

Gibanje za zdrav duh v zdravem telesu

Človeško telo že pred rojstvom in po njem teži k temu, da se premika, da izpopolnjuje svoje gibe, se plazi, premaguje razdalje, se vzpenja, pada, vstaja, hodi ... Telo je ves čas aktivno. Ustvarjeni smo za gibanje, ki je sestavni del našega življenja, saj pomembno vpliva na celovito ravnovesje vsakega posameznika in njegovo harmonično vpetost z naravo. V življenjskih obdobjih od rojstva, otroštva, adolescence, obdobja odraslosti, zorenja se nabira število let, naše gibalne sposobnosti pa, če ne poskrbimo zanje, upadajo. V skladu z grškim izrekom »zdrav duh v zdravem telesu« je naložba v kvaliteto življenja pravilna odločitev; raziskovalci ugotavljajo, da je človeško telo ob rednem telesnem in umskem vzdrževanju biološko tudi deset let in več mlajše. In čeprav se veliko govori o gibanju, oz. skrbi za ohranjanje fizičnih in umskih sposobnosti, raziskovalci ugotavljajo, da v poznih letih zanj skrbi le okrog 30 procentov starejših.

Človekovo telo se z leti spreminja. Po dvajsetem letu počasi izgublamo mišice, baje jih izgubimo kar pet kilogramov, kar ni malo, pridobivamo maščobne obloge, postajamo manj okretni, manjšata se naša delovna zmogljivost in kapaciteta pljuč, poveča pa se količina maščob in sladkorja v krvi, začenjajo se težave s krvnim pritiskom. Izidi raziskav kažejo na to, da je skoraj petdeset procentov teh težav pripisati nedejavnosti. Z redno telesno vadbo se večata naša samopodoba, dobro počutje, izboljša se naše zdravje, postajamo odpornejši, umika se depresija ... Od vseh priporočil in nasvetov so si raziskave enotne v eni točki – najboljši vpliv na človekovo telo ima gibanje v naravi.

Tema januarskega srečanja v kulturni klepetalnici je bilo predavanje o gibanju in njegovem vplivu na kvaliteto življenja, ki nam ga je strokovno predstavila ga. Martina Jenko Mavrič, specialna pedagoginja, zaposlena v bistriški osnovni šoli AŽ. Njena posebna znanja zajemajo široko področje pedagoške kineziologije ter senzorno in refleksno integracijo. Aktivno deluje na področju zgodnje, celostne obravnave otrok s posebnimi potrebami. S svojimi nasveti in terapijami strokovno pomaga šolskim otrokom in vsem, ki jo prosijo za pomoč. In teh ni malo. Med njimi so tudi srednješolci in odrasli posamezniki. Nagrada za njeno delo so mnogi rezultati po uspešno opravljenih terapijah, ki ji dajejo dodaten zagon pri delu, ki ji ga tako in tako ne manjka.

Če določene faze razvoja ne potekajo po ustaljenem vzorcu, se pojavijo težave v vsakdanjem življenju. Te se lahko kažejo na vedenjskem, gibalnem, kognitivnem, senzornem in socialnem področju. Da bi pomagala otrokom s težavami, je organizirala gibalnice in tako zasnovala svoj program. To je posebna vadba za mlajše otroke, ki spodbuja senzorno gibanje, in so vanjo vključeni predšolski otroci in učenci prve triade. V gibalnicah skrbi za kvalitetno izboljšavo življenja s prepletanjem različnih naravoslovnih in družboslovnih tem, ki jih vsako leto spreminja. Vsi uravnoteženi, čim bolj integrirani in usklajeni čutni sistemi v telesu posledično vplivajo na uspešnejše učenje otrok. Z natančnim vodenjem gibalnih vaj za izboljšavo psihomotoričnih sposobnosti se posledično razvijajo različne veščine od pisanja, branja, računanja, urjenja spomina, koncentracije, socializacije, čustvenosti.

Članice kulturne klepetalnice je naša predavateljica teoretično in praktično popeljala po zanimivem področju gibanja, senzornih okvar, delovanja nevronov, okvar mielinske ovojnice, pojava lezij in njihovega zdravljenja, disleksije, ohranjanja ravnotežja, izboljšav med rehabilitacijo, arhetipskih vaj, ohranjanja čustvene stabilnosti, refleksne masaže stopal, prepoznavanja prvih znakov demence in njenega zdravljenja. Tudi me smo sodelovale v nezahtevnih vajah, s katerimi nam je pokazala, kako lahko zmanjšamo stresne situacije, kako aktiviramo različna področja telesa. Naši predavateljici se zahvaljujemo za nazorno in vsebinsko poglobljeno predavanje, dodatno obogateno s primeri, izkušnjami in preverjenimi rezultati iz njene prakse. Želimo ji veliko uspehov in zadovoljnih otrok ter vseh tistih, ki jim bo vedno z veseljem pomagala.

Mentor KK, N. L. Ujčič