••• do konca junija, ter v septem- •••
 ••• bru in oktobru 2023. Za več •••
 ••• informacij, lokacije in termine, •••
 ••• obiščite spletno stran: <https://solazdravja.com/category/dihamo-z-naravo/> •••
 ••• Za prijavo na vadbo pišite na: •••
 ••• vidalukac.1@gmail.com. Pri- •••
 ••• java ni obvezna, je pa pripo- •••
 ••• ročljiva, saj vas lahko vadiatelj •••
 ••• v primeru slabega vremena •••
 ••• obvesti o nadomestni lokaciji •••
 ••• oz. o nadomestnem terminu •••
 ••• izvedbe vadbe. •••

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