



ŽIVLJENJE JE KORISTNO IZRABLJEN ČAS

»*V zimski dan odidem sam, da se s snežinkami poigram...*« je napisal pesnik.

To pa ni veljalo za vse nas, ki smo se 26. novembra odpravili na strokovno srečanje na Bled. Bližajoča zima nam je čez noč nasula snega. Zgodaj zjutraj smo morali krepko poprijeti za lopate, da smo se z jeklenimi konjički lahko podali na slabo spluzene ceste.

Polni pričakovanj ob zanimivem uvodnem napovedniku tem predavanj in zanimivih predavateljih, smo se po registraciji in jutranji kavi zbrali v hotelski dvorani. Po uvodnem pozdravu predsednice DMSZT Gorenjske Monike Ažman, smo nestrpni dočakali prvega predavatelja.

Mag. Petar Papuga, dr.med. nas je popeljal v naravne metode za izboljšanje kakovosti življenja. Po raziskavah in strokovnih poročilih naj bi bil vzrok za bolezn sodobnega časa v veliki meri povezan z nepravilno prehrano in premalo gibanja. Naravne metode za izboljšanje kakovosti življenja pa temeljijo že na načelih tradicionalne kitajske medicine. Tako nam je podal osnove, kaj so naravne metode za izboljšanje kakovosti življenja in komu so namenjene. Seznanili smo se o vplivu letnih časov na naše telo in ustreznem prehranjevanju, kako preprečujemo vnetja in trohnenje hrane v telesu, o zaporedju živil pri hranjenju in na koncu še o biomehanski dinamiki zdravja in vplivu na vegetativni živčni sistem.

Prvo predavanje je nadgradila **višja medicinska sestra Petra Papuga** s temo o uravnavanju vegetativnega živčnega sistema s shiatsu prijemom. Orientalni medicini je uspelo razviti sistem uporabe specialnih točk ali področij na telesu, ki se uporabljajo za diagnostiko in terapijo tudi v shiatsu praksi. Shiatsu je sproščanje in harmoniziranje človekove vitalne energije.

V glasbeno terapijo v teoriji in praksi, nas je skozi poslušanje popeljala **akademska oboistka in specialistka glasbene terapije Špela Loti Knoll**. Želela nas je navdušiti z lastnim prepričanjem o koristnosti uporabe glasbene terapije. S študijo primera nam je predstavila njene dosedanje izkušnje delala s pacienti na različnih področjih. Tudi sami smo se lahko na lastna ušesa prepričali, da je glasba zelo uporabna pri vzpostavljanju novega odnosa med ljudmi. Prav tako pa tudi globokega razumevanja, ki temelji na spoštovanju, sprejemanju in dajanju. Kako lepo je poslušati glasbo in kako lep je občutek, da jo tudi sam ustvarjaš – brez meril.

Vse skrivnosti in uporabnosti o gibalno – plesni terapiji nam je predstavila **višja delovna terapevtka Marija Ribič-Turk**. V življenju je zelo pomembno zavedanje lastnega telesa, gibov in tudi svojega psihičnega stanja. Pomembno je, da smo zravnani, z dvignjeno glavo in sproščeno zadihamo.

Po predavanjih smo se vsi udeleženci razdelili v skupine. V skladu z navodili smo s seboj prinesli tudi udobna športna oblačila in ležalne blazine. Stilsko preobraženi ter z rekviziti pod pazduho smo pohiteli v delavnice, kjer so nas pričakovali predavatelji. Vse znanje iz predavanj smo nadgradili v praksi.

Shiatsu masažne tehnike smo se učili drug na drugem. Kolegica Petra nas je prepričala, da je shiatsu tako enostaven, da se ga lahko nauči vsak in hkrati tako širok, da lahko pomaga vsakemu, saj je dotik prava komunikacija in stik s svetom vsakega človeka.

Delavnica z gibalno – plesno terapijo je razgibala naša telesa, okrepila naš ego, spodbudila komunikacijo v skupini. Skozi glasbo smo se učili razumevanja in sprejemanja sebe, dvigovanja samozavesti, lastne vrednosti in spodbujanja kreativnosti.

Za konec nas je v svoji delavnici g. Papuga na zelo koristen način želel prepričati kako pomembno je gibanje! Brez njega ni življenja, je nenadomestljiv del skrbi za zdravje. Vsak si mora izbrati svojo vrsto gibanja, ki prispeva k psihofizičnemu ravnotežju in ohranjanju notranjega miru. Le ta je osrednji vzvod za kakovostno in skladno življenje!

V poznem popoldnevu – **po koristno izrabljenem času tistega dne** in dobrem kosilu, smo spet veselo poprijeli za lopate in omela. Snežinke so še vedno vneto padale z neba, mi pa smo se polni prijetnih vtisov odpeljali s pravljničnega Bleda.

Vsem, ki ste pripravili to srečanje, hvala za lep dan! Splačalo bi se ga ponoviti. Morda v bolj suhem vremenu, da se ga bodo lahko udeležili tudi tisti, ki jim je zima prekrižala poti.

Mojca Brudar, Bernarda Marčetič