

IZLET ZDRAVJA

Zdravje Fit Klub

27. junij 2015

# Življenje je pot rasti in razvoja. Zdravi ostajamo v gibanju. Zakaj Gibanje?

Ko smo v gibanju, življenjske funkcije oživijo.

Celo več: mišica v človeku omogoča gibanje, mišična vlakna se krčijo in raztezajo.

Mišica omogoči premike in to je edino, kar pri drugem človeku neposredno opazimo o njegovem življenju:

premikajo se oči - z mišicami

dihanje - premiki prsnega koša in diafragme potekajo z mišicami

prebava - črevesje se krči in pomika hrano z mišicami (peristaltika).

Premikanje rok, nog, vratu, glave, čeljusti, jezika, govornih orgnaov - omogočajo mišice.

Utrip srca - omogočajo mišice.

Mišica torej omogoča gibanje, gibanje pa je edino, kar drugi opazi na našem telesu kot spremembo - zato ve, da smo živi.

Celo več:

Bolj se premikamo, bolj smo živi, živahni, ustvarjalni in nazadnje bogati.

## Misli

Misli se ne vidijo, tečejo kot kemična in električna aktivnost v možganih.

Toda potem, ko si nekaj zamislimo, to pokažemo preko gibanja.

Tale tekst beremo, ker je zapisan. Zapis so omogočile mišice, ki so misli spremenile v napisane besede.

## Razpoloženje in čustva

Razpoloženje je posledica kemičnih sestavin - hormonov in živčnih prenašalcev v telesu. Več določenih hormonov, bolj veselo razpoloženje, več drugih hormonov, bolj žalostno razpoloženje.

Gre za kemične procese sinteze psihološko aktivnih snovi, sintezo in sproščanje teh snovi v kri ali v prostore med živčnimi celicami v možganih in v ganglijih, skupkih živčnih celic.

To pomeni, da se razpoloženje počasi spreminja, če se morajo določene snovi šele sintetizirati ali o se spremeni razpoloženje, prejšnje razgraditi (npr. v jetrih ali tam, kjer delujejo, v možganih).

Kadar gre za hitre spremembe, ko se npr. ustrašimo, se sprostijo že pripravljene hormoni iz mešičkov v kri (npr. adrenalin).

To nastane v sekundi ali dveh, začutimo spremembo.

Potem pa traja pestnajst minut, da telo ali razgradi (adrenalin po stresu) ali pospravi hormone nazaj v mešičke za naslednjo priložnost (serotonin - hormon zadovoljstva).

Toda: posledica spremembe razpoloženja je spet - gibanje.

Več adrenalina, hitrejši utrp srca, hitrejša dihanje, poveča se napetost mišic, postanemo nemirni in se začnemo premikati, hodimo...

Po stresu je dobro, da gremo trikrat okoli hiše ali po stopnicah večkrat gor in dol ali na petnajstminutni sprehod, tek, da te hormone razgradimo, pripravljeno telo, mišice pa uporabimo.

Tesnoba - nas naredi nemirne in hodimo sem ter tja.

Veselje nas dvigne na noge in zaplešemo, se pogovarjamo, pokličemo nekoga po telefonu...

Več pozitivnega razpoloženja, več lepega prijetnega gibanja.

Več potrnosti ali žalosti, bolj se umirimo in izključujemo gibanje.

Pri živčnem tesnobnem stanju se gibamo, vendar se to kaže kot nemir, to predstavlja nekoliko manj lepote v gibanju.

## Vaja 1:

opiši tri dogodke:

- dogodek veselja. Kako se to vidi v tvojem gibanju? Kako to doživljaš? Premiki v telesu in premiki telesa, ki so vidni za okolico?

- b. dogodek žalosti, potrnosti ali zavrnitev: kaj občutiš? Kako se to vidi na telesu, v vedenju in kako se to čuti v telesu. Kako doživljaš gibanje?
- c. dogodek stresa: kako doživljaš telo v nepričakovani situaciji, ki te vznemiri? Opiši dogodek, ki se je zgodil
  - a. **hitro** - (npr. ustrašil/a si se), ali
  - b. dogodek, ki **traja** (napetost, zaskrbljenost, mobing, odlašanje, pričakovanje, kako se počutiš, ko zamujaš na določeno mesto).

## Ljubezen

Ljubezen občutimo.

V ljubezni napačno sklepamo, da si druga oseba isto želi kot mi sami. Na začetku še vlagamo energijo in moč v razumevanje in prejemanje informacij druge osebe, nato pa se vedemo začudeno, kadar drugi razmišlja in se odloča drugače kot bi se mi na njegovem mestu, ko opazimo spremembo od svojega pričakovanja.

Ljubezen in sovraštvo se lahko spreminjata eno v drugo - vektor se samo obrne v akumentem jedru (nucleus accumbensu) in Olivo (Amygdalo) spodbudi, da išče pot do ugodja ali neugodja v sodelovanju z hipocampusom in spomini.

Prefrontalni korteks - čelni režnj velikih možganov deluje kot računalnik - iskalnik razlogov za potrditev odločitve, ki izhaja iz razpoloženja.

To pomeni, da ko

opravičujemo svoje stanje ali ravnanje, so razlogi sekundarni: najprej je bil občutek, potem pa smo se domislili, zakaj tako ravnamo in zakaj bomo naprej tako ravnali.

Rešitev: najprej spremenimo razpoloženje, če je potrebno, počakajmo 15 minut, potem bomo sprememili obnašanje - torej dejanja - torej bomo v drugačnem, bolj prijetnem gibanju in mišice bodo opravile svoje delo prijetnega gibanja.

## Vaja 2:

Pomisli na trenutke ljubezni:

- a. kaj pričakuješ od idealnega partnerja?
  - kako se počutiš, ko si sprejet/a takšen/-na kot si? Ko si ljubljen/a? Kaj to zate pomeni?
- b. kako se počutiš, ko tvoj znani partner ali partnerka ravna drugače, kot pričakuješ:
  - ko ti deli očitke
  - ti pove, da nisi dober, dobra
  - ko te zavrne

c. kako se to izraža v gibih tvojega telesa.

Ali zdaj razumeš, da moraš **z gibanjem pokazati in povedati**, kaj čutiš, kako doživljaš ta trenutek? Gibanje - izraz telesa, govorica telesa. Poročanje - z besedami z uporabo govornih organov. Poročilo je lahko napisano, posneto.

Oči gledajo, sliko beremo na mrežnici, potuje v možgane zadaj za temenom nad zatiljem. Toda oči se sakadično premikajo, trzajo ali utripajo, to delajo mišice in omogočajo, da sliko zaznavamo, da ne zbledi.

Tudi pri kemičnih in električnih procesih torej uporabljamo mišice, da sodelujejo in ustvarjajo gibanje.

Gibanje je torej izraz našega življenja - nas dela vidne za druge ljudi.

Zato povejmo, poročajmo, pokažimo drugim ljudem, kaj

- čutitmo
- mislimo
- načrtujemo
- doživljamo
- objemimo se in pokažimo, kako radi se imamo, saj je to zunanji izraz naših čustev in občutkov. Psihiater Slavko Zihel je nekoč dejal: ljubezen se ne vidi, povejte partnerju, da ga/ jo imate radi (tudi) z besedami.

Torej objemimo se znova in znova: prijateljski objem ali rokovanje za znance.

Čustvena bližina in tesen objem za ljudi, ki so nam zelo blizu ali nam ravnokar postajajo zelo blizu.

## Razočaranje

= razlika med pričakovanim in videnim

Pri razočaranju se sproščajo določeni hormoni.

Nastane, ko nekaj utemeljeno pričakujemo ali pričakujemo zato, ker smo si pričakovanje zgradili v svoji domišljiji. Včasih na podlagi

- pretelih izkušenj, drugič na podlagi
- predvidevanja in tretjič zato ker
- sodimo druge ljudi po sebi ali
- okolico zaznamujemo s svojimi potrebami.

(z Mojco sva se zmenila za obisk v dežurni službi v sredo, ko sem dežuren. Ona me je iskala v torek in trdila, da sem ji v ponedeljek rekel, da sem dežuren v torek, zdaj pa je tam ena druga zdravnica. Da bi podkrepila, da sem ji **jaz** narobe povedal, je rekla: v torek sem prosta in

lahko pridem, gotovo si mi rekel za torek. V sredo pa jaz ne morem, torej mi nisi rekel, da si v sredo dežuren. Potem je dodala še očitek: tankala sem za 20 evrov, zdaj te pa še tam ni!).

## Zaključek

Danes smo v gibanju, zato smo danes bolj živi.

Namen Izleta Zdravja v okviru Kluba Zdravje Fit je prebuditi gibanje, občutek gibanja in pot uporabiti za nabiranje novih znanj, okrepitev medsebojnih vezi, za druženje, spoznavanje sebe, izražanje sebe, spoznavanje drugih, branje govornice drugih. Soočenje z naravnim okoljem in

izkoriščamo fenomen, da smo glede na okoliščine spremenili svoje razpoloženje:

**ko se premaknemo, se naše razpoloženje nujno spremeni. Na boljše, saj v življenju vedno iščemo pot do ugodja in bežimo stran od mesta neugodja.**

Torej s tem, ko smo se fizično odpeljali iz kraja bivanja in iz stacionarnega prostora, kjer navadno sedimo in damo možnost razpravljanje in širimo obzorje razmišljanja, izpovedujemo notranje občutke, poglede na svet, življenje in zdravje, smo danes izkoristili fenomen gibanja za nova doživetja, za dodajanje novih vtisov svojemu življenju in odpiranju novih poti.

hitreje razumemo in preoblikujemo stare vzorce, dogodke, izkušnje in doživetja, odpiramo si poti, dajemo si pogum in oblikujemo načrte za naprej, za prihodnost: definiramo se danes za jutri.

**Izlet Zdravja v okviru Zdravja Fit Kluba bo v celoti uspel.**

Imamo lepo vreme.

Smo prijetno razpoloženi.

Prazunjemo. Se gibljemo. Smo.

Naše mišice nas naredijo vidne v življenjskem utripu.

Naše misli nas umerjajo.

Naši čuti sprejemajo lepote okolja, narave, prebujajo wellness občutke v SPA centru.

Naša doživetja so vrhunska.

Doživljanje je bogato. Uresničujemo svoje poslanstvo. Se podpiramo in se spodbujamo.

Hormoni nam omogočajo prijetno razpoloženje.

Napolnimo si baterije. Ker pridejo tudi občutki žalosti, nemoči, razpočaranja glede na pričakovanja ali se trudimo, da uresničimo naloge, nam nabrana energija in polne rezerve omogočijo potovanje naprej.

Življenje je kot reka: ko teče, ne smrdi. Omogoča bogato življenje številnim organizmom.

Naša aktivnost je kot pri mački: živahni smo, gibamo se, veliko pokažemo: mačka skače po dvorišču neumorno.

Potem počivamo, doživljamo, začutimo sebe, ponotranjimo zunanjo lepoto in lepoto iz odnosov. Mačka sede na dvorišču in brezskrbno prede.

Trenutki aktivnosti in pasivnosti se smiselno izmenjujejo.

Bolj smo aktivni čez dan, bolj globoko spimo ponoči.

Predno zaspimo, upočasnimo gibanje na nujne življenjske funkcije dihanja, premikanja na dve uri uri, da se ne zaležimo, vstanemo le toliko, če moramo na stranišče... Ko se umirimo po lepem in bogatem dnevu, zapremo oči in zagledamo najprej paslike, odseve zadnjih obrisov slike pri še odprtih očeh, nato te podobe in sence spremenijo logiko in zasanjemo v sanje...

Telo je negibno, le dihanje nas na daleč izdaja, da smo živi.

Bolje gibamo, bolj smo živi.

Dlje potujemo, bolj smo obogatili svoje doživljanje.

Omogočili smo si spremembo in procesiranje preteklih izkušenj.

Če se odločimo, smo lahko v nekem pogledu od danes naprej boljši.

### Vaja 3:

V čem bi se rad/a spremenil/a?

Kako se bom potem počutil/a?

Zaprem oči med počitkom za dve minuti in potujemo z novo držo skozi jutrišnji dan.

Zmagal/a sem: vnesel /-la sem spremembo v svoje življenje.

Hipnotični učinek za pozitivno spremembo.

Delam čudeže iz sebe.

Sedaj me bo imela okolica še bolj rada.

Ja pa bom skozi gibanje in polno življenje pokazal/a da sem živ/a in da se lahko name zanesejo.

Lado danes praznuje god.

Zato mi je še v posebno veselje druženje, nabiranje moči in krepitev zdravi odnosov.

Ker sem zdravnik, vam posredujem uporabno znanje, ki omogoča krepitev zdravja in zmanjša breme življenja in tveganje za kronične bolezni.

Bodimo mladi vse do pozne starosti: to bomo izražali skozi gibanje, ki bo zunanji izraz naši iskrivih misli, dobrih zamisli bogatega doživljanja in pozitivne naravnosti.

V vsem vidim nekaj dobrega.

Vsaka stvar je za nekaj dobra.

**Vaja 4:**

zakaj je dobro to, kar se mi danes, zdajle ta trenutek ali v tem življenjskem obdobju dogaja?

Zaključna misel: Življenje je praznik. Bodimo aktivni pri ustvarjanju in pri vzdrževanju zdravja.

Zdravje Fit omogoča *Doseganje odločnosti zdravja.*

*Hvala, ker ste z mano, skupaj smo za boljši svet.*

Življenje je pot rasti in razvoja.  
Zdravi ostajamo v gibanju.

Danes smo v gibanju.

Ko se ustavimo in zapremo, se življenjske funkcije upočasnijo.

In obratno:

Ko smo v gibanju, se življenjske funkcije okrepijo: dobimo energijo, moč.

[www.zdravje.me](http://www.zdravje.me)

Lado@zdravje.me

051345111

ZDRAVJE FIT

Trdinova ulica5

1000 Ljubljana

Zdravje Fit Klub

## Izlet zdravja

## PROGRAM

## Zdravje Fit Klub

Zbirati se začnemo ob 7.30 uri, Supernova, Rudnik, Ljubljana. Vrnemo se zvečer po 20. uri. V soboto 27. junija. Kot smo se dogovorili, odpotujemo zjutraj, odhod je ob 8.00 uri.

**Kot vedno, bo tudi tokrat lepo.**

**Tema, ki nas bo povezovala bo**

**"Življenje je pot rasti in razvoja. Zdravi ostajamo v gibanju."**

Danes smo v gibanju.

Ko se ustavimo in zapremo, se življenjske funkcije upočasnijo.

In obratno:

Ko smo v gibanju, se življenjske funkcije okrepijo: dobimo energijo, moč.

Smer gibanja Moravske toplice. Obisk zdravilnih točk.

Počivališče: Lopata.

Zdravilišče Moravske toplice:

- Jutranja kavica
- Sprehod po okolici, po nabrežju Mure
- Grad Moravske toplice
- Kosilo
- Kapanje do 15h

Laško: sadna kupa

- Kapanje
- Malica Hochkraut oz. po dogovoru

Vrnitev v Ljubljano.

Opcija: Tunjice, če bo čas.

**Izlet je namenjen druženju. Spoznavanju. Novemu znanju. Delitvi izkušenj.**

**Krepitev zdrave drže v svojem življenju.**

Vedno v gibanju **sem** vedno jaz.

O sebi odločaš sam-a.

Zdravje Fit

Lado Golouh