



Društvo Šola zdravlja

Kolodvorska cesta 34

8340 Črnomelj

Jeseni znova Dihamo z naravo

Po poletnem premoru smo se vaditelji in udeleženci vadbe Dihamo z naravo vrnili na prizorišča po celi Sloveniji. Prostovoljci Društva Šola zdravlja skupaj z vami dihamo globlje, bolj zavestno in v ritmu sprememb, ki jih prinaša jesen.

Prehod v hladnejši del leta nas naravno povabi k večji pozornosti do telesa in počutja. Zrak postane bolj svež, dan se krajša in narava se umirja, mi pa se lažje povežemo z njo in tudi s sabo. V tem obdobju se zaznavanje med vadbo lahko poglobi – zvoki narave so bolj izraziti, gibanje bolj premišljeno, dihanje pa postane naš zvesti spremljevalec pri ohranjanju notranjega ravnovesja.

Vadba Dihamo z naravo ima številne pozitivne učinke na telo in počutje. Med drugim pomaga pri krepitvi imunskega sistema, saj z zavestnim dihanjem izboljšujemo krvni obtok, zmanjšujemo stres in povečujemo odpornost telesa. V obdobju, ko se za otroke začne šolsko leto, odrasli pa se vračamo z dopustov in se soočamo z novimi obveznostmi, je čuječna vadba odlična priprava na jesenske izzive. Pomaga nam, da se umirimo, napolnimo z energijo in ohranimo jasnost misli.

Kadar smo dlje časa pod hudim stresom, se telo in um iztrošita. Prvi znak izgorelosti ni le fizična utrujenost, temveč je to lahko tudi zmanjšana sposobnost čustvene regulacije - postanemo razdražljivi in težje mirno odreagiramo na stresne dogodke. Lahko izgubimo smisel za humor ali celo zmožnost sočustvovanja in druge lepe lastnosti, ki sicer niso nujno potrebne za golo preživetje, a nas delajo človeške in polepšajo dneve nam in vsem, s katerimi prebijemo največji del dneva. Pogosto nimamo več energije za interakcijo s prijatelji, družino ali sodelavci, kar vpliva na naše odnose, delovno učinkovitost in splošno kakovost življenja. Prav zato je redna vadba, ki nas vrača v stik s samim sabo, z dihom in naravo ter nas napolni s svežo energijo, dragocena podpora v sodobnem tempu življenja.

Vadba Dihamo z naravo poteka v naravi, v prijetnem in podpornem okolju, kjer se vsak udeleženec lahko sprosti, poveže s sabo in okrepi svoje zdravje. Primerna je za vse generacije in ne zahteva predhodnega znanja ali posebne telesne pripravljenosti.

Vabljeni, da se nam pridružite! Vadba poteka na 32 lokacijah v 23 občinah v Sloveniji. Lokacije in urniki vadb so objavljene na spletni strani Društva Šola zdravlja, <https://solazdravlja.com/projekti/dusevno-zdravlje/lokacije-vadb-dihamo-z-naravo/>. V Žireh se lahko vadbi s skupino Cedra pridružite vsak torek ob 17.00 uri pri Muzeju v Starih Žireh.

Dihajmo skupaj – z naravo, za zdravje in dobro počutje.

- **Kontakt vodje projekta Dihamo z naravo, Andraž Purger:**

andraz@solazdravlja.si.

Zapisala Barbara Mlakar