



---

## **Poročilo srečanja Sekcije LGN regije 10.in 17.3.2021**

Mateja Saje

V marcu smo se člani Sekcije LGN regije srečali on line dve sredi zapored 10. in 17. marca 2021. Namen izvedbe je bil, da smo se naučili izvajati vaje v »VAJI vaj«, srečanj pa se je udeležilo okoli 25 članov sekcije. Vadbe so avtorsko delo ge. Brigite Jevnikar, ki v Društvu Valantis Kranj že par let vodi vadbe po Gorenjski in Ljubljani.

Gre za prikaz subtilnejšega in zavestnega vezanega vdiha, ki nas sprošča. Ko ne dihamo plitko, nam kontroliran vdih omogoča sprotno sproščanje. Obenem pa vadba z kontroliranim dihanjem možganom omogoča, da dobijo več »kisika«. Vadba deluje protistresno in jih lahko izvajajo vse generacije. Ob rednem izvajanju vaj dosežemo sprostitve in prijeten stik s samim seboj.

Vadbo smo izvajali v ohlapnih oblačilih, najprej stoje potem pa sede se na stoli. Imeli smo dve samostojni in hkrati povezani delavnici. V obeh delavnicah smo se najprej stoje razmigali. V drugem delu srečanja je vadba potekala sede in je bila bolj umirjena. Predavateljica nam je povedala, da je priporočljivo da se vaje izvaja zvečer pred spanjem, da potem lažje zaspimo. V drugem delu smo polagali dlani na različne točke telesa in se poskušali pri izdihih razbremeniti .

Učinek vadbe je na večino udeležencev deloval pomirjevalno in zaspano. Na koncu srečanja je bilo videti veliko zehanja preko ekranov.