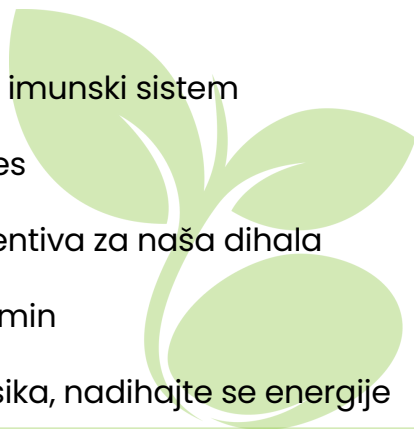


## UČINKI DIHALNIH VAJ IN SPROŠČANJA

- Poveča se naša produktivnost
- Pomirja in umirja srčni utrip
- Bolje spimo
- Bolj smo zdravi (izboljša se delovanje pljuč, zmanjšuje vnetja, krepi mišice)
- Telo dobi več energije
- Izboljšata se naša koncentracija in fokus
- Iz telesa odstranimo strupene pline in ogljikov dioksid
- Omogoča nemoteno delovanje prebavnega sistema
- Izboljša se videz kože (povečan dotok kisika)
- Okrepi se naš imunski sistem
- Odpravlja stres
- Odlična preventiva za naša dihala
- Izboljšuje spomin
- Naužijte se kisika, nadihajte se energije



**Ustanova Zdenke Gustinčič**  
Fundacija za dobro ljudi in narave  
Ulica Gradnikove brigade 53, Nova Gorica



070 344 868



[fundacijauzg@gmail.com](mailto:fundacijauzg@gmail.com)



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

## Medigo d.o.o. Nova Gorica

Ulica Gradnikove brigade 53, Nova Gorica



05/ 330 46 12



[info@medigo.si](mailto:info@medigo.si)



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



## Hiška SREČAnja

Fobški kal-Grgar 196

Izhodišče in prva točka poti  
po čarobnem gozdu.

naužijte se kisika  
nadihajte se energije  
sprostitve se



Znanstveno je dokazano, da potopitev v naravo izboljša imunski sistem, poveča raven energije, zmanjša tesnobo, depresijo in stres, pomaga pri sprostitvi, zvišuje imunost...

Preživljanje prostega časa odraža kakovost in način življenja, ki smo si ga izbrali. Kakovosti življenja ne moremo kupiti, moramo jo ustvariti in negovati.

## GOZDNA KOPEL

Ponujamo vam "kopal v gozdu", potopitev v gozd, ki vključuje vseh pet čutov ( gledanje, poslušanje, okušanje, vonjanje in dotikanje). Začnemo s hojo, ki naj bo zelo počasna, v 1 uri prehodite celoten krog v tem gozdu-cca.1 km. Točke vas usmerjajo v meditacijo in povezanost.

Razne možnosti dihalnih vaj v gozdu:

- shinrin-yoku ali "gozdna kopel"
- fibonacci dihanje
- butejkova metoda dihanja
- dihalne vaje po priporočilu fizioterapevtov



### Pozitivni učinki na zdravje in dobro počutje:

Gozdni zrak je bogat z negovalnimi vonjavami, ki sproščajo telo in duha, hkrati pa vsebuje tudi veliko kisika, ki je ključen za zdravje dihalnega sistema.

**Znižuje stres:** Sprehod po gozdu sprosti, saj se telo premika in se odmakne od vsakodnevnih skrbi. Raziskave kažejo, da lahko sprehodi po gozdu znižajo raven kortizola, hormon, ki je povezan s stresom, in povečajo raven serotonina, hormon, ki je povezan z dobrim počutjem.

**Izboljša kakovost dihanja:** Dihanje skozi nos, kot se priporoča v dihalnih vajah, lahko tudi pomaga pri boljšem filtriranju zraka, kar lahko prepreči vdihavanje škodljivih snovi.



### Izboljšanje koncentracije in spomina:

Sprehod po gozdu in osredotočanje na dihanje pomaga pri odmikanju od vsakodnevnih skrbi in posledično izboljša koncentracijo in spomin.

Raziskave kažejo, da sprehodi po gozdu izboljšajo sposobnost koncentracije in spomina za do 30%.

**Prevenitiva:** Dihalne vaje v gozdu lahko pomagajo pri preprečevanju dihalnih težav, kot so astma in bronhitis.

