



Z VADBO DIHAMO Z NARAVO DO NOTRANJEGA MIRU IN ZDRAVE HRBTENICE



Kaj je TAPKANJE TELESA in kako pomaga?

Brezplačna aktivnost Dihamo z naravo je sestavljena iz različnih metod, ki nam omogočajo lažje soočanje s čustvenimi izzivi in pretočnost živčnega sistema. Tokrat bomo podrobneje spoznali metodo tapkanja, ki jo izvajamo na koncu aktivnosti.

Izkazalo se je, da je tapkanje, med drugim koristno za ljudi, ki se soočajo z depresijo, anksioznostjo, fobijami in postravmatskim stresom. Na fizičnem nivoju spodbudi živčni sistem, dvigne mišični tonus in spodbudi limfni in krvni obtok. Tapkanje je preprosto in neboleče. Nauči se ga lahko vsak. Metodo lahko uporabite kadarkoli želite, kjerkoli ste.

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 testirane intervencije.

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

Tehniko izvajamo stoje in sicer tako, da po določenem vrstnem redu s prsti pretapkamno 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 na Savi poteka VSAK PONEDELJEK od 8.30 do 9.30, zbirališče je na športnem igrišču (pri trgovin).

Priključite se lahko kadarkoli od marca do konca junija ter v septembru in oktobru 2023.

Za več informacij obiščite spletno stran: <https://solazdravja.com/category/dihamo-z-naravo/>

Za prijavo na vadbo pišite na: vidalukac.1@gmail.com.

Prijava ni obvezna, je pa priporočljiva, 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