

## KATIS KATALOG – IZJEMNA PRILOŽNOST

### DIHALNICA za pedagoške, svetovalne in vodstvene delavce VIZ

Na Dihalnici, ki je posebej prilagojena pedagoškim delavcem v vrtcu ali šoli, v prvem delu razkrijemo nekatere tipične vzorce odnosov in delovanja v izobraževalnem okolju in nasploh v sodobni družbi. Posebej izpostavimo **vpliv teh odnosov na ritem dihanja in posledično na zdravje** in samozavedanje občutkov in izražanje čustev. Na dihanje pogledamo tako s telesnega (anatomskega), fiziološkega (funkcionalnega), fenomenološkega (čustvenega, izkustvenega, dihanje kot most med zavestnim in nezavednim) in tudi duhovnega vidika (dihanje kot energija, qi, prana). Skozi dialog z udeleženci vseskozi vsebine **povezujemo s praktičnimi izkušnjami** in poudarjamo, kako se to znanje **prenese tudi otrokom** (usmerjanje pozornosti na dihanje otroka, ko je izpostavljen stresu – testi znanja, intenzivna čustva, strah, nemirnost, dihanje skozi usta ob poslušanju učitelja/vzgojiteljice).

V drugem delu pa se osredotočimo na **praktične vaje**, ki spodbujajo zavest o dihanju in razkrivajo ukoreninjene vzorce dihanja ob posameznih čustvenih stanjih. Vse posredovane vaje imajo večstranske koristi na osebni ravni udeležencev, saj se lahko takoj začnejo uporabljati v »avto-terapevtskem« smislu, hkrati pa lahko služijo kot orodja oz. vsebine, ki jih lahko učitelji uporabljajo tudi pri delu z otroki (obvladovanje čustev, sproščanje, usmerjanje pozornosti, raziskovanje notranjih kapacitet človeka, izboljševanje zdravja, itd.). Vse metode, ki ji dr. Hosta posreduje v okviru Dihalnice so znanstveno utemeljene.

#### Koristi Dihalnice:

- ✓ več energije za vsakodnevna opravila;
- ✓ učinkovitejši nadzor stresa;
- ✓ optimizacija delovnega ali športnega napora;
- ✓ izboljšanje imunskega sistema, manj bolezni;
- ✓ zmanjšanje kronične ali akutne bolečine;
- ✓ boljše splošno počutje;
- ✓ živimo bolj zdravo in dlje.

Število mest je omejeno!  
Cena: €100 (ddv vključen)

Termini:  
12. oktober 2018  
16. november 2018  
11. januar 2019

#### Vsebina:

1. Predavanje (4 ure)
  - a. sodoben način življenja in dihanje, dihala, čustva, stres, učenje...
  - b. filozofija, fiziologija in anatomija dihanja; dih kot življenjska energija in dihala kot orodje...
  - c. metoda »10 kozarčkov zdravja« – kako ozaveščati svoje in učenčeve potrebe in občutke ter vzpostavljati ravnovesje in vzdušja na delovnem mestu...
2. Praktične vaje (4 ure)
  - a. Dihanje s trebušno prepono.
  - b. Butejkova metoda dihanja za več kisika v tkivih organizma.
  - c. Dihalne vaje za sproščanje napetosti, umiritev, dvig pozornosti, aktivacijo...
  - d. Vizualizacija in meditacija.
  - e. Vzgojni in izobraževalni na-vdih.

Dihalnica je unikatna kombinacija (a) zdravnega diha, ki pomirja vnetja v telesu, (b) krepčilnega dihanja za soočanje s stresom in za sprostitev, (c) dihanja za razumevanje čustvenih stanj in razreševanja preteklih travm.

## Vodja dihalnice:

**dr. Milan Hosta, športni pedagog, filozof, licenciran dihalni terapevt**

Dr. Milan Hosta, ki se že **20 let terapevtsko** izjemno uspešno ukvarja z dihanjem, je na podlagi butejkove metode zdravnega dihanja, razvil celotno metodo soočanja s stresom, čustvovanjem in nekaterimi kroničnimi simptomi šibkega zdravja (kronična utrujenost, glavoboli, nespečnost, astma, alergije, visok krvni tlak, diabetes, itd.) imenovano Dihalnica.

- ✓ licenciran Buteyko terapevt od 2006;
- ✓ član Buteyko Breathing Association;
- ✓ član International Breathwork Foundation
- ✓ častni član Buteyko Professionals International;
- ✓ Voditelj Astma šole – opravljeno šolanje pri bolnišnici Golnik, 1999;
- ✓ licenciran ISSA fitnes terapevt (International Sport Science Association – US), 2001.

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 ter usposabljanjem pod vodstvom znanega dihalnega terapevta Dan-a Brule-ja, poznavanjem Wim Hof metode in nekaterih tehnik pranayame, 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 anksioznost in strah.

Posebej se je posvetil tudi učinkovitim pristopom, ki otroke navajajo na pravilno dihanje. V rubriki **Za otroke** lahko najdete dve pravljici o *Dihcu Mihcu in Tačku Dlačku*, na delavnicah, ki so posebej namenjene otrokom pa poda celo vrsto vaj, primernih za otroke od 3. leta dalje.

Prijave: KATIS katalog

Dodatne informacije: 041 518 824 ali [dihalnica@spolint.org](mailto:dihalnica@spolint.org)

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

Ljubljana, 04.09.2018

dr. Milan Hosta, licenciran dihalni terapevt

[www.dihalnica.si](http://www.dihalnica.si)

## Mnenja udeležencev

### **Alenka, učiteljica v OŠ:**

*»V dneh po predavanju sem bolj pozorna na učence, na njihovo držo med poukom. Opazovala sem dihanje otrok, ki so bili med sabo v sporu ali v jezi. Delavnica je bila zanimiva, ker je konkretno zastavljena. Predstavili ste nekaj teoretičnih izhodišč, ki pa ste jih res konkretno razložili na primerih. Želim vam še naprej uspešno raziskovanje polja dihanja in veliko strokovnih uspehov.«*

### **Goranka, učiteljica v OŠ:**

*»Na mene je dihalnica pustila močan vtis in vsi moji bližnji so morali poslušati povzetke in zaključke. Ob vašem predavanju sem se spomnila na stvari, ki jih že vemo, pa na njih pozabljamo in si ne vzamemo časa. Pregled je bil zelo celosten in zato ne tako poglobljen. Sama sem si želela o stvareh izvedeti še kaj več in narediti še kakšno vajo več, ki bi jo lahko uporabila sama ali z učenci. Ampak, za kaj takega bi se morali sestati še kdaj. Najlepša hvala za to izkušnjo in nova znanja.«*

### **Alenka Weithauser, integrativna psihoterapevka**

*»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.«*

### **Lili Bošnjak, ravnateljica vrtca**

*»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. 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.«*

### **Nataša Lenarčič, učiteljica v OŠ:**

*»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.«*

### **Predavanje za starše**

*“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 preprosto in razumljiv način, tudi o stvareh, o katerih ne govorimo prav dosti.”*