



Dihec Mihec in Tačko Dlačko lovita Prahce Strahce

Avtor: Dr. Milan Hosta, Spolint inštitut

milan.hosta@spolint.org

Kot že veste, je bil Dihec Mihec živahen in radoveden fantič. Bil je neustrašen. Nekoč je kar s kolesom prevozil celo Ameriko, v Afriki pa ga spoštujejo vse živali, saj je tekel hitreje od leva. Ja, Dihec Mihec je res pravi junak.

Ampak, kot so rekli v starih časih, tudi pravi junaki imajo svoje šibke točke. Res je, da je Dihec Mihec prekolesaril Ameriko in prehitel leva, ni pa mogel zaustaviti Strahcev Prahcev, ki so bili čisto majčkeni in so mu nagajali. Včasih je zaradi njih kašljal ali pa mu je piskalo v pljučih. In če je bilo teh Strahcev Prahcev preveč, je moral jemati zdravila.

»Marš ven iz mojih pljuč, vi, Strahci Prahci,« je rekel Dihec Mihec in spet zakašljaj. »Kreh, kreh, kreh...«

»Zdaj vas bom posesal s sesalnikom in da vas ne vidim več v moji sobi,« je še zavpil in vključil sesalnik in začel čistiti sobo.

Nekaj Strahcev Prahcev je res končalo v vreči za smeti. Najmanjši Strahci Prahci pa so bili tako majhni, da so se splazili na drugi strani vreče ven iz sesalnika in veselo začeli divjati po sobi. Eden je zlezal Dihcu Mihcu v uho in ga začel gristi. To je Dihca Mihca tako žgečkalo, da je od smeha skočil v zrak, s cevjo od sesalnika pa zamahnil po polici s knjigami.

»Bruummmm, tresk, žbamm,« in vse je zletelo po tleh.

»Yesss! Žurkaaaaa,« so vpili Strahci Prahci, ki so se skrivali na knjigah. Nekaj jih je skočilo na zavese, ker so z njih visele nitke in so se začeli gugati. Trije so skočili na visečo luč in jo zavrteli kot vrtiljak in se pojoče drli: »Strahci Prahci mi smo mali prasci!«. Dva pa sta muc, ki se je igrala s skokico, ki je tudi padla s police skočila naravnost v oči. In to točno v trenutku, ko je muca skočila za žogico. To jo je tako zmotilo, da je zaprla oči in je priletela Dihcu Mihcu točno na glavo, z repom pa je prevrnila sirup za kašelj z mize. In da bo zmeda še večja je sirup začel kapljati na tla. Še preden se je Dihec Mihec lahko rešil muce s svoje glave, je že stopil na sirup. Tako mu je spodrsnilo, da je štrbunknil na rit kot je dolg in širok. V trenutku je bila v sobi totalna zmešnjava.

Tačko Dlačko, ki je stanoval v nosku pri Dihcu Mihcu je vse to opazoval in zmajeval z glavo: »Ajajaj. Nič dobrega se nam ne obeta. Glej te male prasce, Strahce Prahce. Nikogar se ne bojijo. Najbolje, da čim prej primem metlo v roke in jih spravim v red.«



Ravno, ko je Tačko Dlačko prijel za metlo, je Dihec Mihec tako močno kihnil, da mu je metla odletela iz rok. In ko jo je skoraj že ujel, je kihnil še enkrat. »Apčihaaaa!« in odpihnil metlo iz ene luknjice v nosu v drugo.

»Pa to ni res!« reče Tačko Dlačko. »Od zdaj naprej te bom klical Mihec Kihec. Kako naj zdaj pometam?«

No, saj veš, da je Tačko Dlačko spreten in da vedno najde rešitev. Iz ene luknjice v nosu je skočil na luč na kateri so se vrteli Strahci Prahci in mimogrede zbil enega na tla. Ko se je luč še bolj zavrtela pa je poletel v drugo luknjico v nosu in šel veselo na delo. Takoj je dvema Prahcema eno z metlo okoli ušes primazal, da sta takoj zbežala ven.

No, Dihec Mihec se je medtem pobral in se prijel za glavo, ko je videl kakšna zmeda je nastala. Ravno je hotel vzeti sesalnik, ko se je spomnil, kaj mu je Tačko Dlačko naročil. Najprej je treba pobrisati Strahce Prahce z mokro krpo po policah.

»Zdajle vas bom vse speštal. Pobrisal vas bom z mokro cunjjo, potem pa vas bom poplaknil z vodo in na koncu boste končali v kanalu skupaj z drekcji pekcji,« je bil bojno razpoložen Dihec Mihec.

»Strahci Prahci so res pravi prasci,« je še dodal Tačko Dlačko in jih je skupaj s smrkilji vred kar z lopato metal iz nosa.

Tako sta se Dihec Mihec in Tačko Dlačko skupaj borila proti Strahcem Prahcem. Ko je bilo vse pobrisano in knjige spet zložene na polici, je Dihec Mihec vzel še sesalnik in posesal še tiste Strahce Prahce, ki so se skrivali v tepihu.

»Ne pozabi, da moraš dihati samo skozi nos, ko čistiš svojo sobo,« mu je še prišepetal Tačko Dlačko.

In čisto na koncu se izpod postelje prikaže še muca.

»Saj res, še tiste pod posteljo moram poloviti,« reče Dihec Mihec in pihne v robček, ker je Tačko Dlačko med tem pripravil cel kup Strahcev Prahcev in smrkiljev na koncu nosa.

Muca pa spleza na okensko polico, skoči na kljuko, da se okno odpre in reče: »Pa še svež zrak naj pride v našo sobo!«

In tako so vsi trije praznovali zmago proti Strahcem Prahcem: »Strahci Prahci, vi ste mali prasci. Mi smo pa junaki, dihalni smo prvaki!«

.....

Dr. Milan Hosta, ki se že **več kot 10 let terapevtsko** izjemno uspešno ukvarja z dihanjem, je na podlagi butejkove metode dihanja, razvil Dihalnico - 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.



Kot doktor filozofije in diplomirani profesor športne vzgoje s certifikatom za izvajanje Butejkove (ruski zdravnik) metode dihanja in opravljenim tečajem za voditelja Astma šole pri bolnišnici Golnik, 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 nažira dobro počutje posameznika.

Posebej se posveti tudi otrokom in na svojih delavnicah nauči tako starše kot otroke, da se uspešneje spopadejo s pogostimi prehladi, bronhitis, simptomi astme, nadležnim kašljem in zamašenimi noski in sinusi.

Pomembno opozorilo:

Pravljice o Dihcu Mihcu se uporabljajo kot didaktični pripomoček pri izvajanju dihalnih vaj, ki se jih naučite na Dihalnici. Brez natančnih navodil obstaja možnost napačne interpretacije metod dihanja in ali ustavljanje nepravne vrste kašlja.

www.dihalnica.si