

VSAK TRENUTEK JE LAHKO NOV ZAČETEK



Večkrat sem jih že opazila, nasmejane (večinoma) gospe, ki so po jutranji telovadbi na prostem odhajale dnevu naproti. Priznam, budile so mi radovednost, kdo so ti ljudje, ki ne glede na letni čas in vreme vztrajno skrbijo za telo in obenem tudi za duha. Da jim taka vrsta druženja prinaša same dobre stvari, je bilo moč videti že na njihovih obrazih in večkrat me je zamikalo, da bi se jim pridružila.

Piše: **Damijana Medved**

Pomladni dnevi kar vabijo h gibanju, še posebej h gibanju na prostem, in za večjo spodbudo sem v goste marčevske oddaje Modrost v očeh povabila predstavnice Društva Šola zdravja. To je prav tisto društvo, ki v 135 slovenskih krajih ob jutrih organizira jutranjo telovadbo.

S svojimi pričevanji in izkušnjami drugih, ki poročajo o številnih pozitivnih učinkih vsakodnevne vadbe, so me navduševale Zdenka Katkič, predsednica društva, ter dve članici in obenem prostovoljki v društvu Stanka Kozelj in Angelca Škripec.

Osnovni cilj telovadbe

Osnovni cilj je pripeljati jutranjo telovadbo v vsak slovenski kraj, tako da bi ljudje lahko redno telovadili nekje blizu svojega doma. Ker so telovadne vaje preproste in nezahtevne, k vadbi vabijo prav vsakega. Telovadi se na javni površini in zanj ne potrebujete nobene posebne športne opreme niti se ne plačuje vadmna (zgolj letna članarina, ki znaša 20 €). Cilj je, da je telovadba dostopna vsakomur in da se ji lahko vsak, po svojih zmožnostih in sposobnostih, pridruži ter da prek gibanja in druženja bolje in aktivno poskrbimo za svoje zdravje.

Kako poteka telovadba?

Telovadba poteka v vseh letnih časih, od ponedeljka do sobote zjutraj ob 7.30 (v nekaterih krajih tudi ob 8.00) in traja pol ure. Da je čas vadbe ravno ob jutrih, seveda ni naključje: tak je namreč tudi naravni cikel. Zjutraj se vse prebuja, zjutraj smo še bolj neokretni in ima zato jutranja telovadba še več dobrobiti, obenem pa je pomembno, da se že zjutraj nadihamo svežega zraka in poženemo kri po žilah. Vadbo vodijo za to usposobljeni prostovoljci in njihova naloga je, da vaje pravilno prikažejo, naloga udeležencev pa, da jih v okviru svojih zmožnosti izvedejo. Zdenka Katkič je povedala, da je vodila vadbo tudi v domu za starejše, kjer so bili udeleženci na invalidskih vozičkih in s hojčami, a so kljub temu izvedli cikel vaj, kar je res dokaz, da k tej vadbi lahko pristopi prav vsak.

Odveč je skrb, da bi bile vaje zapletene, in četudi nikoli prej niste bili uporabnik organiziranih vadb, lahko brez težav sledite. Telovadba se izvaja stoje, vaje se začnejo z razgibavanjem zapestja, nadaljujejo s komolci in ostalimi sklepi, končajo pa s podplati in hojo v krogu.

Zakaj telovaditi – kaj dobrega prinaša jutranja telovadba v družbi?

„Jutranja telovadba izboljšuje fizično in psihično stanje posameznika. Zaradi boljše gibljivosti telesa se zmanjšuje telesna teža, tudi ostale težave se zmanjšajo ali celo izginejo. Zaradi gibanja v naravi in prijetnega druženja v skupini se izboljša tudi psihično stanje, zmanjšuje se občutek



Jutranja telovadba v Kranju



Vsaka skupina razvije svoje navade. V Preski imajo svojo himno, ki jo vsako jutro zapojejo.

osamljenosti, socialne izključenosti in depresije,“ beremo na spletni strani Društva Šola zdravja. In predsednica Društva poudarja, kako zelo pomembna je ravno socialna komponenta in da je pogosto ravno druženje tisti prvi razlog, da se vključijo novi člani. Poleg dobre družbe pa so moje gostje naštele še cel kup dobrih stvari, ki jih telovadba prinaša: največji napredek je občutiti pri vrtoglavicah – ljudje se lahko brez težav spet priklonijo, povedo, da lahko spet stojijo na eni nogi – izboljša se jim ravnotežje, nimajo zatečenih sklepov, težav z vratnimi deli, s križem ... Cel kup težav, ki so jih prej imeli, po redni vadbi izgine, poleg tega pa se od telovadbe vračajo z več energije in volje, izboljša se jim tudi fizična kondicija.

Zdenka Katkič:

„Ne pozabimo: v lokalnem okolju smo mi sami odgovorni, da imamo kakovostno življenje. V Sloveniji imamo to možnost, da se v vsakem kraju najde prostor, kjer lahko dan začnemo z nasmehom, dobro voljo in jutranjo telovadbo.“

Razširjenost po Sloveniji

Ljudje telovadijo v 135 skupinah, v 48 občinah, v nekaterih občinah je tudi več skupin (v Ljubljani npr. 21). Društvo šteje 2800 članov, najbolj zastopana starostna skupina so starejši, 247 članov je celo starejših od 80 let, 5 članov starejših od 90 let; vsi telovadijo redno, vsako jutro.

V vsaki skupini je od 3 do 5 prostovoljcev, vseh skupaj jih je tako čez 400.

Osebna zgodba predsednice Društva Zdenke Katkič

Zdajšnja predsednica Društva Šola zdravja je pred osmimi leti iskala vadbo, ki bi se odvijala zunaj, na prostem. Pestile so jo težave s hrbtom, organizirane vadbe

Preveri, kako navdihujoče in navdušujoče so bile gostje v radijskem pogovoru, in se jim na jutranji telovadbi pridruži tudi ti. Prideš že jutri?
http://audio.ognjisce.si/oddaje/Modrost_v_oceh/2017/mvo_2017_03_14_Jutranja_telovadba.mp3?l=8

v telovadnicah pa je niso pritegnile, še posebej, ker so bile večinoma organizirane zvečer, kar ji ni ustrezalo. Sočasno se je udeležila predavanja Nikolaya Grishina, ki jo je navdušil s svojim konceptom, in tako so s somišljeniki 8. decembra pred osmimi leti začeli z vadbo v Domžalah, vztrajali kljub nizkim temperaturam in snegu ter se med seboj zelo povezali.

Navdušenje se je selilo tudi izven skupine in kmalu se je začelo dogajati, da so prihajali na telovadbo tudi ljudje iz drugih krajev ter jo prosili, naj pomaga osnovati skupine tudi drugje. In tako se je začelo ... Nove skupine so se vzpostavile še v sosednjih krajih in ker se je sčasoma izkazalo, da je potreben nekdo, ki bo vodil tudi organizacijske plati društva, je postala predsednica.

Vsaka skupina razvije svojstveno dinamiko

Angelca Škripec iz Dravelj je poudarila, da je poleg telovadbe pomembno tudi druženje, skupaj praznujejo rojstne dneve, so kot neka bratska skupnost in če kdo v skupini zboli, si med seboj pomagajo in se tudi obiskujejo. Telovadbi pa vedno sledi še jutranja kavica, je povedala Angelca in dodala, da se imajo res fino. Stanka Kozelj, ki je tudi sama že imela težave s sklepi in je iskala primerno vadbo zase ter nato osnovala skupino v Preski, pa je povedala, da imajo tudi himno skupine, ki jo vsako jutro zapojejo, povedo si tudi kakšno šalo, ena njihovih članic, 82-letna gospa, pa vsako jutro pove kakšno modro misel, ki jih spodbudi k razmisleku.

Na spletni strani Društva piše: „Toplejši spomladanski dnevi so idealni, da se začne z redno jutranjo telovadbo. Postopoma se človek lažje navadi na vse vremenske razmere, tudi na vsakodnevno jutranjo telovadbo, ne glede na vreme, mraz ali poletno vročino.“ Velja verjeti. ☺

Za več informacij obiščite spletno stran Društva Šola zdravja ali pokličite predsednico društva Zdenko Katkič: 040 397 277.



V Dravljah skupaj praznujejo tudi rojstne dneve in se veselijo s slavlencem ter telovadbo združijo z družabnim srečanjem.



In še to: oddaja Modrost v očeh je na sporedu vsak drugi in peti torek v mesecu ob 20.00. Prijazno vabljeni k poslušanju.