



ZA LAJŠANJE BOLEZNI DIHAL, SRCA in OŽILJA
alergije, astma, povišan krvni tlak, holesterol, diabetes, ateroskleroza,
smrčanje, migrene

www.dihalnica.si

Dihanje je osnovni fiziološki proces, ki organizmu zagotavlja energijo za opravljanje osnovnih življenjskih funkcij. Na *Dihalnici za lajšanje dihalnih in srčno-žilnih bolezni Vas* v skladu z rusko Butejkovo metodo naučimo, kako dihati, da bo teh težav manj.

[Delavnica je primerna tudi za otroke od 4. leta dalje](#)

Številne zdravstvene raziskave so dokazale, da eden od pomembnih vzrokov za kronične bolezni tiči v prikriti hiperventilaciji (prehitro in preveliko dihanje). Zaradi stresa in nezdravih navad se poruši vzorec dihanja in celice prejmejo manj kisika, kar se pokaže kot težava na tistem organu, ki je najšibkejši člen verige v telesu, itd.

Termin: četrtek, 5. november 2015
od 17.00 do 20.00 ure

Št. udeležencev: max 25 (predhodne prijave po e-pošti)

Cena: 60 €

Kje: Dvorana restavracije Ejga, C. Maršala Tita 27, Jesenice

<http://www.ejga-jesenice.si>

Koristi:

Manj simptomov bolezni	Več kisika v celicah
Boljši spanec	Manj zdravil
Uspešno premagovanje stresa	Učinkovitejši imunski sistem

Znanost je dokazala, da:

- sta vsebnost kisika v celicah in dolžina življenja temeljno povezana s pravilnim dihanjem;
- pravilno dihanje vpliva na dobro prekravljenost obeh možganskih polovic;
- prikrita hiperventilacija zmanjšuje vsebnost kisika v celicah in vodi v mnoga kronična bolezenska stanja in neželjeno vzdraženost organizma;
- rakave celice težko prenašajo visoko nasičenost s kisikom;
- obstaja direktna povezava med kratko sapo (hitra zadihanost ob naporu) in srčnimi obolenji;
- obstaja visoka povezava med povišanim krvnim tlakom in nepravilnim dihanjem;
- se dihanje direktno povezuje z živčnim sistemom in močno vpliva na čustvena stanja;
- prehranjevanje vpliva na dihanje.

Vsebina delavnic:

Vsebine temeljijo na sodobnih dognanjih medicinske in kognitivne znanosti. Pristop sledi celostni obravnavi posameznika, ki je vselej umeščen v širši družbeni kontekst in življenjski stil, vključujoč zdrave navade prehranjevanja, gibanja, spanja, delovni režim in prosti čas. Na podlagi primerov in pogovora z udeleženci, se teorija ob opravljanju vaj izkustveno ponotranji.

- Anatomija in fiziologija dihanja (kozmoški pogled).
- Dihanje in čustvena stanja (bioenergija, prana, chi).
- Funkcije in vloga nosa pri dihanju ob naporu (nosna higiena).
- Usklajevanje telesnih občutkov in razuma (srčna matematika).
- Dihalne vaje s poudarki za uporabo pri nadziranju simptomov bolezni (simulacija različnih vzorcev dihanja, dihanje s trebušno prepono, endogeno dihanje, Butejko dihanje, jogijske dihalne vaje, meditacija)

Posredno vplivamo na:

- Boljšo celovito odpornost telesa.
- Manj in lažje simptome bolezni, ki vas tare.
- Manjšo porabo zdravil pri kroničnih boleznih.
- Boljši spanec.

Cilji:

- ozaveščanje telesnih občutkov in dihanja (gibanje, drža, govor...);
- seznanitev s postopki za umiritev bitja srca in usklajenost ritma dihanja (srčna matematika);
- razumevanje telesne inteligence in testiranje osebnih prepričanj (test mišične moči);
- učinkovito branje intuitivnih sporočil (rituali samoaktualizacije);

O predavatelju:

Dr. Milan Hosta, ki se že več kot 10 let terapevtsko izjemno uspešno ukvarja z dihanjem, je razvil celostno metodo soočanja s stresom in nekaterimi kroničnimi simptomi šibkega zdravja (kronična utrujenost, glavoboli, nespečnost, astma, alergije, visok krvni tlak, diabetes, itd.). Je predavatelj s področja kineziologije na Univerzi na Primorskem in častni član *Butejko Professionals International*. Kot doktor filozofije in diplomirani profesor športne vzgoje s certifikatom za izvajanje Butejkove (ruski zdravnik) metode dihanja in končanim tečajem pod vodstvom znanega dihalnega terapevta Dan-a Brule-ja, dr. Hosta na delavnicah poveže telo, um in duha v nedeljivo celoto. Šele na tak način lahko vsakdo razvije pravo senzibilnost pri soočanju s tiste vrste stresom, ki počasi a vztrajno našira dobro počutje posameznika. Ob tem pa ponudi tudi vrsto dihalnih in mentalnih ukrepov, s katerimi si lahko v stresni situaciji takoj pomagamo in ublažimo neželene reakcije, kot so: panika, pogubna borba na vse ali nič, umik pred problemom, vdaja v usodo, prevzemanje prevelike osebne odgovornosti, nenadzorovana jeza, ponotranjena žalost in razočaranje ter strah pred velikim uspehom ali neuspehom.

V svoje delo vključuje tudi prijeme nekaterih drugih bioterapevtskih metod, ki spodbujajo samozdravljenje organizma in poudarjajo intuitivno modrost telesa.

Kontakt in prijave:

Spolint inštitut

milan.hosta@spolint.org

www.dihalnica.si

Za več informacij pokličite na: 041 518 824

Od ust do ust ...

“Priznam, zahvaljujoč vam in vaši metodi, se je meni in mojemu sinu znatno izboljšalo stanje. Sin nima več nikakršnih težav že od januarja. Meni, pa čeprav je bila vadba namenjena predvsem otrokom, se je stanje izboljšalo do te mere, da lahko vsak napad odpravim že s samimi dihalnimi vajami in jogo. Pumpice, brez katerih je bilo meni prej življenje nepredstavljivo, sedaj ležijo po zaprašenih predalih. Res velika hvala za to, če pa boste organizirali še kakšne tečaje za odrasle, me kar obvestite.”

“Zelo striktno smo tudi skrbeli za druge zahteve, povezane z izvajanjem navedene metode, kot so zahteve povezane s spanjem, športno aktivnostjo in dihanjem ob njej ipd. Kar se slednjega tiče, je sinu prešlo v navado in še danes na primer teče z zaprtimi usti ... Celotno zdravljenje s pomočjo Buteykovih metode smo izvajali pod strogim nadzorom pulmologinje, ki je skladno z izboljšanjem počasi zmanjševala odmerke zdravil. Sklenem lahko z ugotovitvijo, da je sin po nekaj mesecih rednega izvajanja Buteykovih vaj postopoma popolnoma prenehal z jemanjem zdravil. Od takrat jih niti enkrat več ni bilo potrebno uporabiti.”

“Bilo je enkratno z globoko vsebino in tisoč iztočnicami za razmišljanje tako za vas kot ustanovo, kot seveda za nas starše. Res, dobro izbrana tema kljub temu, da je bila "izhod v sili" zaradi bolezni prvotno mišljene predavateljice. Res je škoda, da se takih zadev ne udeležuje več staršev, ker prav gotovo bi vsak našel kaj pozitivnega za sebe pa žal ne znajo izkoristiti, kar jim je ponujeno.”

“Res pohvala za izbor predavatelja, ki je vskočil namesto načrtovane gospe. Širina pogleda nase in na svet okoli nas - vsekakor najprej nase, da lahko potem tudi na sočloveka - daje našemu vsakdanu poseben pečat! In tale "možakar", kateremu se sicer čuti, da je drugačen "difovc", je pustil pečat. Res fino, da je spregovoril na tako preprost in razumljiv način, tudi o stvareh, o katerih ne govorimo prav dosti.”

»Uvodno predavaje je bilo zelo zanimivo, razumljivo, nazorno in poučno tako za starše, kot otroke. Na Dihalnico smo odšli skupaj z otroki. Doma so komentirali, da že znajo dihati, na predavanju in vajah so sodelovali in ko smo se peljali domov, so se mi zahvalili, da so šli lahko z mano in slišali dobre stvari! Rezultati: Srednji sin manj kašlja pred spanjem, oziroma ne kašlja. Najstarejši se je hitreje in z manj ventolina izkašljal in izločil sluz. Zahvaljujem se vam za takšno preprosto a strokovno bogato in življenjsko predavanje, ki nam je v veliko pomoč. Če boste imeli še kakšno predavanje, me prosim obvestite.«

Janja

»Dihalnico toplo priporočam vsakemu posamezniku. Njene vsebine so temelj kakovostnega življenja, saj brez dihanja in z njim povezanih vplivov na organizem, življenje človeka ne obstaja.«

Matej Plevnik, doktorski študent

»Ne glede na to, da že nekaj let hodim na jogo, mi je sobotna delavnica prav v zvezi s samim dihanjem, ogromno doprinesla k ozaveščanju pravilnega dihanja. Predvsem mi je bilo zanimivo testiranje, koliko korakov zmoremo brez vdih in mogoče, če bi imeli več časa bi lahko prav temu posvetili več pozornosti. Težko je na kratko predstaviti najpomembnejše vtise, lahko pa rečem, da sem ves vikend razmišljala o posameznih delih Dihalnice, poskušala kontrolirati dihanje ter poskušala prenesti bistvo svojim prijateljem ter družinskim članom. Življenje je postalo zelo kompleksno in zahtevno in prav zato je stanje našega duha in telesa zelo pomembno (prav tako tudi povezava med njima). Dihalnica ponuja kratek povzetek tega kar bi morali vedeti in znati uporabljati vsak dan in vsak trenutek življenja, saj dihati pomeni živeti.«

Lili Bošnjak, ravnateljica

»V spomin pa se mi bo verjetno vtisnila predvsem pomembna vloga CO₂, ki se mi do sedaj sploh ni zdela tako pomembna. Dihanje je samoumeven proces, za katerim se skriva širše ozadje, ki skriva vzrok številnih težav, s katerimi se soočamo v vsakdanjem življenju. O tem se se prepričala na dihalnici, spoznala dihalne vaje ter pravilno tehniko dihanja, ki omogoča boljše počutje, delovanje...«

Ana Novak, študentka

»Oba s sinom sva mnenja, da je bila Dihalnica kratka in jedrnata s povsem konkretnimi primeri, tako teoretičnimi kot praktičnimi. Predavanje je bilo povsem razumljivo z vsemi napotki za vadbo izboljšanja dihanja, kar je tudi namen. Sin je začel z izvajanjem takoj, kakšni bodo rezultati pa bomo videli čez nekaj časa. Sedaj izvaja 3 x dnevno dihalne vaje po Buteyko metodi, redno si čisti nos in pazi na dihanje z zaprtimi usti.«

Andrej

»Znanje, ki sem ga pridobila, sem takoj začela preizkušati na sebi, pri svoji petletnici in tudi na delovnem mestu, kjer imam kot učiteljica elementarka stik z majhnimi otroki. Pri sebi sem pozorna, da diham skozi nos, da zvečer, ko grem spat, ne ležim več na hrbtu in da je temperatura v spalnici nižja kot v ostalih bivalnih prostorih. Svojo deklico in šolske otroke pa sem pridobila z Vašima zgodbicama, ki skozi domišljjski svet nazorno, doživeto in zelo konkretno predstavita problem napačnega dihanja in enostavno rešitev zanj. Otroci so se tako vživeli in ju ponotranjili, da ob moji kretnji »dotik kazalca na nos« avtomatično zaprejo usta, po teku pri športni vzgoji pa samoiniciativno drug drugega opozarjajo »dihaj kot miška«. Opažam, da je kronično pokašljevanje v skupini močno upadlo, da pa se je močno povečala vzdržljivost posameznika pri psihofizičnih aktivnostih. Pri hčerki, ki ima sicer vsako pomlad hujše težave z dihanjem in potrjeno astmo, pa odkar redno izvajava Vaše vaje zadrževanja diha in korakanja po stanovanju, do napada še ni prišlo.«

Nataša Lenarčič, učiteljica

»Vsekakor po udeležbi na Dihalnici bolje razumem pomembnost pravilnega (trebušnega dihanja). Šele na tej delavnici sem se zavedla trebušnega dihanja. Četudi sem kdaj vedela zanj, pa se ne spomnim, da bi kdaj o tem razmišljala ali se ga kakorkoli zavedala. Saj mi je tu in tam kdo rekel, naj globoko diham in še bolj globoko izdihujem, vendar doslej še nisem slišala za pomen mirnega trebušnega dihanja in zadržanja diha. Vsekakor pa sem vesela, da sem našla dovolj poguma in volje, da sem prišla na vašo dihalnico (doma me pri tem niso podpirali). Sedaj skušam dihati, kot ste nas naučili in delam vaje, kot ste nam priporočali. Šele zdaj spoznavam, da pravzaprav sploh nisem znala pravilno dihati. Hvala za vaše informacije o pravilnem dihanju.«

Vikica Tepina

»Milan, meni je bila delavnica zelo poučna, tako prvi, teoretični del, kot tudi drugi, praktični. Mogoče pogrešam se kak list papirja na koncu več (okoli fizioloških principov dihanja, pa tudi praktičnih tehnik). Ostal je dober občutek, da obstaja znanje, kraj, ljudje, kamor se lahko obrnem po nasvet ... Glede na to da mi je astma nekaj povsem novega (tudi presenečenje), sem ob delavnici zgubil precej nadležnega strahu.«

Matjaž Pozlep

»Pozdravljeni, še enkrat hvala za delavnico, ki ste jo odlično izpeljali. Moram priznati, da sem takoj naslednji dan po delavnici pričel z jogijskimi vajami pozdrav soncu in pretegovanjem preden sem vstal iz postelje. Pazim, da diham skozi nos. Razen pri velikih obremenitvah kot je šport.

Vaje za naravno čiščenje nosa, ki ste nam jih dali izvajam redno vsak dan 1-2x. Prav tako skrbim za nosno higieno 1x na dan, dobil sem neti posodico preko Blaža (Parinama). Tisto, ki ste nam jo vi svetovali v lekarni je dražja, čeprav ima zraven tudi sol, ki je morska. Himalajska sol, ki ste nam jo svetovali na delavnici, je boljša za izpiranje, ne draži toliko nosne sluznice. Sedaj to počnem že slaba dva tedna, občutek je pa tak med izpiranjem kot bi plaval v morju, ker pač pride voda v nos. Torej vsako jutro "počitnice na morju". :-)

Rezultati tega čiščenja so že vidni, povrnil se mi je tudi voh oz. vonjam boljše kot prej. Zamašen nos je pa skoraj že zgodovina oz. je zelo redek pojav kot se je to pogosto dogajalo prej.

Energije imam veliko več kot prej. Včeraj sem šel pozno spat in danes zgodaj vstal, pa ne čutim nobene utrujenosti in to se dogaja vsak dan.

Lep pozdrav in za domovino z dihom naprej :-)

Matjaž