



ZA ŠPORTNIKE

www.dihalnica.si

Dihanje je osnovni fiziološki proces, ki športniku zagotavlja energijo za premagovanje naporov. Na *Dihalnici za športnike* Vas v skladu z rusko Butejkovo metodo naučimo, kako dihati, da bo prenašanje naporov lažje in da bo izmenjava plinov na ravni celic v mišicah in v pljučih učinkovitejša.

Delavnica je primerna za vrhunske in rekreativne športnike ter trenerje.

Termin: 30. marec od 9.00 do 12.00 ure

Št. udeležencev: max 30 (predhodne prijave po e-pošti)

Ciljna skupina: Športniki vseh ravni od 12. leta dalje.

Cena: 60 €

Kje: Joga center Parinama, Cesta na Brdo 85, Ljubljana

<http://www.parinama.si/kontakt/parinama-center>

Znanost je dokazala, da:

- sta vsebnost kisika v celicah in dolžina življenja temeljno povezana s pravilnim dihanjem;
- pravilno dihanje vpliva na dobro prekrvavljenost 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.

Direktne koristi:

Nadzor dihanja 24/7	Več kisika v celicah
Uspešno premagovanje tekmovalnega stresa	Uravnavanje krvnega tlaka
Učinkovitejši imunski sistem	Preprečevanje kroničnih zdravstvenih težav

Vsebina delavnic:

Vsebine temeljijo na sodobnih dognanjih medicinske in kognitivne znanosti. Pristop sledi celostni obravnavi športnika, 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 higijena).
- Usklajevanje telesnih občutkov in razuma (srčna matematika).
- Dihalne vaje s poudarki za uporabo pri športu (simulacija različnih vzorcev dihanja, dihanje s trebušno prepono, endogeno dihanje, Butejko dihanje, jogijske dihalne vaje, meditacija)

Posredno vplivamo na:

- Boljši športni nastop.
- Hitrejša regereacija po naporu.
- Usklajeno in uravnovešeno delovanje žlez.
- Boljši spanec.

Cilji:

- ozaveščanje telesnih občutkov in napetosti (gibanje, drža, govor...);
- ozaveščanje dihanja v različnih okoliščinah (pred, med in po športni aktivnosti);
- 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.

Kot doktor filozofije in diplomirani profesor športne vzgoje s certifikatom za izvajanje Butejkove (ruski zdravnik) metode dihanja 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. 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 metod 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 boleznih 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 preprosto in razumljivo način, tudi o stvareh, o katerih ne govorimo prav dosti.”

»Čim bolj poznamo sebe, svoje telo, svojo psihično in duhovno eksistenco, tem več možnosti imamo za zadovoljivejšo usmerjanje samega sebe in svoje okolice, učencev v razredu. Tako kot učitelji ustrezneje in bolj odgovorno zaživimo z njimi. Dihalnica za učitelje nam je lahko v pomoč pri tem.«

Alenka Weithauser, integrativna psihoterapevtka

»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 vdihov 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

»Meni je bila vseč celotna dihalnica - zelo poučna, večina stvari zame povsem novih... Zato menim, da ni bila nobena tema odveč ali preobširna... Tema je bila podana jasno, razlaga nazorna in razumljiva (brez nerazumljivih, zelo strokovnih izrazov), dopolnjena s primeri in vajami, kar je še olajšalo razumevanje... Morda bi dodala še kakšno dihalno vajo več... 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