


## Kaj je TAPKANJE TELESA in kako pomaga?

 Miha Ulčar  • 11. april, 2023   51  Minuta za branje



 Domžalska skupina Tisa med izvajanjem vadbe Dihamo z naravo.

Brezplačna vadba Dihamo z naravo je sestavljena iz različnih metod, ki nam omogočajo lažje soočanje s čustvenimi izzivi in izboljšujejo pretočnost živčnega sistema. Tokrat bomo podrobneje spoznali metodo tapkanja, ki jo izvajamo ob zaključku vadbe.

Izkazalo se je, da je tapkanje med drugim koristno za ljudi, ki se soočajo z depresijo, tesnobo, fobijami in posttravmatskim stresom. Na fizičnem nivoju spodbudi živčni sistem, dvigne mišični tonus in izboljšuje limfni in krvni obtok. Tapkanje je preprosto in neboleče; hitro se ga lahko nauči vsak udeleženec vadbe, ki nato metodo lahko uporabi kadarkoli in kjerkoli.

Študija, objavljena v časopisu Mentalnih bolezni in bolezni živcev (*Journal of Nervous and Mental Disease*), najstarejši recenzirani, psihološki reviji v Združenih državah, je pokazala, da so tehnike tapkanja bistveno bolj znižale glavni stresni hormon kortizol kot druge metode, ki so jih v raziskavi primerjali.

Tapkanje uravnateži aktivnost med simpatičnim in parasimpatičnim delom možganov, kar ustvarja »nevtralno čustveno stanje«, ki je zlati standard zdravja in dobrega počutja. To je tudi stanje, ki ga ljudje že tisočletja poskušajo doseči z meditacijo, molitvijo, jogo in drugimi praksami čuječnosti.

<https://domzalec.si/novice/zdrave-novice/kaj-je-ta...>

2 / 2

Tehniko izvajamo stoje in sicer tako, da po določenem vrstnem redu z dlanmi pretapkamo celotno telo. Lahko jo izvajamo hkrati s kakšno drugo aktivnostjo ali pa samostojno. Odlično se prileže zjutraj, pred obrokom, saj nas zbudi in aktivira.

Redno izvajanje vadbe Dihamo z naravo deluje preventivno in kurativno, saj umirja um, sprošča čustvene napetosti in skrbi za gibljivost hrbtenice ter sklepov.

Da bi spoznali TOČEN POSTOPEK TAPKANJA TELESA, vas vabimo, da se udeležite BREZPLAČNE tedenske vadbe Dihamo z naravo, ki v Domžalah poteka VSAK PONEDELJEK od 17.30 do 18.30 v Češminovem parku.

Priključite se lahko kadarkoli od marca do konca junija ter v septembru in oktobru 2023. Za več informacij obiščite [spletno stran](#).

Na vadbo se lahko prijavite na [barbarcamlakar@gmail.com](mailto:barbarcamlakar@gmail.com). Prijava ni obvezna, je pa priporočljiva, saj vas lahko vaditeljica v primeru slabega vremena obvesti o nadomestni lokaciji oziroma o nadomestnem terminu izvedbe vadbe.

Avtor: Andraž Purger, prof. šp. vzg., vodja projekta Dihamo z naravo, [društvo Šola zdravja](#)

Foto: B. Mlakar