

Izjemnost gozda na Fobškem Kalu

Gozdovi so danes zadnje oaze prvinskega življenjskega okolja in zato privlačijo vse večje število obiskovalcev, tu iščemo mir, zdravje ter uglasitev duha in telesa v naravnem okolju. Težko je govoriti o najlepšem gozdu, kajti vsak Slovenski gozd je izjemen. Izjemnost gozda na Fobškem Kalu pa izstopa po izvirnih zdravilnih zračnih tokovih, ki prihajajo iz prelepe, neokrnjene čepovanske doline ter se na tej točki povežejo z blagodejnimi mediteranskimi zračnimi tokovi, ki pozitivno učinkujejo na zdravje in vitalnost obiskovalcev.



Fotografija: UZG-Fundacija za dobro ljudi in narave

Dihanje svežega, s kisikom bogatega zraka, zagotovo zdravilno vpliva na naše telo in duha še posebej, če smo v gozdu, kjer rastejo starodavna drevesa in vdihujemo kvaliteten zrak, ki se pretaka skozi bujne, neokrnjene gozdove Čepovanske doline. Tu se zrak po 16 kilometrski poti z višine skoraj 600 m, spusti na 450 m ter se na Fobškem kalu prevesi v Grgarsko kotlino. Sama lokacija gozda leži le 11 km iz Nove Gorice na posebnem območju, kjer so želeli že Italijani po I.svetovni vojni, zgraditi bolnico za



Uzgojna
Fundacija
Zdravje in narava
Kulturno dediščina

MediGo®



PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

pljučne bolezni, saj se tu ustvarjajo idealni pogoji za zdravljenje ljudi s težavami z dihalni.

Dolin kot je Čepovanska je v svetu malo, lokacija na Fobškem kalu je zaradi specifičnosti kraja idealna za ozaveščanja in krepitev dihanja ter celotnega imunskega sistema. Podjetje Medigo je tu pripravilo vrsto delavnic v katerih z različnimi izvajalci delimo znanja o več tehnikah dihanja (Fibonacci dihanje, trebušno dihanje, joga dihanja, joga smeha in druge) ter učne delavnice v podporo ljudem z dihalnimi težavami. Pri tem imamo ves čas v mislih ljudi iz bližnje soške doline (Kanal, Anhovo, Plave in Brda), ki so obremenjeni z azbestozo. Ob številnih bolnikih na dihalnih, se je v času priprave in izvajanja projekta **»Vsi cvetovi bodočnosti so v semenu sedanjosti«**, začelo pojavljati tudi vse več bolnikov s težavami dihal po prebolelem covidu.

V gozdu smo oblikovali 13.točk s klopki in tu se odvijajo preko celega leta razne dejavnosti za zdravje, imunost in boljše počutje.

Ta gozd je že z dosedanja uporabo marsikomu pripomogel pri samem okrevanju v covidnem času in tudi danes je idealen za preventivno jačanje imunskega sistema kjer si z dodatnimi tehnikami in dihalnimi vajami jačamo pljuča in pretok kisika po telesu.



Fotografija: UZG-Fundacija za dobro ljudi in narave

Dihanje in človekovo duševno stanje sta neposredno povezana. Vsaka čustvena reakcija se izrazi tudi v spremembi dihanja. Če ste se razvadili dihati bolj površinsko, se pravilnega, to je globokega in mirnega dihanja iz polnih pljuč, lahko naučite s primernimi dihalnimi vajami. Dihanje ima tako pri zdravih kot pri bolnih ljudeh vesplošno naravno, spontano, krepilno in zdravilno moč. Večinoma se dihanja ne



MediGo®



PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

zavedamo, ker je spontano. Zavemo se ga šele ob težavah, takrat pa to že vpliva na naš celoten organizem. Sprehod skozi gozd ugodno vpliva na vsakega človeka. Gozd je območje miru in navidezne nespremenljivosti, kar je popolno nasprotje vsakdanjega življenja povprečnega človeka. Je prostor tišine, umirjenosti, sproščenosti in neomejenosti. Sprehod skozenj nas odtrga od vsakdanjega življenja in nas približa našim koreninam. Povezava GOZD in DIHANJE v nas ponovno vnašata zdravje, energijo, koncentracijo, sproščenost, radost, harmonijo in mir.

Vsakdanje življenje povprečnega Slovenca je obremenjeno s stresom, hitenjem, omejitvami in različnimi nevarnostmi, ki se jih pogosto niti ne zavedamo. Pogosto se gibljemo v onesnaženem okolju in smo izpostavljeni različnim obremenitvam, ki vplivajo na naše počutje in zdravje.

Zaupajte modrosti telesa, da se z vsakim izdihom izloči iz telesa vse tisto, česar ne potrebujete več. Poskušajte ozavestiti, da ste preko dihanja vključeni v življenje, da vam je drevo, pri katerem ste, v dodatno oporo. Vprašajte svoje telo, česa si želi in kaj lahko storite, da bo povezava z zemljo bolj poglobljena, in energije, ki jih prejimate, bolj oživljajoče. Odgovor, ki ga boste prejeli, bo jasen in preprost. Lahko boste preprosto vedeli, da potrebujete več svežega zraka, več sončne svetlobe, zelenja gozdov ... to so trenutki popolnega zavedanja sebe.



Fotografija: UZG-Fundacija za dobro ljudi in narave

V Novi Gorici, 03.05.2023



Ustanovljena
Zelena Guštarija
simbolizira to, kako
skrbimo za gozd

MediGo®



PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje