

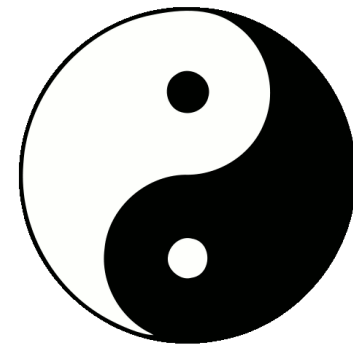
# Zagotavljanje telesnega in duševnega zdravja zaposlenih v elektrokovinski industriji

## Transformacija stresa v vitalnost



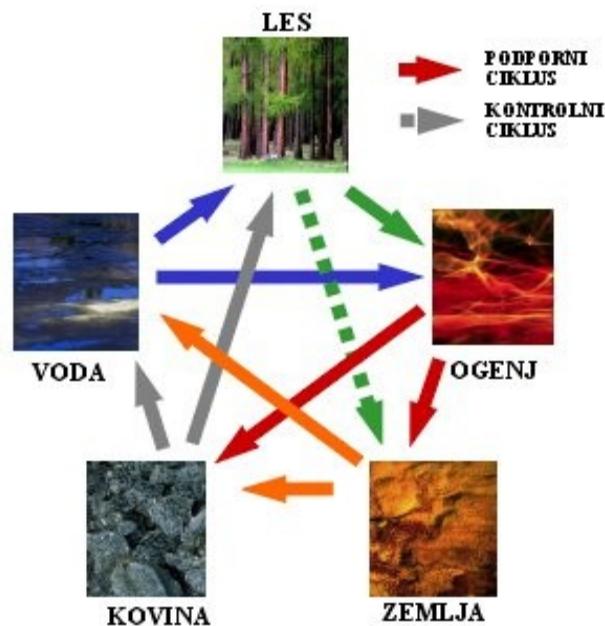
# Vir: Daoistična znanja

- Stara izvorna znanja, katerih korenine segajo 8000 let nazaj
- Celosten pristop k človeku na telesnem in duševnem nivoju
- Zdravje je odvisno od faktorjev harmonije in ravnotežja
- Živeti v skladu z naravnimi zakoni oz. redom



# Izhodišče:

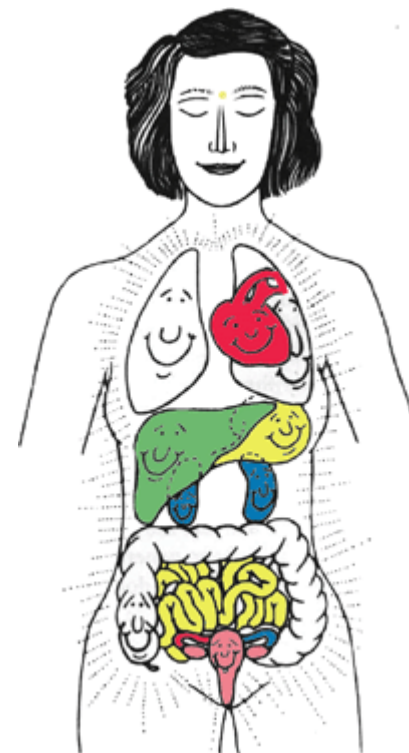
- - jin-jang
- - 5 faz energije oz. 5 elementov
- - odnosi med njimi (cikel rojevanja, nadzora, slabenja)



# 5 sistemov notranjih organov, transformacija čustev in povezava s 5 elementi

- KOVINA: pljuča, dč, nos
- **Žalost, otožnost;** pogum, pravičnost
- VODA: ledvice, mehur, ušesa
- **Strah, stres;** nežnost, budnost, mir
- LES: jetra, žolčnik, oči
- **Jeza, razočaranje, zamera;** prijaznost, odločnost
- OGENJ: srce, tč, jezik
- **Sovraštvo, aroganca;** spoštovanje, veselje
- ZEMLJA: vranica, želodec, ustnice
- **Zaskrbljenost, razglabljanje;** iskrenost, sočutje

**čustvo** transformiramo v **čustvo**  
(Zdravilni zvoki)



# Zdrav človek lažje obvladuje stres

Čustva so oblika Či oz. energije: stres in ostala negativna čustva ropajo našo življenjsko moč.

Transformacija stresa in ostalih negat. čustev v vitalnost:

- - Zdravilni zvoki (Glejte [skei.si/projekti\\_skei/projekt\\_promo](http://skei.si/projekti_skei/projekt_promo) 20.2.14 – Zdravilni zvoki)



- - Notranji smehljaj

Je zelo učinkovit v boju proti stresu. Ko se smehljate v notranje organe, ti izločajo nektar, ki hrani telo. Nasprotno pa organi pod vplivom stresa, strahu, jeze, izločajo strupene izločke, ki blokirajo energetske kanale in se nalagajo v organih.

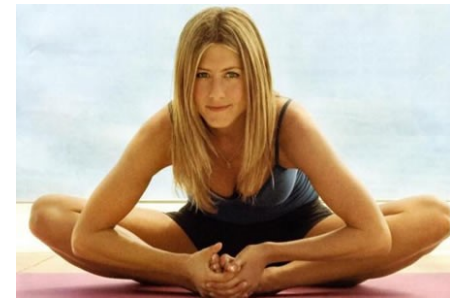
Vaja: ob stresu se smehljajte v mesta, kjer so vaše napetosti in opazujte, kako se negativna energija spreminja v pozitivno življenjsko moč.

# Transformacija stresa v vitalnost:

- Gibanje: Či gong, Dao joga, Tai Chi, ...  
- zdravo, harmonično, uravnoteženo gibanje
- Dihanje
- Meditacija oz. tiho sedenje



# Gibanje



- Pretočnost telesa in čustev je osnova dobrega zdravja.
- Či Gong in Dao vadba z vajami raztezanja, spiraljenja, kroženja ustvarja pretočen Či v naših meridianih in organih.
- Vajici za vzpodbuditev pretoka dveh pomembnih kanalov v telesu: glavne žilne in lavrne kanala (mikrokozmične)
- Vaja Želva
- Vaja Žerjav



# Dihanje

- Pozornost na pravilno preponsko dihanje
- Vaja: podaljšan izdih: izvajamo kadar smo v stresu in zvečer pred spanjem: sprosti in odstrani kar je moteče
- Vaja: čistilno dihanje





# Meditacija oz. tiho sedenje

- Um – velik potrošnik energije
- Telesna neaktivnost in razpršen um sta hudo zapravljanje življenjske energije in vstopnica za težave in bolezni. Zdrav način življenja: gibanje in ohranjanje uma v brezdolju.
- Um umirimo s pravilnim trebušnim dihanjem, poravnano držo in z meditacijo oz. fokusiranjem na eno točko, npr. na točko srca.
- Vaja: stanje na eni nogi (uporabimo, ko je um razpršen in nemiren)



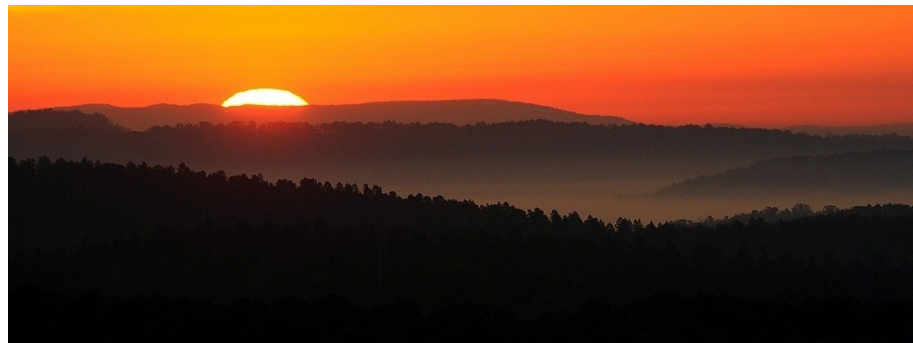
Z meditacijo ali usmerjeno pozornostjo navznoter utišamo divjanje uma. Posledično se pretok krvi v telesu normalizira in telo se vrne v stanje ravnotežja. Telesni metabolizem se uravna, odpornost na stres se vzpostavi ...

Vaja: sedimo vzravnanano, stopala plosko na tleh ali noge prekrižane (slika), zapremo oči, pozornost usmerimo na eno točko (5 minut)



# Umik v naravo

- Stres in čustva uravnatežamo tudi v naravi:
- - tekoča voda: reka, slap – bo pomagala odplakniti groba čustva
- - jezero nam pomaga k umirjanju in osredotočanju
- - gora če potrebujemo stabilnost
- - sončni vzhod pomaga, če rabimo novo energijo, zalet, ...



# Ozavestimo:

- v odzivih na situacije v življenju lahko delujete:  
kot para - kot voda - trdno, čvrsto, neomajno (ruda)  
Kateri način odzivanja je najmanj podvržen stresu?
- Večna sprememba je edina stalnica: “go with the flow”!  
Tecite s tokom!
- Zaupajte: narava nikoli ne zahteva od vas nekaj, česar niste sposobni narediti ...

# “Cepljeni” proti stresu

- Telesna sprostitiv in mentalna umiritev (oboje dosegamo s ČiGong vadbo, Dao Jogo, samomasažicami, tehnikami dihanja, meditacijo ali pozornostjo navznoter) sta bistveni v gradnji zdrave, vitalne, osrediščene in na stres odporne osebnosti.
- Zelo pomembno je, da **redno, vsakodnevno telesu omogočamo vračanje v RAVNOTEŽJE**. Uravnotežen posameznik je odpornejši na stres in stresne okoliščine ga ne prizadenejo toliko. Lažje in hitreje ponovno vzpostavi ravnotežje v telesu tudi po izpostavljanju stresorjem.
- S prakticiranjem navedenega, to je s kultiviranjem lastne energije gradimo lastno stabilnost, uravnoteženost in pretočnost, ki so temelj ne le odpornosti na stres, temveč tudi dolgega srečnega življenja.



Uporabite darove večnih modrosti in veščin, ki se prelivajo v naš sodoben čas za svoje zdravje, osebno rast in blaginjo.

Srečen in uravnotežen posameznik prispeva k srečni in uravnoteženi družini,  
le ta pa je osnovna celica naše družbe ...

Hvala za vašo pozornost!

Vaša Darvita

