

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Visokošolski študij Kondicijsko treniranje

## ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V SODOBNEM ČASU

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

SOMENTOR:

doc. dr. Petra Zaletel, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Maša Zajc

Ljubljana, 2016

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se staršem, da so me navdušili za šport, mi omogočili študij in bili potrpežljivi skozi vsa leta.

Zahvaljujem se tudi svojemu mentorju prof. dr. Mateju Tušku in somentorici doc. dr. Petri Zaletel ter vsem, ki so mi pomagali pri nastajanju tega dela, me spodbujali in mi stali ob strani v obdobju študija.

**Ključne besede:** zdravje, velnes, življenjski slog, gibanje

## **ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V SODOBNEM ČASU**

**Maša Zajc**

### **IZVLEČEK**

Zdrav življenjski slog je osnova za zdravje. Tak slog obsega zdravo prehrano, telesno aktivnost, opustitev nezdravih življenjskih navad in izogibanje stresu. Kot zdrav življenjski slog se je uveljavil tudi velnes. Gre za gibanje, ki označuje novo paradigmo zdravja. Le-ta izhaja iz človekove samoodgovornosti do svojega zdravja preko uravnotežene zdrave prehrane, telesnega gibanja (fitesa), duševnih aktivnosti in osebne sprostitev ob zadostni osveščenosti za okolje. Pomemben del velnesa je torej tudi gibanje. Sem sodijo športne in gibalne tehnike, kot so hoja, tek, kolesarjenje, igre z žogo, funkcionalni trening, fites itd., pa tudi tehnike zdravljenja z gibanjem, kot so tai či čuan, či gong, do-in, joga, hipoterapija, ples, pilates itd. Kdor se odloči živeti v skladu z velnesom, se odloči za zdravje in zdrav življenjski slog. Namen diplomske naloge je bil predstaviti pojem velnes in z njim zdrav življenjski slog posameznikov. Katerim navadam naj bi se bolj posvečali in kateri bi lahko opustili, če bi želeli slediti zdravemu življenjskemu slogu.

**Keywords:**

## **HEALTHY LIFESTYLE IN MODERN TIMES**

**Maša Zajc**

### **ABSTRACT**

A healthy lifestyle is the foundation for health. This style includes a healthy diet, physical activity, abandon unhealthy living habits and avoiding stress. A healthy lifestyle has established itself as a wellness. It is a movement that marks a new paradigm of health. It comes from human self-responsibility for their own health through a balanced healthy diet, physical exercise (fitness), mental activity and personal relaxation with sufficient awareness of the environment. An important part of wellness is a movement. This includes sports and physical techniques such as walking, jogging, cycling, ball games, functional training, fitness, etc., and also treatment techniques with movements such as Tai Chi Chuan, Chi Gong, Do-in, Yoga, Hipotherapy, dancing, Pilates, etc. Anyone who chooses a health and a healthy lifestyle, chooses to live in accordance with wellness.

The purpose and the goal of the diploma was, to present what wellness is and a positive things about the healthy life of every person. We want to discuss which habits we could use more, and which we don't need in our life, if we want to follow a healthy lifestyle.



## KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE.....	6
KAZALO SLIK.....	6
1 UVOD .....	7
2 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.....	9
2.1 ZDRAVA PREHRANA.....	9
2.2 TELESNA AKTIVNOST .....	11
2.3 OPUSTITEV NEZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD .....	13
2.4 STRES .....	13
3 VELNES.....	15
3.1 OPREDELITEV VELNESA.....	15
3.2 ZGODOVINA in FILOZOFIJA VELNESA .....	16
3.3 DIMENZIJE VELNESA.....	17
3.4 VELNES IN ZDRAVJE.....	18
4 TEMELJNE SESTAVINE VELNESA KOT ŽIVLJENJSKEGA SLOGA .....	21
4.1 TELESNA AKTIVNOST .....	21
4.2 DUŠEVNE IN PSIHIČNE AKTIVNOSTI.....	23
4.3 OSEBNA SPROSTITEV .....	25
.....	26
4.4 ZDRAVA PREHRANA.....	27
5 ŠPORT IN GIBANJE KOT DEL VELNESA .....	30
5.1 ŠPORTNE IN GIBALNE TEHNIKE .....	30
5.2 ZDRAVLJENJE Z GIBANJEM .....	33
6 ZAKLJUČEK.....	39
LITERATURA IN VIRI .....	41

## KAZALO SLIK

Slika 1: Tai či čuan (Kung Fu Show: Tai Chi Chuan, 2011) .....	33
Slika 2: Či gong (Bizinaizi, 2015) .....	34
Slika 3: Do-in (Shiatsu, 2016).....	34
Slika 4: Feldenkraisova metoda gibanja (Feldenkrais, 2013) .....	35
Slika 5: Joga (Joga v vsakdanjem življenju, 2015).....	35
Slika 6: Zdravljenje z dihanjem (Lisa, 2015) .....	36
Slika 7: Hipoterapija (Hipoterapija, 2016) .....	36
Slika 8: Rebirthing (Dawn, 2015) .....	37
Slika 9: Pilates (Pilates, 2016).....	38
Slika 10: Ples kot rekreacija (Story, 2014) .....	38

# 1 UVOD

Repnik (2010) pravi, da je wellness (v nadaljevanju: velnes) pojem, ki opredeljuje zdrav način življenja in na prvo mesto postavlja lastno odgovornost posameznika za svoje zdravje ter obenem podaja priporočila za bolj zdrav način življenja. Če izhajamo iz pomena besede wellness, ki je sestavljena iz besede *wellbeing* (dobro počutje) in besede *fitness* (dobra telesna kondicija), vidimo, da gre za neko ravnovesje, harmonijo, ki jo je mogoče doseči s telesno aktivnostjo in duševnim sproščanjem.

Torej, pri velnesu gre za skrb za vsestransko dobro počutje, kar zajema zdravo prehranjevanje, rekreacijo, nego telesa in duha ter vse drugo, kar »hrani« našo dušo in krepi naše telo. Zaradi tega bomo predstavili življenjski slog velnesa, to je: telesno aktivnost in pripravljenost, zdravo prehrano, duševno aktivnost in osebno sprostitev. Gre za osnovne sestavine novega življenjskega sloga in le, če upoštevamo in v svoj način življenja vključimo vse te elemente, lahko rečemo, da živimo življenjski slog velnes. Gojčič (2005) govori o temeljnih sestavinah velnesa, ki po njegovih navedbah vključujejo telesni fitness, zdravo prehrano, duševne aktivnosti in sprostitev. Gre torej za štiri temeljne elemente velnesa, ki jih bomo skozi diplomsko nalogo podrobneje predstavili. Velnes kot tak ima telesno, intelektualno, čustveno, družbeno, duhovno in zaposlitveno dimenzijo.

Strokovnjaki pravijo, da je stres najbolj razširjena bolezen sodobne družbe (Meško, 2011). V diplomski nalogi bomo predstavili velnes kot odličen način, kako se mu upreti ali ga celo preprečiti.

Življenjski slog velnesa nam je lahko privzgojen, pridobljen ali pa se zavedamo, da moramo na tem področju nekaj narediti zase (nekaj v tem stilu ...) V ta namen je mogoče obiskati katerega od velnes centrov, ki so se v zadnjih letih v Sloveniji precej razširili ter popestrili svojo ponudbo, ali obiskati katerega od zdravilišč, hotelov, ki imajo med svojo ponudbo tudi velnes program. Današnji čas nam ponuja številne načine, kako živeti zdrav (velnes) slog življenja. Izgovora, zakaj ne živeti na tak način, ni, saj bi naše zdravje moralo biti naša prva skrb.

Vprašanje, ki ostaja odprto, je, ali je mogoče s takšnim načinom življenja pretiravati, torej doseči obratni učinek in si celo škodovati. Torej, ali je mogoče, da se velnes način življenja v današnjem času obrne »proti nam«?

## Cilji

Cilji diplomske naloge so:

- predstaviti zdrav življenjski slog in njegove ključne dejavnike;
- predstaviti pojem, vsebino in bistvo velnesa;
- na kratko predstaviti izvor oz. zgodovino in filozofijo velnesa;
- predstaviti elemente in dimenzije velnesa (telesno, intelektualno, družbeno, čustveno, duhovno in zaposlitveno);
- predstaviti velnes kot življenjski slog v današnjem času (telesna aktivnost in pripravljenost, zdrava prehrana, duševna aktivnost in osebna sprostitev);
- predstaviti velnes kot orodje proti stresu – najbolj razširjeni bolezni sodobne družbe.

### **Metode dela**

Naloga je monografskega tipa, temelji na obstoječi literaturi s tega področja in na lastnih izkušnjah, ki jih že 12 let pridobivam z delom na področju kozmetičnih storitev, masaž, vodenjem spa centrov in delom v fitness centrih.

Uporabili smo naslednje metode dela:

- deskriptivno oz. opisno metodo (s katero bomo opisovali posamezne pojme, pojave, podajali definicije, pojasnila itd.);
- induktivno-deduktivno metodo (metodo sklepanja iz posameznih primerov na splošno in obratno; sklepanje na osnovi splošnega na posamezni primer);
- analitično metodo (metodo razčlenjevanja celote na posamezne dele);
- sintetično metodo (metodo združevanja posameznih delov v celoto),
- metodo kompilacije (metodo uporabe izpiskov, citatov, sklepov, misli, idej, navedb drugih avtorjev).

Pri pisanju nam je bila v pomoč predvsem strokovna literatura domačih in tujih strokovnjakov (našteta med viri). Poleg monografij so nam bile v veliko pomoč tudi spletne strani ter članki v revijah in časopisih. Tudi slikovno gradivo smo črpali s spleta.

### **Uporaba diplomske naloge v praksi**

Diplomska naloga je prikaz velnesa kot načina življenja v sodobnem času, ko ljudje zaradi hitrega in stresnega načina življenja vedno bolj potrebujemo sprostitev. Diplomska naloga vsebuje vse, kar je bistveno za velnes in kar lahko sodobnemu človeku obogati življenje. Bralec te diplomske naloge lahko na enem mestu dobi splošno in poglobljeno predstavo o tem, kaj velnes v sodobnem času ponuja, kaj je njegovo bistvo in namen ter kako lahko izboljša kakovost svojega življenja (v primeru, da na tak način še ne živi).



## **2 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG**

Pod pojmom zdrav življenjski slog si nas večina predstavlja zdravo prehrano in telesno aktivnost, kar je tudi bistvo zdravega načina življenja. »Življenjski slog označuje za posameznika značilen način življenja, določen s skupino izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo konsistentno v nekem časovnem obdobju.« (Novak, 2010). In kaj pomeni, vključuje zdrav življenjski slog?

Železnik (2013) povzema po Lek (2012), da zdrav življenjski slog zajema:

- uravnoteženo, zdravo prehrano,
- omejitev soli,
- omejitev uživanja alkoholnih pijač,
- opustitev kajenja,
- zmanjšanje čezmerne telesne teže,
- redno telesno aktivnost.

Na omenjenem seznamu pogrešamo skrb za našo duševnost, naš notranji mir, za življenje brez oz. s čim manj stresa.

Tako kot zdrav življenjski slog prinaša zdravje, njegova odsotnost prinaša zdravstvene težave, bolezni. Novakova (2010) pravi, da je »dobra novica ta, da je večino bolezni možno preprečiti z zmanjšanjem pojavnosti dejavnikov tveganja pri posameznikih, kar konkretno pomeni predvsem zmanjšanje uporabe tobaka, zdrav način prehranjevanja, zadostno telesno aktivnost in netvegano pitje alkohola.«

Predstavili bomo štiri glavne dejavnike zdravega načina življenja oz. življenjskega sloga, in sicer zdravo prehrano, telesno oz. gibalno aktivnost, opustitev kajenja in prekomernega uživanja alkohola ter stres. Kot navaja Suwa Stanojević (2009) so dejavniki nezdravega življenjskega sloga:

- nezdrav način prehranjevanja,
- telesna nedejavnost,
- kajenje, droge, prekomerno pitje alkoholnih pijač in
- stresni način življenja.

### **2.1 ZDRAVA PREHRANA**

Zdrava prehrana je vsekakor osnova zdravega življenja. Gre za tematiko, o kateri bi bilo moč veliko pisati. Odgovor na vprašanje, kaj je zdrava prehrana, je lahko precej kompleksen, a

hkrati precej enostaven. »Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je zdrava prehrana tisti del zdravega načina življenja, ki človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost.« (Suwa Stanojević, 2009). Mlekuž (2014) povzema po Williams in Germov (1999), da prvi začetki segajo v sedemdeseta leta 20. stoletja, ko so medicinska znanost, državne zdravstvene in druge avtoritete ter modna industrija sprejele protimaščobno držo ter dodaja, da so podobno usodo kot maščobe doživele mnoge druge prehranske sestavine in živila (sladkor, bel kruh in na splošno bela barva v hrani, ki je bila še v šestdesetih letih dvajsetega stoletja vrednotena zelo visoko). Do danes je bilo o zdravi prehrani že veliko napisanega.

Žinkova (2012) poudarja naslednje nasvete pri skrbi za zdravo prehranjevanje:

- Uživajte pestro hrano in izbirajte polnovredna in raznovrstna živila.
- Delež živil rastlinskega izvora naj bo večji od živalskega.
- Za četrtno krožnika, ki je namenjena sestavljenim ogljikovim hidratom, lahko izbirate živila: neoluščen riž, polnozrnat kruh, kosmiči, ajdova ali prosena kaša, koruzni ali pšenični zdrob, krompir, polnozrnat testenine.
- Za četrtno, namenjeno beljakovinom, lahko izbirate med naslednjimi živali: jajca, pusta govedina, teletina, svinjina, divjačina, perutninsko meso, kakovostne hrenovke, pršut, tofu, oslič, sardine, sardele, lignji, orada, brancin, losos, tuna, postrv, suha salama, fižol, soja, leča, grah, čičerika.
- Namesto zgoraj naštetih beljakovinskih živil lahko izberete mlečne izdelke (redkeje, če jih slabše prebavljate): skuta, jogurt, kislo mleko, kefir, siri, sirni namazi, mleko.
- Za zelenjavni del kombinirajte med naslednjimi živali: korenje, pesa, repa, belo ali rdeče zelje, por, koleraba, ohrovt, špinača, blitva, brokoli, paprika, paradižnik, čebula, solate idr.

Pri tem je ključno, da se ne pozabi na tekočino. Žinkova (2012) poudarja, da je voda najpomembnejša snov v telesu in da moramo vsak dan zaužiti od 2 do 3 litre vode. K zdravemu prehranjevanju torej sodi tudi uživanje tekočine.

A ni samo pomembno, kaj jemo, temveč tudi kdaj in kako. Tako je poleg izbire hrane treba upoštevati tudi druge smernice, ki pomenijo zdrav način prehranjevanja. Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010 (2005) je po nacionalnem programu prehranske politike objavila naslednje Smernice zdravega prehranjevanja:

- pravilen ritem prehranjevanja: zajtrk, kosilo, večerja in dva manjša vmesna obroka (priporočljivo sadje in zelenjava);
- pravilen način uživanja hrane: počasi, to pomeni 20–30 minut za glavne obroke in 10 min za vmesne obroke;
- primerna porazdelitev dnevnega energijskega vnosa po obrokih: 25 % zajtrk, 15 % dopoldanska malica, 30 % kosilo, 10 % popoldanska malica in 20 % večerja;

- pravilna sestava hrane glede na kritje dnevnih energijskih potreb v skladu s priporočili za vnos hranil in glede uživanja zdravju koristnejših živil: uživanje hrane z manj skupnih maščob, nasičenih in transmaščobnih kislin ter manj sladkorja, veliko prehranske vlaknine, vitaminov, mineralnih snovi in snovi z antioksidativnim učinkom;
- zdrav način priprave hrane: mehanska in toplotna obdelava, ki ohranja količino in kakovost zaščitnih snovi in ne uporablja ali čim manj uporablja dodatne maščobe, sladkor in kuhinjsko sol, na primer: kuhanje, dušenje, priprava hrane v konvekcijski pečici.

V predstavljenih smernicah torej lahko vidimo, kdaj, kako in koliko jesti za zdravo prehranjevanje. Prednostna področja prehranskih politik na nacionalni in globalni ravni naj bi bile usmerjene v zmanjševanje naslednjih dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih obolenj: prekomerni vnos hrane, nasičenih in transnensičenih maščobnih kislin, dodanega sladkorja, soli ter v ukrepe za povečanje porabe zelenjave in sadja.« (Poličnik in Gregorič).

## ***2.2 TELESNA AKTIVNOST***

Pozitiven vpliv telesne oz. gibalne dejavnosti ni novost, niti skrivnost. Nezdostna telesna aktivnost je tista, ki je v pomembni korelaciji z indikatorjem objektivnega nezdravja (Novak, 2010). Na tem mestu omenimo ključne pozitivne vplive, ki jih prinaša redna in zmerna gibalna telesna dejavnost za posameznikovo telesno zdravje (Škof, 2010):

- izboljša gibalne sposobnosti in pozitivno vpliva na telesni razvoj posameznika;
- poveča aerobne sposobnosti posameznika, kar vpliva na večjo zmogljivost in učinkovitost tudi na številnih drugih področjih, hkrati pa tudi prispeva k lažjemu soočanju z napori okolja (zmanjšana aerobna sposobnost vpliva na večjo in hitrejšo utrujenost ob telesni aktivnosti ali delu, večjo verjetnost napak pri dolgotrajnem mentalnem ali fizičnem delu itd.);
- zmanjša obolevnost oz. verjetnosti za razvoj številnih bolezni, predvsem bolezni srca in ožilja, možnost za kap, možnost za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 ter za mnoge druge bolezni;
- pomaga pri uravnavanju telesne teže in pri opuščanju ali izogibanju nezdravim življenjskim navadam, kot so kajenje, uživanje alkohola in drugih zdravju škodljivih substanc;
- poveča imunsko, telesno odpornost ter prispeva k boljšemu počutju in k daljši življenjski dobi.

Redna telesna aktivnost pomeni pomeni 30 minut zmerne telesne vadbe pet ali več dni na teden (Železnik, 2013). Dodali bi, da telesna aktivnost prinaša tudi vsesplošno boljše

počutje. Vsekakor velja, da so koristi redne telesne dejavnosti za zdravje neprecenljivega pomena (Suwa Stanojević, 2009).

Tudi Fras, Lainščak in Zaletel-Kragelj (2005) poudarjajo, da redna telesna aktivnost prinaša mnoge prednosti, med katerimi navajajo naslednje:

- ščiti pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, predvsem pred boleznimi srca in ožilja (ateroskleroza z zapleti, zvišan arterijski krvni tlak, možganska kap), od inzulina neodvisno sladkorno boleznijo, osteoporozo in nekaterimi vrstami malignih bolezni (karcinom širokega črevesa, prostate, pljuč, dojke);
- boljše vzdrževanje ravnotežja, večja moč, boljša koordinacija, večja gibljivost in vztrajnost; boljše obvladovanje nekaterih duševnih motenj, kot sta na primer depresija in Alzheimerjeva bolezen;
- izboljša se samozavest in samozadostnost ter duševna blaginja;
- varuje zdravje ljudi v vseh starostnih skupinah, od otrok do starejših.

Berendijaš (2011) pa navaja, da se rekreativni športnik od posameznikov, ki se ne ukvarjajo z rekreativnim športom, razlikuje v mnogih sposobnostih, lastnostih in značilnostih ter dodaja, da je rekreativni športnik:

- močnejši,
- gibljivejši,
- odpornejši,
- spretnejši,
- ima boljšo koordinacijo,
- vzdržljivejši,
- ima več energije,
- je vitalnejši,
- je boljšega razpoloženja,
- si hitreje odpočije,
- se bolje prilagaja,
- hitreje nadoknadi energijo,
- ima lepše oblikovano telo,
- ima lepšo in boljšo telesno držo,
- ima boljši apetit,
- bolje spi,
- manj obiskuje zdravnike,
- v življenju porabi več energije.

## **2.3 OPUSTITEV NEZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD**

Kajenje in alkohol sta nezdravi razvadi, ki sta močno zakoreninjena v človeku. V mnogih primerih gre za resno zasvojenost, ki je ni mogoče zlahka odpraviti. Enako ali še huje velja za droge. Zdrav življenjski slog ni združljiv z omenjenimi razvadami. Kdor se torej odloči za zdrav življenjski slog, mora opustiti takšne razvade. Železnik (2013) navaja, da pomeni opustitev nezdravih življenjskih razvad:

- omejitev uživanja alkoholnih pijač,
- opustitev kajenja in različnih tablet ter psihoaktivnih substanc (pogovorno mamila ali droge); snovi, ki primarno vplivajo na delovanje osrednjega živčnega sistema in tako vplivajo na delovanje možganov.

Koprivnikar in Zaletel-Kragelj (2009) opozarjata na škodljive posledice tobaka. Navajata, da sodi kajenje oz. tobak med najpomembnejši vzrok smrti v svetu, ki ga je mogoče preprečiti ter da okoli polovica kadilcev umre zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem.

Čezmerno pitje alkohola pa ne prinaša le škodljivih posledic za telesno zdravje, ampak tudi za duševno in socialno stanje posameznika in njegovih bližnjih. Radešček in Šelb-Šemerl (2002, str. 78) poudarjata, da je »čezmerno pitje alkohola vpleteno v nastanek številnih socialnih problemov, kot so vzgojno zanemarjanje in zlorabljanje otrok, fizično nasilje, ločitve, absentizem, invalidnost, finančne težave in samomori, ter v nastanek kroničnih bolezni, poškodb pri delu in v prometu ter posledično v umrljivost.«

Med nezdrave navade sodi tudi nezdrava prehrana. Danes zaradi pomanjkanja časa ljudje vse bolj posegajo po nezdravi, hitro pripravljani hrani. Poličnik in Gregorič (2014) poudarjata: »Nezdrave prehranjevalne navade so ena izmed ključnih determinant nezdravega življenjskega sloga, in posledično vzrok za različne kronične nenalezljive bolezni (bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, raki, debelost, bolezen kostno-mišičnega sistema ...). Raziskave evropskih držav kažejo na številne prehranske probleme, med katerimi so zagotovo najbolj izpostavljeni prekomeren vnos maščob, nezadostno uživanje sadja in predvsem zelenjave ter vse večji problem prekomerne hranjenosti in debelosti, ki je izražena pri vseh skupinah prebivalcev.«

## **2.4 STRES**

Glede na čas, v katerem živimo, si življenja brez stresa skoraj ni mogoče zamisliti. Pri stresu gre za odziv človeškega organizma na vplive, spremembe ali zahteve okolja, ki jih zaznamo kot škodljive ter so lahko zunanji ali notranji, fizikalni ali psihološki (Jeran, 2005).

S stresom se lahko sreča prav vsak posameznik v družinskem, družbenem in delovnem okolju (Kovač, 2012). Vir stresa lahko torej prihaja iz zasebnega, družinskega, socialnega življenja, lahko tudi delovnega. To praktično zajema vsa življenjska področja.

Stres lahko močno zaznamuje ter ogrozi naša življenje in tudi naše zdravje. Erzar in Torkar (2007) navajata, da mnogi različni avtorji že vrsto let ugotavljajo, da predstavlja dolgotrajni stres resno nevarnost za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Avtorja povzemata ugotovitve po tujih avtorjih, ki pravijo, da telo spričo nenehnega stresa izloča prevelike količine stresnih hormonov, zaradi česar se ti nakopičijo v krvi in povzročijo resne motnje ali celo okvare organov, med drugim pa tudi motnje prebavnega trakta, motnje hranjenja in spanja, motnje imunskega sistema, tesnobne in depresivne motnje ter motnje kardiovaskularnega sistema. Karpljuk, Meško Štok, Meško, Štihec in Videmšek (2010) dodajajo: »Ob dolgotrajni izpostavljenosti stresu se začne posameznik čezmerno odzivati, kar se izraža na telesni, vedenjski ali psihični ravni. Takšni odzivi lahko povzročijo škodljive posledice v obliki bolezni, čustvenih težav in slabše opravljenega dela.«

Negativne posledice stresa so številne. Odražajo se kot odziv na stres. Tako Trevnova (2005) razlikuje naslednje odzive na stres v obliki posledic:

- Fiziološke posledice: bolezni srca, težave s hrbtenico, glavobol, rak, rana na želodcu, kožne bolezni, visok krvni pritisk.
- Psihične posledice: nespečnost, družinske težave, impotenca, depresija, fobije, nočne more.
- Vedenjske posledice: pretirano poseganje po tobaku, alkoholu in drogah, dovzetnost za nesreče, motnje hranjenja.

Erzar in Torkar (2007) navajata, da mnogi avtorji že leta ugotavljajo, da je dolgotrajni stres resna grožnja in nevarnost za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Avtorja pri tem povzemata ugotovitve mnogih avtorjev (Ashby, Rice in Martin, 2006; Brewin, Andrews in Rose, 2000; Leskela idr., 2002; Sanftner, Barlow, Marschall in Tangney, 1995), da če »telo spričo nenehnega stresa izloča prevelike količine stresnih hormonov, se ti nakopičijo v krvi in povzročijo resne motnje ali celo okvare organov, med drugim pa tudi motnje prebavnega trakta, motnje hranjenja in spanja, motnje imunskega sistema, tesnobne in depresivne motnje ter motnje kardiovaskularnega sistema«.

Stres ima torej resne posledice za naše zdravje. Brez zadržka lahko dodamo, da tudi močno zniža kakovost našega življenja. Tako je razlog, da se z njim soočimo ter naredimo kar se da veliko za življenje s čim manj stresa, več kot očiten. Eden od odličnih načinov, kako poskrbeti za preventivo in tudi kurativo glede stresa, je velnes.

## 3 VELNES

Velnes je pojem, ki je enim bolj, drugim manj poznan. Prav tako ga eni bolj, spet drugi manj prakticirajo. Čeprav njegova zgodovina ni tako kratka, kot bi marsikdo morda menil, pa se zdi, da v življenja mnogih prihaja šele v zadnjih letih.

### 3.1 OPREDELITEV VELNESA

Gojčičeva (2005) pojasnjuje, da je pojem wellness sestavljen iz dveh besed in sicer »well-being« in »fitness«. Gojčičeva dodaja, da pojem »well-being« (dobro počutje) izhaja iz definicije zdravja Svetovne zdravstvene organizacije, po kateri je zdravje stanje popolne usklajenosti telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja.

Vesenjak idr. (2004) povzemajo definicijo velnesa, ki jo je podala Kaufmannova (1999), ki razume velnes kot »zdravstveno stanje harmonije telesa, duše in duha, bistveni elementi, ki določajo velnes, pa so: samoodgovornost, telesni fitnes, zdrava prehrana, sprostitvev, duševne aktivnosti in okoljska senzibilnost«.

Sodobna znanost določa osem osnovnih elementov oz. prvin, ki jih moramo poznati, ko govorimo o pojmovanju velnesa (Rapnik, 2010):

1. lastna odgovornost,
2. gibanje oz. fitnes,
3. skrb in nega telesa,
4. zdrava prehrana,
5. aktivnosti, povezane s sproščanjem,
6. miselne aktivnosti oz. trening možganov,
7. senzibilnost do okolja,
8. razvijanje medsebojnih socialnih donosov.

Gojčičeva (2003) navaja, da je »velnes« gibanje, ki označuje novo paradigmo zdravja, ter dodaja, da izhaja iz človekove samoodgovornosti do svojega zdravja preko uravnotežene:

- zdrave prehrane,
- telesnega gibanja (fitesa),
- duševnih aktivnosti in
- osebne sprostitev ob zadostni osveščenosti za okolje.

Gre za štiri ključne sestavine velnesa, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju.

Kettenring (2008) pravi, da velnes pomeni, da iz sproščenosti, dobrega duševnega in telesnega počutja iztisnemo več energije za vsakdanje življenje in v njem najdemo sproščujoče ravnovesje.

### **3.2 ZGODOVINA in FILOZOFIJA VELNESA**

»Izraz »velnes« označuje novo pojmovanje zdravja. Dr. Dunn, ki je leta 1961 uvedel ta pojem, ga je sestavil iz dveh angleških besed »well-being« in »fitness«. Tako sta v osnovi besede zajeti dve gibanji, ki sta se v ZDA razvili po drugi svetovni vojni v sklopu oblikovanja novega globalnega mišljenja na področju zdravja. Po Dunnu je zdravje »stanje popolne usklajenosti telesnega, duševnega (psihičnega) in socialnega dobrega počutja.« (Gojčič, 2003).

Kettenring (2008) navaja, da je bil pojem »wellness« leta 1654 v oxfordskem slovarju opredeljen kot stanje dobrega počutja in zdravja. Takrat bi naj bil pojem »velnes« čarobna beseda za izpolnitev sanj, kot so večna mladost, zdravje in veselje do življenja. Tudi Gojčičeva (2005) navaja, da naj bi se pojem »velnes« prvič pojavil že pred več kot 300 leti v omenjenem slovarju.

Od sredine 70. letih prejšnjega stoletja je gibanje velnes zelo napredovalo, pri čemer so imeli pomembno vlogo ameriški zdravniki John Travis, Donald Ardell in William Hettler (Gojčič, 2005). Ti so pripomogli, da se je velnes razvil v množično gibanje. Repnik (2010, str. 5) pravi, da se je »velnes kot filozofija zdravega načina življenja razvil na osnovi dognanj ameriških družinskih zdravnikov, ki so pričeli raziskovati vplive nepravilnega življenjskega sloga ter zdravju škodljivih življenjskih navad in razvad na številna kronična obolenja, ki jih dandanes poznamo kot tipične bolezni sodobnega človeka oz. časa (stres, sindrom izgorevanja, povišan krvni tlak in holesterol, različne kronične želodčne težave, obolenja hrbtenice ...).«

Z razvojem velnesa so se razvili tudi različni modeli velnesa. Ti povedo pot, po kateri naj hodi tisti, ki želi z velnesom doseči lastno zdravje in dobro počutje. Prvi model je razvil ameriški zdravnik Travis, ki je odprl tudi prvi velnes center. Ta model obsega naslednja pravila oz. področja vseživljenjskega dobrega počutja (Repnik, 2010):

1. **Samoodgovornost in ljubezen** – vsak posameznik je odgovoren za lastno zdravje in tako se mora zavedati pomena zdravega načina življenja.
2. **Pravilno (globoko) dihanje**, ki zagotavlja telesu dovolj svežega zraka – kisik je tisti, ki skrbi za sprotno čiščenje in razstrupljanje telesa.
3. **Senzibilnost (občutljivost) čutil** – čustva, občutke, ki nam jih prinašajo naša čutila, moramo zaznavati, se na njih pravilno odzivati in jih nikakor ne smemo zanemarjati.
4. **Zdravo prehranjevanje** – pomembno je hrano zauživati v več dnevni obrokih in manjših količinah ter pri tem zaužiti dovolj vitaminov in mineralov ter manj maščob.



5. **Primerno gibanje** – potrebno je redno, dnevno gibanje, rekreacija, ki telo razgiba in ne preobremeni.
6. **Odprtost, sprejemanje in izražanje čustev** – izogibajmo se prikrivanju čustev, prav tako se moramo naučiti sprejemati negativna in truditi oddajati čim več pozitivnih čustev (emocij).
7. **Duševne aktivnosti**, kot so joga, meditacija ipd., so odlični načini, preko katerih lahko dosežemo mentalno sproščenost in duševni mir.
8. **Zadovoljstvo pri delu in igri** – službo oz. šolo in delo dojemajmo kot nekaj pozitivnega, lepega ter hkrati poskrbimo tudi za kakovostno druženje in zabavo v prostem času.
9. **Medsebojni pogovori in izmenjava mnenj** – bodimo čim bolj povezani z ljudmi iz naše okolice, se pred njimi ne bojmo izražati lastnih mnenj in hkrati drugim pustimo, da nam sporočijo svoja mnenja.
10. **Izpolnjujoča seksualnost** – skrbimo za kakovostno spolnost, ki naj bo v zadovoljstvo obeh partnerjev.
11. **Občutiti svoje življenje** – najti moramo samega sebe, v življenju početi stvari, ki nas veselijo in z našimi dejanji ne škodovati drugim.
12. **Duhovno zavedanje** – skrbeti moramo tudi za lastno osebno duhovno rast in stalno stremeti k napredku na naši duhovni ravni.

V Sloveniji se je velnes pojavil nekoliko pozno. Tako se je pojem velnes pri nas prvič pojavil konec 90. letih prejšnjega stoletja, ko so v Skupnosti slovenskih naravnih zdravilišč skupaj s španskim podjetjem THR iz Barcelone izdelali Analizo poslovanja slovenskih naravnih zdravilišč, ki naj bi bila temeljna informacijska baza za izdelavo dolgoročne razvojne strategije slovenskih naravnih zdravilišč (Gojčič, 2005). V omenjeni analizi je bilo poudarjeno, da je velnes oz. velnes turizem ena od strateških poslovnih usmeritev, na katerih naj temeljijo slovenska naravna zdravilišča. Pojem velnes se torej pri nas pojavlja bolj v obliki turizma, kakor pa v obliki življenjskega sloga.

Do danes je velnes postal izjemno razširjen in popularen koncept (Marković, Komšić in Raspor, 2012).

### ***3.3 DIMENZIJE VELNESA***

Poleg elementov velnesa omenimo tudi njegove dimenzije. Osnovnih šest dimenzij velnesa predstavlja (Flis Smaka, 2012):

#### **1. Družbeni velnes**

Dimenzija socialnega velnesa se nanaša na odnose z drugimi ljudmi in zajema razvoj prijateljstva, zdravo spolno vedenje, sposobnost komunicirati in se sporazumevati z drugimi na prijeten način, sledi harmoniji v osebem življenju in socialnih stikih, v okolici.

## **2. Intelektualni velnes**

Dimenzija intelektualnega velnesa predstavlja močno željo, da se učimo iz izkušenj in dogodkov, tudi na podlagi izkušenj drugih v naši bližini. Na tak način se spodbujajo intelektualna rast in razvoj, ustvarjalne zamisli in ideje. Vse to pa direktno vpliva na širjenje in rast v duhovnem smislu ter na kreativnost. Tako se zagotovijo možnosti za raziskovanje, nadgradnjo, ocenjevanje in vrednotenje informacij ter spodbuja pridobivanje znanja, izkušenj, učenje.

## **3. Duhovni velnes**

Dimenzija duhovnega velnesa predstavlja pripravljenost posameznika iskati smisel in namen njegovega obstoja, biti odprt za različne in raznolike kulturne vplive in prepričanja, za različna družbena okolja in skupine. Na tak način si posameznik omogoči, da si lahko ustvari popolno ravnovesje med lastno zaznavo in zunanjimi vplivi, vplivi iz okolice.

## **4. Čustveni velnes**

Dimenzija čustvenega velnesa daje posamezniku kakovostno podlago in sposobnost, da spozna in sprejme široko paleto različnih čustvenih stanj v sebi in drugih osebah. To posamezniku omogoči, da se je sposoben svobodno izražati in upravljati z lastnimi občutki, kar posledično vpliva na razvoj pozitivne samopodobe, samozavesti. Ta dimenzija tako omogoča, da posameznik doseže sprejemanje s čustvi in njihovo zavedanje ter izboljša svojo samopodobo.

## **5. Telesni velnes**

Dimenzija telesnega velnesa spodbuja redno telesno dejavnost, športne in telesne aktivnosti, pa tudi pravilno prehrano, vključuje zdravstveno nego in osebno higieno. Hkrati ta dimenzija posameznika odvrača od nezdravega življenjskega sloga (tobak, alkohol, droge, zasvojenost s hrano, zdravili) in izboljšuje zdravje telesa ter vpliva na notranji mir.

## **6. Poklicni velnes**

Dimenzija poklicnega velnesa je osredotočena na integracijo različnih elementov velnesa v okviru poklicne poti, poklicne kariere, a tudi k načrtovanju zdrave prihodnosti, družine in življenja nasploh. Napredek in razvoj sta podlaga za odločanje, vendar se lahko odločitve in vrednote vedno spremenijo, kadar pridobimo nove informacije, ki na te odločitve in vrednote pomembno vplivajo. Lastne izkušnje so zelo pomembne.

### ***3.4 VELNES IN ZDRAVJE***

Velnes torej pomeni zdravje. Gre za dva neločljivo povezana pojma. Popolni velnes se lahko doseže na naslednje načine (Gojčič, 2005):

- ljudje si morajo želeli zdravja oz. biti zdravi;
- vsak posameznik mora zase verjeti, da je lahko zdrav;
- ljudje morajo biti sposobni sprejemati odločitve o navadah, pripravljeni morajo biti na spreminjanje življenjskih navad in celo tudi kaj žrtvovati za svoje zdravje.

Iz napisanega vidimo, da je povsod za doseg popolnega velnesa treba doseči zdravje oz. k temu težiti. Bistvo velnesa je torej zdravje. Tudi filozofija velnesa izhaja iz zdravja in dobrega počutja. Kdor se odloči za velnes, se odloči za zdravo življenje. Menimo, da gre za širši koncept velnesa, ki marsikomu ni poznan.

Značilnosti novega koncepta zdravja in njegove povezanosti z velnesom so (Gojčič, 2005):

- Zdravje pridobi skozi velnes novo vrednost. Izhajajoč iz ciljev Svetovne zdravstvene organizacije, po katerih »se želi doseči najboljše zdravstveno stanje ljudstva, pri čemer se pod pojmom zdravje razume stanje brezhibnega telesnega, duševnega in socialnega počutja in ne samo odsotnost bolezni in tegob«, je zdravje mogoče stopnjevati. Najboljše zdravstveno stanje, ki ga je mogoče doseči, je odvisno od družbenih in osebnih dejavnikov. Le-te se poskuša optimizirati s socialnega in zdravstveno-političnega vidika. Zdravje ni nekaj samoumevnega, saj je človekova temeljna naloga, da nenehno skrbi zanj.
- Ko se telesno, duševno, socialno dobro počutimo, poskušamo natančno ugotoviti dejavnike, ki so nas privedli do takšnega popolnega stanja. Fitnes kot telesna sposobnost je eden najpomembnejših dejavnikov za dobro telesno počutje. K temu je treba dodati tudi dejavnike, ki omogočajo dobro duševno in socialno počutje.
- Zdravje je v sistemu velnes osrednja točka in je popolnoma ločeno od bolezni. Zdravje ne nastopa le kot stanje, v katerem smo prosti vseh bolezni in tegob, temveč želimo zdravje krepiti, obnavljati, stopnjevati.
- Zdravje postaja predmet soodgovornosti vsakega posameznika. Zdravstveno izobraževanje je osrednja naloga zdravstvenega sistema. Zdravniki in drugi strokovnjaki s področja zdravja pridobivajo vlogo svetovalca.
- V velnes vse bolj vstopajo zdravstvene tradicije drugih kultur, še posebej elementi azijske in tradicionalne kitajske medicine (TKM), pa tudi indijske (ajurveda), tibetanske, japonske in indijanske medicine. Prav na tem področju so kot eksperiment za celovito razumevanje zdravja primerna zdravilišča.
- Prosti čas in turizem sta ciljni področji, na katerih se velnes uveljavlja v smislu novega pojmovanja zdravja. Kriza v sodobnih zdravstvenih sistemih je podobna krizi v delavskem sistemu. S spremembo vloge delavca v družbi se spreminja tudi pomen zdravja. Racionalizacija in avtomatizacija proizvodnje in storitev zahteva vedno manj

ljudi na delovnih mestih. Razvija se nov odnos do življenja. Kar ljudje počnejo v prostem času, postaja odločilnega pomena in vpliva na zdravstveno stanje ljudi. Andreson je v svoji knjigi »Wellness Medicine« zapisal: »V ameriški kulturi se je pojavil kakovostni preskok, ko so ljudje začeli živeti v skladu z načeli velnesa. Posledica večje aktivnosti prebivalstva v prostem času, zmanjšanja kajenja in izboljšanje prehrane je upad srčno-žilnih bolezni, kapi in smrtnosti.«

O velnesu in zdravju oz. njegovem pomenu za zdravje bomo govorili v naslednjih poglavjih, kjer se bomo osredotočili ravno na to bistvo velnesa – velnes kot življenjski slog.

## **4 TEMELJNE SESTAVINE VELNESA KOT ŽIVLJENJSKEGA SLOGA**

Vsakdo, tudi če je sicer čil in zdrav, si želi biti še bolj zdrav, še bolj čil in vsakdo si želi, da bi bil videti in da bi se počutil mlajšega (Zane Pilzer, 2006). K temu lahko pripomoremo z velnesom ki ga izberemo za svoj življenjski slog. Kot je bilo že predstavljeno, sta velnes in zdravje neločljivo povezana pojma. Z velnesom se zasleduje zdravje, zdrav življenjski slog.

Velnes je postal »način življenja« oz. življenjski slog postopoma. Kot navaja Gojčičeva (2003): »Z izrazom »velnes« je bila predvsem v ZDA že pred 40 leti definirana nova paradigma oz. nov ideal zdravja. V temeljno idejo »velnesa« so se postopno vključevale tudi druge sestavine, npr. zdrava prehrana, sproščanje, lepota, psihične aktivnosti in osveščenost za okolje. Tem sestavinam zahodne »fizikalne« medicine so dodali še aziatske elemente, npr. tradicionalno kitajsko medicino, ajurvedo, jogo, tai chi, qi gong itd.«

Velnes in njegov pomen, bistvo lažje razumemo, če predstavimo štiri njegove ključne oz. temeljne sestavine. Le-te obsegajo preventivno skrb posameznika za lastno telo, lastno zdravje in emocionalno stabilnost oz. emocionalno dobro počutje. Gre za naslednje štiri temeljne sestavine velnesa kot življenjskega sloga, ki jih navajajo avtorji (Flis Smaka, 2012; Gojčič, 2005).

### **4.1 TELESNA AKTIVNOST**

Skrb za telesno zdravje je izjemno pomembna. Ta sestavina je pogosto imenovana tudi telesni fitness. Gre za aktivnost telesa in proces treninga, s katerim krepimo psihične in gibalne sposobnosti, predvsem moč, vzdržljivost, gibanje in koordinacijo. Gre za aktivnost, ki je primerna in dostopna vsakomur (Flis Smaka, 2012). Glede na namen in cilje se telesna vadba po področjih in pri posamezniku razlikuje od ostalih načinov vadbe, usmerjena je k sproščanju fizične in kemične (zaloge maščob) energije telesa (Flis Smaka, 2012). Namen je okrepiti posameznika kot celoto, na vseh nivojih njegovega življenja in bivanja. Človeško telo je ustvarjeno za gibanje in zato telesna aktivnost posamezniku prija, medtem ko je telesu tudi nujno potrebna. Po aktivnosti telo postane močnejše, odpornejše na zunanje dražljaje in strese, posredno pa se hkrati krepi tudi psiha (Flis Smaka, 2012).

Gojčičeva (2005) poudarja pomen telesnega fitnessa kot temeljne sestavine velnesa kot življenjskega sloga. Avtorica navaja, da je pojem fitness – telesna sposobnost tako kot velnes povezan z dobrim počutjem. S telesno aktivnostjo oz. telesnim fitnessom krepimo telo in njegovo pripravljenost. S športno medicinskega vidika delimo vadbo za izboljšanje telesne pripravljenosti na (Gojčič, 2005):

- Urjenje vzdržljivosti, kar ugodno vpliva na dejavnost srca in krvnega obtoka. Sem uvrščamo tek, hojo, plavanje, kolesarjenje, dinamično telovadbo (počasne vrste vadbe, na primer raztezanje in bodibilding z utežmi niso primerni za urjenje vzdržljivosti), ples in nekatere vrste borilnih veščin.
- Urjenje moči, kar krepi in povečuje mišice. Med te vadbe uvrščamo delo z utežmi, skupinske vadbe za krepitev telesa.
- Urjenje hitrosti, kar povečuje zmožnost za hitro premikanje. Med te uvrščamo nekatere oblike plesa, vse igre z žogo in nekatere vrste borilnih veščin.
- Urjenje skladnosti pripomore k natančnejšemu in zanesljivejšemu gibanju. Sem uvrščamo vse vrste telovadbe, plavanje, ples, vse vrste borilnih veščin.
- Urjenje gibčnosti razvija prožnejše mišice, kite in sklepe. Sem uvrščamo vse vrste telovadbe, bodibilding, tek, hojo, plavanje, kolesarjenje, ples, vse vrste borilnih veščin.

Kot smo že navedli, telesna aktivnost prinaša mnoge prednosti. Poleg že naštetih z redno telesno vadbo (Andreson, 2008):

- pripomoremo k normalni notranji napetosti mišičevja;
- izboljšamo telesno postavo;
- izboljšamo telesno držo;
- pridobimo več telesne energije;
- povečamo zmogljivost srca in pljuč;
- preprečimo izgubo kostne mase;
- zmanjšamo stres;
- pospešimo metabolizem in povečamo porabo energije;
- se lažje izognemo poškodbam in jih prej pozdravimo;
- preprečimo nabiranje kilogramov;
- zmanjšamo občutek za telesno bolečino;
- izboljšamo duševno razpoloženje;
- izboljšamo miselne sposobnosti;
- počutimo se mlajše in smo tako tudi videti.

Tudi Vesenjaka idr. (2004) poudarjajo, da je »vsakodnevna telesna aktivnost za zdravje zelo pomembna, zlasti za ljudi, ki se zaradi narave svojega dela premalo gibljejo, v pomanjkanju časa neustrezno prehranjujejo in uživajo energijsko bogato hrano. Telesna vadba uravnava energijsko bilanco, krepi telo in zdravje, ohranja vitalnost, vpliva na boljše počutje in lepšo obliko telesa.«

Telesna aktivnost je v veliki meri povezana z našim notranjim duševnim počutjem in zdravjem. Z gibanjem se, kot smo že omenili, zmanjša stres in tudi sicer izboljšamo duševno razpoloženje.

Berendijaš (2011) navaja, da se s športno aktivnostjo posameznik hkrati tudi sprošča. Takšno sproščanje je telesno in duševno. Berendijaš (2011) dodaja, da je telesna sprostitev tako pogoj duševni sprostitev in obratno ter da se s pomočjo telesne aktivnosti lajšajo tudi občutja tesnobe (anksioznosti), hkrati pa gre pri tovrstnem udejstvovanju tudi za antidepresivni učinek. Torej z ustrežno telesno aktivnostjo že lahko dosežemo element osebne sprostitve velnesa, pa tudi duševni velnes. Marušič, Starc in Starc (2005) navajajo: »Redna telesna dejavnost ima številne ugodne vplive na telo in dušo.«

Tudi Blinc in Bresjanac (2005) pišeta o psiholoških učinkih telesne aktivnosti. Navajata, da redna telesna dejavnost zmanjšuje depresijo, ki postaja vse večji zdravstveni problem sodobnega časa. Avtorja se pri tem sprašujeta, zakaj je, glede na to, da telesna vadba izboljšuje telesno in duševno zdravje, le približno tretjina prebivalcev razvitih dežel dovolj telesno dejavna, da je deležna koristi. Pri tem povzemata odgovor, da je najverjetnejša razlaga ta, da se razpoloženje praviloma izboljša le, če ne presežemo intenzivnosti vadbe, na katero smo navajeni, povečevanje obsega in intenzivnosti vadbe pa razpoloženje praviloma poslabša.

## ***4.2 DUŠEVNE IN PSIHIČNE AKTIVNOSTI***

Bajt, Jeriček Klanšček, Kamin, Roškar in Zorko (2010) pravijo, da »duševno zdravje v širšem smislu zadeva vse sektorje in vse vrste politik, saj pomeni kakovostno in zadovoljno življenje«. Avtorji dodajajo, da je izjemno pomembno, saj vpliva na različna področja, od življenjskega sloga, telesnega zdravja, do storilnosti, zaposlovanja, medosebnih odnosov, socialne kohezije in kakovosti življenja.

Pri duševnih in psihičnih aktivnostih gre za duševni velnes. Tudi naša duša potrebuje aktivnost. Potreben je kritičen odnos do sebe, primerna stopnja odgovornosti do lastnega telesa in psihe (Flis Smaka, 2012). Gre za nekakšno osnovo, ki pozitivno vpliva tudi na ostale sestavne elementa velnesa. Ospredje te sestavine je posameznik. Bistvena je njegova zavestna odločitev za resnično odgovornost do samega sebe, do svojega načina življenja, ki ga »prilagodi« načelom in smernicam velnesa (Flis Smaka, 2012). Tako je velnes način življenja in je življenjska filozofija. Živimo v času, ko je že vsakdanjik lahko precej stresen. In tako se vsi pritiski vsakdanjika odražajo na nekem nivoju posameznikove psihe, ki jo je treba »umivati« vsak dan (Flis Smaka, 2012). To se doseže s posebnimi duhovnimi tehnikami. V ospredju so ezoterična področja duhovnosti, ki se razvijajo skozi človekovo zgodovino, se prepletajo s čistim izročilom narave in sodobno tehnologijo te civilizacije (Flis Smaka, 2012). V to skupino sodijo različne oblike meditacij.

Vesenjak idr. (2004) navajajo: »Glede na vedno bolj stresno življenje in vsakodnevne obremenitve so duševne aktivnosti nepogrešljiv sestavni del »velnes« ponudbe. To so aktivnosti in terapije, ki notranje sprostijo in izpolnijo človeka. Pripomorejo k vzpostavitvi harmonije med duhom in telesom.« Vsekakor je duševna sprostitev potreba vsakogar, posebej tistih, ki iz takšnega ali drugačnega razloga živijo stresno.

Tako ima duševni velnes mnoge pozitivne učinke na človeka. Gojčičeva (2005) tako navaja, kakšna je oseba z dobrim duševnim velnesom in kakšna je duševno nezdrava oseba:

»Oseba z dobrim duševnim velnesom:

- ima samozaupanje;
- najde pomen in smisel življenja;
- zdravo izbira;
- je prilagodljiva in se znajde v vsaki situaciji;
- se počuti udobno, prijetno z drugimi;
- sprejme druge takšne, kot so;
- lahko daje in sprejema ljubezen;
- je odgovorna za svoja dejanja;
- ne išče opravičila za osebne napake;
- na življenjski problem gleda pozitivno;
- načrtuje vnaprej in si postavlja realne cilje;
- premisli, preden odgovori s čustvi;
- učinkovito obvladuje stres;
- spoštuje druge ljudi in skrbi za varovanje narave;
- je nesebična.

Duševno nezdrava oseba:

- ima premalo samozaupanja in samospoštovanja ter slabo predstavo o sebi;
- ne najde pomena in smisla življenja;
- ima šibko duševno zdravje;
- je okorela in ni pripravljena na spremembe;
- se ne počuti dobro z drugimi ljudmi in je osamljena;
- čuti rasistične, etične, spolne, starostne, homofobične ali kulturne predsodke;
- težko naveže medsebojne odnose z drugimi;
- pogosto ravna nezrelo in neodgovorno;
- krivi druge za svoje napake;
- nima načrtov za prihodnost;
- je brez svojega mnenja in se odziva lahkomiselno;
- ne obvladuje stresa in stresnih situacij;



- ni močna in ni odporna;
- ne spoštuje drugih ljudi in narave;
- misli samo nase.

Dobro počutje in dobro duševno zdravje sta vir vsesplošnega zadovoljstva posameznika. Nekdo, ki je zadovoljen, bo z večjim veseljem počel vse, kar počne v življenju.

### **4.3 OSEBNA SPROSTITEV**

Kot smo omenili, je »sovražnik« človekovega zdravega življenjskega sloga tudi stres. Stres se definira kot kategorija med normalnim in patološkim z naslednjimi lastnostmi patologije: tegobe, nezaželenost, škodljivost, nadaljnji razvoj simptomov ipd. (Dimitrijević in Trebovšek).

Stres vpliva na naše počutje in naše čustveno stanje. Proti njemu se lahko »borimo« s telesno aktivnostjo. Ali kot navaja Berendijaš (2011, str. 10) so čustva in čustvovanje pomemben del celovitega zdravja človeka ter dodaja, »Gotovo lahko tudi razvedrilno športno udejstvovanje spodbuja pozitivne čustvene reakcije in pozitivna čustva, kot so veselje, radost, sreča in zadovoljstvo ter s tem v določeni meri prispeva k čustvenemu zdravju«.

Glede na življenjski tempo se je stresu praktično nemogoče izogniti. Lahko pa ga omilimo, se mu vsaj v določenih situacijah izognemo in se naučimo soočati z njim. Osebna sprostitvev je oblika odpravljanja obremenitev in s tem dolgoročno preprečevanje duševnih in telesnih motenj, težav (Gojčič, 2005).

Osebna sprostitvev naj bi temeljila na različnih tehnikah za psihično in telesno sproščanje z namenom preprečevati motnje na teh dveh nivojih. Te tehnike imajo svoj namen v uravnovešanju vegetativnega sistema živčevja (Flis Smaka, 2012). Slednji lahko vpliva na krvni pritisk, srčni utrip in dihanje. Gre za programe za primerno identifikacijo nas samih v okolju, gibalno-vzdržljivostni programi, programi korekcije in pravilne drže (Flis Smaka, 2012). Med najbolj znanimi v našem okolju so avtogeni trening, različne oblike in tehnike joge, aktivna mišična sprostitvev, tai chi itd. Temeljna sestavina osebne sprostitvev je navezana na socialno okolje, kulturo in navade (Flis Smaka, 2012).

Sprostitvev je možno doseči na različne načine oz. z različnimi tehnikami. Gojčičeva (2005) navaja naslednje metode sproščanja, ki jih razvrščamo v pet skupin:

- Urjenje dihanja – pomeni zavestno dihanje. Pri tem poskušamo ugotoviti, kje se dihanje »zatika« ali dihamo kratko, površno, hladno ali prisiljeno. Osredotočimo se na

različne dele telesa in poskušamo dihati navznoter, v celotno telo in ne le v pljuča ali trebušno prepono.

- Sprostitev mišic – je zasnovana na nasprotjih. Mišice izmenično napenjamo in sproščamo. Pri tem izhajamo iz tega, da so napete mišice največkrat izraz notranje napetosti. Čustva, kot so razburjanje, jeza in bes, ne povzročajo le napetih gub, ampak sčasoma otrdijo tudi mišice na obrazu, vratu in ramenih. Napeto mišičevje je slabše prekrvavljeno, čeprav sta srce in krvni obtok pri tem bolj obremenjena. Tako postane dihanje nenaravno in krčevito. Vaje za sprostitev mišic so precej preproste. Primer vaje je, da posamezne mišice, na primer na ramenih, rokah, za nekaj sekund močno napnemo, da začutimo rahlo bolečino. Po popolni sprostitvi pride v mišice veliko krvi, mišice tako postanejo tople in nežne, sledi vsestranska sprostitev.
- Spremenjena drža – se pogosto uporablja podzavestno, ko iztegnemo roke kvišku, povесimo glavo ali spremenimo položaj pri sedenju. Nato pa znova zavzamemo staro, napeto držo. Večjo in daljšo sprostitev bomo dosegli, če bomo držo spreminjali zavestno in ponavljali vaje toliko časa, da nam pride sproščena drža v navado in jo telo sprejme za svojo.
- Masaža – vsekakor spada med najbolj poznane in najstarejše metode sproščanja. Športnikom je nekaj samoumnevnega, da jim gnetejo mišice. Masaža lahko spodbuja, sprošča, pomirja, odpravlja napetost ali blaži bolečine. Navadna oz. klasična masaža z enakomernimi, tekočimi gibi v smeri krvnega obtoka izboljša prekrvavitev mišic in kože, medtem ko masaža s pritiskanjem na posamezne točke (akupresura) lajša bolečine. Pri »psihomasažah« (rolanje, posturalna integracija ali soma) so čvrsti prijemi usmerjeni naravnost na vezno tkivo in sproščajo telesno napetost, pa tudi blokirajo čustva in trdno zasidrane življenjske vzorce.
- Koncentracija – je bistven element pri metodah, ki delujejo na osnovi oz. temelju avtosugestije. Ena od teh je avtogeni trening. Pri slednjem se človek popolnoma osredotoči (koncentrira) na posamezni cilj, ki ga želi doseči, da na primer postanejo posamezni deli telesa topli in težki. Tako se mišice bolje prekrvavijo in istočasno tudi sprostijo. Koncentracija ima odločilno vlogo tudi pri različnih oblikah meditacije, ne glede na to, ali poskušamo doseči sprostitev z mantro (sveto besedo, na katero se osredotočimo, da bi odgnali neželene misli) ali pa osredotočimo vso svojo zavest na lastno dihanje.

Trevnova (2005) glede soočanja s stresom in doseganja sprostitve našteva naslednje postopke oz. načine:

- Telesne aktivnosti – hoja, tek, aerobika in mnoge druge telesne dejavnosti, ki so za mnoge ljudi pomemben del življenja, so dobra zaščita pred stresom in s stresom povezanimi boleznimi.

- Meditacija – zdravniki priporočajo meditacijo za lajšanje mnogih težav, ki so povezane s stresom.
- Joga – je način, kako se lahko naučimo obvladovati stres na telesni in duševni ravni.
- Zdravstvena hipnoza in avtogeni trening – sta načina, kako se doseže stanje globoke sprostitve vseh mišic.
- Masaža in aromaterapija – sta načina, ki pomagata pri mentalnem in telesnem sproščanju.
- Kognitivne metode – so način, ko si človek zavestno prizadeva, da odpravi negativne misli in jih nadomesti z drugimi, pozitivnimi.
- Zdrava in uravnotežena prehrana – je skrb za ohranjanje telesne in duševne blaginje.
- Upravljanje časa – z ustrezno razporeditvijo časa in aktivnosti posameznik doseže, da namenja ustrezno pozornost vsem področjem življenja.

Poleg naštetega je treba dodati, da med načine oz. tehnike osebnega sproščanja sodijo tudi sprehodi v naravo, ples, branje knjig, poslušanje glasbe, razni hobiji, ki posamezniku pomenijo sproščanje, npr. slikanje, druženje s prijatelji, izleti, potovanja itd. Pomembno je, da posamezna tehnika oz. aktivnost posameznika sprosti, torej da pozitivno vpliva na njegovo telo in duha.

#### **4.4 ZDRAVA PREHRANA**

Zdrava prehrana pomeni več kot le vnos primerne, zdrave in čim manj spremenjene hrane. Pomeni tudi pravilen, reden način hranjenja s primernim vnosom energije (Flis Smaka, 2012).

Telesna aktivnost je eden izmed redkih posegov v telo, ki telesu primarno jemlje energijo, medtem ko je hrana na drugi strani zagotovo tista, ki telesu prinaša energijo (Flis Smaka, 2012). Seveda pa ni vseeno, kaj vnašamo v telo, kakor tudi ne, kdaj vnašamo, v kakšnih količinah in v kakšni sestavi. Telo namreč tako polnimo z energijo.

Berendijaš (2011) pravi, da ko govorimo o prehrani, mislimo predvsem na različne hranilne snovi, njihovo kombiniranje pri pripravi obrokov ter prehranjevanja in uživanja tekočin. Namreč vse, kar zaužijemo, tako hrano kot pijačo, vsebuje določene hranilne snovi. Le-te poznamo kot (Berendijaš, 2011):

- beljakovine,
- ogljikove hidrate in vlaknine,
- maščobe,
- vitamine in minerale.

Ko govorimo o prehrani, nimamo v mislih le hrane kot take, ampak tudi tekočino, ki jo zaužijemo. Tudi tekočina vsebuje hranilne snovi. V bistvu telo v prvi vrsti potrebuje vodo

(tekočino), hkrati tudi telesu nujne in neobhodno potrebne hranljive snovi in gradbene elemente, v manjši meri pa tudi kemično energijo (Flis Smaka, 2012). Pravilno shemo dnevne prehrane sestavljajo: voda, minerali, vitamini, beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati. Le-te so, v primernem in pravilnem razmerju, človeku prijazne snovi, medtem ko je v prevelikih količinah vsaka izmed njih lahko nevarna ali celo povzroča bolezen (Flis Smaka, 2012).

Kadar govorimo o prehranjevanju in zdravi prehrani, ne moremo mimo, nekaterim že poznane, prehranjevalne piramide, kot jo vidimo na sliki v nadaljevanju. Takšna piramida prikazuje živila in njihovo količino, ki naj bi jih posameznik zaužil dnevno.

Kot je razvidno iz piramide, se zdrava prehrana uravnava z naslednjimi petimi skupinami živil (Berendijaš, 2011):

1. kruh, žita, žitni izdelki in krompir,
2. sadje in zelenjava,
3. mleko in mlečni izdelki,
4. meso, ribe in zamenjave (stročnice, soja),
5. živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev (maslo, mast, majoneza, smetana, olje, čokolada, bonboni).

Od 1 do 5 se razvrščajo živila od tistih, ki jih je treba pojesti največ, do tisti, ki naj bi jih zaužili najmanj. Višje, kot je živilo na piramidi, manjše količine ga je treba pojesti.

Ključen je torej izbor živil in njihova količina. Tako tudi Žinkova (2012) pravi, da način prehranjevanja in izbor živil pomembno prispevata k telesnemu in duševnemu zdravju ter dodaja, da zdrave prehranjevalne navade pozitivno vplivajo na celostno zdravje, počutje, sposobnost spopadanja s stresom in produktivnost.

Zdrava prehrana je (Vesenjak idr., 2004):

- uravnotežena – kar pomeni, da preprečuje nastanek sodobnih bolezni;
- varna – pomeni, da ne presega maksimalnih količin aditivov in kontaminatov ter toksinov (dodatki, strupi in onesnaževalci – kemične sestavine, ki negativno vplivajo na človekovo zdravje) oz. ne presega zakonsko dovoljenih količin le-teh;
- varovalna – je prehrana, ki varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni (tretjina sodobnih bolezni (kardiovaskularne bolezni – bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen, debelost) izvira iz slabih prehranjevalnih navad in slabih razvad (premalo gibanja, alkohol, kajenje));
- priporočena – je prehrana, ki je po strokovnih in znanstvenih dognanjih najbolj preudarna, zdrava prehrana.

Če izhajamo iz opisanega, je jasno, da je velnes močno povezan z zdravjem in zdravim življenjskim slogom. »Velnes je pojem, ki opredeljuje zdrav način življenja in na prvo mesto postavlja lastno odgovornost posameznika za svoje zdravje ter obenem podaja priporočila za bolj zdrav način življenja. Pojem velnes je močno povezan z zdravjem, saj zdravje obravnava iz holističnega – celostnega vidika in ne zgolj z vidika telesne aktivnosti. Velnes predstavlja ravnovesje med telesnim, umskim in duševnim stanjem človeka.« (Repnik, 2010).

Zdravo prehranjevanje je torej precej obsežen pojem, ki vključuje veliko več kot le izbor zdrave hrane. Suwa-Stanojević (2009) navaja naslednje korake zdravega prehranjevanja:

- »V jedi uživajte!
- Jejte raznoliko sestavljeno hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!
- Bodite vsak dan telesno aktivni in jejte toliko, da bo vaša masa (teža) normalna!
- Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku!
- Izbirajte polnozrnat kruh in pekovsko pecivo!
- Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko sadja in zelenjave!
- Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze ...)!
  - Omejite količino zaužitega mesa in mesnih izdelkov!
  - Izbirajte puste vrste mesa!
  - Enkrat ali dvakrat na teden načrtujte brezmesni dan.
  - Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!
  - Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače ...)!
  - Hrano solite čim manj in ne jejte že pripravljenih slanih jedi!
  - Pripravljajte zdravstveno neoporečno hrano.
  - Pri kuhanju upoštevajte zdrave načine priprave: hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja!
  - Če pijete alkoholne pijače, jih pijte malo in ne vsak dan!
  - Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti!«

Zdravo prehranjevanje prinese predvsem naslednje koristi (Andreson, 2008):

- imamo več energije in smo manj izčrpani;
- bolje obvladujemo telesno težo;
- bolje uravnavamo raven holesterola;
- imamo več možnosti za preprečevanje cele vrste bolezni;
- popravimo občutek lastne vrednosti.

Dodati je treba, da je za osebo, ki je telesno aktivna, pomembno tudi, kako se prehranjuje. »Glede na izbiro športa, s katerim se kdo ukvarja, postane za posameznika pomembno nekoliko bolj poglobljeno poznavanje nekaterih pojmov, ki jih sicer poznamo le v športni stroki, kot so: vzdržljivost, eksplozivna moč, gibljivost itd. Enako je tudi v prehrabeni stroki, npr. o hranilnih snoveh, kalorični vrednosti hranil, energetskih virih, metabolizmu, mišični zakislitvi, porabi vode, elektrolitov itd.« (Berendijaš, 2011).

## **5 ŠPORT IN GIBANJE KOT DEL VELNESA**

Flis Smak (2013) predstavlja, kot del medicinskega velnesa, tudi šport in gibanje kot obliko oz. način doseganja zdravja. Velnes centri vse bolj v svoje ponudbe vključujejo tudi program vadbe, treningov ali drugih oblik športne aktivnosti. Kot navaja Flis Smakova (2013) je v osnovi nujno, da je vse osebe medicinskega centra vedno in povsod seznanjeno, izobraženo na področju velnesa, saj brez poznavanja filozofije velnesa ne morejo podajati svojih storitev dovolj kakovostno in še manj ciljno.

### **5.1 ŠPORTNE IN GIBALNE TEHNIKE**

Poleg utečenih fitnes naprav, osebnih trenerjev in fizioterapevtskih tehnik gibanja Flis Smakova (2013) predstavlja številne ostale gibalne tehnike, ki jih je vredno in nujno vključiti v medicinski velnes center, in sicer:

#### **Hoja**

Hoja je vsekakor osnova gibanja in je najlažje dostopna. Čeprav se zdi, da jo obvlada večina od nas, je pri hoji je zelo pomembno, kako hodimo, kako je korak sestavljen, na kakšen način se odrivamo in kako stopalo »pristanje« na tleh. Pri tem so zelo pomembni osnovni parametri vsakega posameznika, njegove osebne »napake« (Flis Smak, 2013):

- »ali ima pravilno oblikovano hrbtenico ali pa je ta skriviljena (grba v prsnem delu, zelo poudarjen lok v ledvenem predelu);
- kakšna je drža medenice in kam je nagnjena (naprej, nazaj, privzdignjena na eni ali drugi strani itd.), prikrajšave mišic v kolčnih sklepih (starostniki imajo večinoma prikrajšavo fleksorjev kolka);
- položaj stegenic v kolčnih sklepih, obrabe enega ali drugega kolčnega sklepa;
- kolena na iks ali o;
- položaj stopal (sploščeni loki, popuščanje vezi med malimi sklepi stopal) in morebitne druge deformacije, ki so lahko prirojene ali pridobljene«.

Gre za ključne dejavnike, ki vplivajo na sam korak in hojo. Izjemno pomembna je tudi dinamika hoje. Ta je lahko pokvarjena zaradi katere od motenj, lahko pa je pridobljena skozi čas. Prav tako pa na hojo vpliva tudi izbira obutve (njen material, oblika). Našteti dejavniki in še kakšen drug dejavnik skupaj tvorijo tehniko hoje. Le-to delimo na počasno, hitro in zelo hitro hojo. Ključen je tudi teren, po katerem hodimo. V zadnjih letih je aktualna nordijska hoja oz. hoja s palicami, ki pa spet zahteva poznavanje in obvladovanje tehnike hoje. Pri tej obliki hoje je poudarek na sinhronem gibanju rok in nog. Za doseg tega je nujno poznavanje prijema palic, kdaj zategniti in kdaj spustiti itd. Nadgradnja hoje so daljši sprehodi ali terapijski sprehodi v določenih klimatskih pogojih, nato pohodništvo in hribolazenje.

### **Tek**

Tek je aktivnost, zelo podobna hoji. A obstaja ključna razlika, saj je pri teku tehnika izvajanja še veliko pomembnejša kot pri hoji. Pri teku je pomembno odpiranje v korak, kako nogo iztegnemo, koliko potegnemo stopalo naprej, kako pristajamo in kako odrivamo. Pri teku je treba paziti tudi na držo telesa, na nagibe hrbtenice in medenice, prirojene ali pridobljene motnje gibanja itd.

### **Kolesarjenje**

Poznamo več vrst kolesarjenja, ki jih glede na namen delimo na mestno, rekreacijsko, tekmovalno, športno, gorsko kolesarjenje itd. Med kolesarjenjem je treba upoštevati predvsem proporce telesa, da lahko proporce kolesa prilagodimo kolesarju. Prav tako je treba paziti, da izberemo primerno obutev, da uporabimo svetila, zaščito (ščitniki, čelada) in rokavice (pri daljšem kolesarjenju). Upoštevati pa je treba tudi pravila kolesarjenja, zlasti če kolesarimo v skupini, ter cestno prometne predpise.

### **Rolanje in kotalkanje**

Rolanje in kotalkanje sta le del novodobne ponudbe vseh inovatorjev, ki poleg poletnega sankanja in hokeja na travi ponujajo tudi smučanje na suhem in na vodi ipd.

### **Igre z žogo**

Med igre z žogo sodijo nogomet, odbojka, košarka, rokomet, odbojka na mivki, našteti športi, izvedeni na milnici ipd. Gre za vselej aktualne športe, ki se lahko izvajajo v zaprtem prostoru (v dvorani) ali zunaj, nekatere podobne različice pa celo v vodi. Med takšne športe poleg naštetih uvrščamo še ameriški nogomet, polo, ragbi, balinanje itd.

### **Igre z ostalimi pripomočki in/ali z žogo**

Med takšne igre sodijo npr. tenis, skvoš, badminton, namizni tenis (showdown je namizni tenis za slepe), golf in kriket, hokej na kotalkah (na rolerjih, na travi, na ledu), ultimate frizbi, poletno sankanje, jahanje.

### **Športi s tarčami**

Športi s tarčami so biljard, bowling, kriket, pikado, namizni nogomet, balinanje, streljanje, lokostrelstvo, golf (ta skupina je mešana zaradi drugačne osnove v razdelitvi panog).

### **Vodni športi**

Med vodne športe spadajo plavanje, potapljanje, surfanje, jadranje, kajakaštvo (in vožnja s kanuji), smučanje na vodi, vaterpolo, podvodni hokej.

### **Zimski športi**

Zimski športi so predvsem smučanje, sankanje, bordanje, tek na smučeh, bob, za zabavo v centrih je zanimivo tudi kepanje in drčanje, drsenje s pripomočki (vreča, guma ipd.).

### **Miselne igre**

Med športe sodijo tudi **miselne igre** (igre uma), med katerimi so najbolj znani šah, kitajski šah, domino, bridž, dama, go, madžong.

### **Adrenalinski športi**

Mednje spadajo skoki z elastiko oz. »bungee jumping«, kajakaštvo in kanuizem, rafting, soteskanje ali kanjoniranje, padalstvo, skoki v tandemu, jadralno padalstvo ali paragliding (tudi na vodi), zmajarstvo, rečni bob ali »hydrospeed«, vožnja z motornimi snežnimi sanmi, jet ski na vodi, različne oblike plezalnih sten (različne stopnje zahtevnosti) itd. V Sloveniji lahko zasledimo, da so iz teh ali podobnih športov sestavili prave adrenalinske parke. Pri tovrstnih športih je veliko različnih izpeljank, zmeraj novih tehnik, ki naraščajo v ponudbah obmorskih in tudi gorskih centrov, zelo napredujejo tudi vsi centri ob jezerih. Adrenalinske športne aktivnosti se lahko izvajajo na prostem, v bazenih (na prostem in znotraj centrov), na jezerih, na morju in tudi na obali, v hribih, pa tudi v telovadnicah in športu namenjenih površinah. Oblikujejo se lahko programi takšnih adrenalinskih športov z različnimi vsebinami. Pri tem sodelujejo skupine. Pri oblikovanju takšnega programa je vsekakor vredno razmisliti in upoštevati:

- Kakšna je skupina?
- Koliko ljudi je vključenih?
- Bodo sodelovali vsi?
- Bomo naredili eno ali več skupin?
- Katera starostna skupina so, koliko so stari?
- So prisotni invalidi?
- Ima še kdo drug kakšne omejitve?
- Kakšna je njihova povprečna športna kondicija?
- Kaj pričakujejo?
- Čemu si želijo športa: le kot zabavo in igro ali kot resno tekmovanje?
- Ali so med njimi otroci? Se bodo priključili skupini ali oblikujemo raje dve skupini?
- V katerem letnem času se bo skupina programa udeležila?



Pri takšnih športih pa je izjemnega pomena varnost. Previdnostni in varnostni ukrepi so torej nujni. Prav tako je potrebna ustrezna zaščita, oprema.

## ***5.2 ZDRAVLJENJE Z GIBANJEM***

Del medicinskega velnesa je poleg omenjenih športov tudi zdravljenje z gibanjem. Flis Smakova (2013) med takšna vrste oz. načine zdravljenja z gibanjem uvršča naslednje tehnike:

### **Tai či čuan**

Tai či čuan sodi med kitajske borilne veščine. Lahko se poimenuje tudi »gibalna harmonija«. Izvaja se kot serijo sproščenih in gracioznih gibov, ki se izvajajo počasi in z osredotočenostjo na trenutno dogajanje. Takšno gibanje omogoča pridobitev telesne in duševne moči.



Slika 1: Tai či čuan (Kung Fu Show: Tai Chi Chuan, 2011)

### **Či gong**

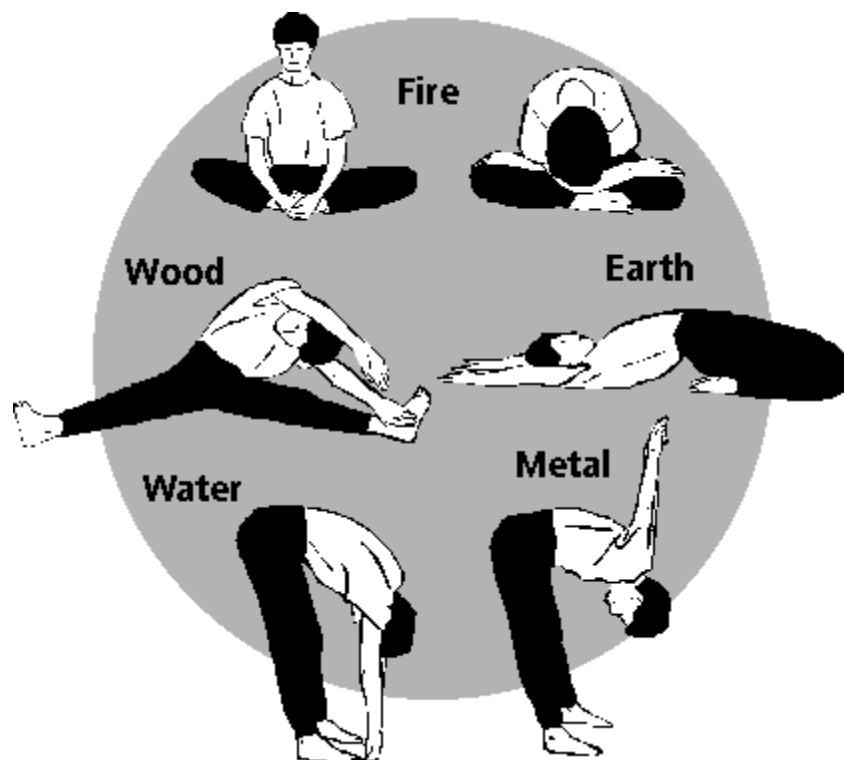
Či gong je zabavna veščina, ki združuje nežne, navznoter fokusirane gibe, položaje in telesno dihanje. Takšno gibanje nas uči aktivirati, usmerjati in voditi življenjsko energijo či.



Slika 2: Či gong (Bizinaizi, 2015)

### Do-in

Do-in je kombinacija razteznih vaj za meridiane, dihalnih vaj, či vaj (energijske vaje) in či samomasaže (energijske samomasaže).



Slika 3: Do-in (Shiatsu, 2016)

### Feldenkraisova metoda

Metoda Feldenkrais je metoda gibanja, ki posameznika osvobodi privajenih vzorcev in mu omogoči nov način gibanja, mišljenja in samozavedanja. Na tak način se, s pomočjo giba na sliki 4, raziskujejo biološki in kulturni aspekti pozornosti, namena in mišljenja. Posameznik se prične zavedati, kako so človeški razvoj, učenje in gibanje medsebojno povezani. Takšna metoda je edinstvena pot k razumevanju človeka, učenja in spreminjanja.



Slika 4: Feldenkraisova metoda gibanja (Feldenkrais, 2013)

### **Joga**

Joge tvorijo različni telesni položaji ali asane. Asane so najbolj znani popularni elementi joge, vendar je bistvo asan predvsem to, da pripravijo naše telo na bolj poglobljeno urjenje joge. Gre za zahtevnejšo stopnjo znanosti o telesu, duhu in duši. Za doseg tega mora posameznik z določenimi vajami pripraviti svoje telo, uriti zmožnost koncentracije in disciplinirati lasten duh.



Slika 5: Joga (Joga v vsakdanjem življenju, 2015)

### **Zdravljenje z dihanjem**

Dihanje je eden najpomembnejših procesov, ki vpliva na fiziološko delovanje našega telesa. Pri dihanju gre za vrsto procesov, ki telesu dovajajo kisik in odvajajo ogljikov dioksid (zunanje dihanje). Poleg tega dihanje omogoča celicam in tkivom uporabo kisika za oksidacijo organskih snovi in sproščanje energije, ki je potrebna za njihovo delovanje (t. i. celično ali tkivno dihanje).



Slika 6: Zdravljenje z dihanjem (Lisa, 2015)

### **Hipoterapija**

Hipoterapija je fizioterapija na nevrofiziološki podlagi z in na konju, kot je prikazano na sliki 7. Takšno terapijo predpiše zdravnik specialist. Izvajajo jo fizioterapevti z dodatnim znanjem kot samostojno dejavnost. Nadgrajuje osnovno fizioterapijo in jo predpisuje zdravnik specialist (Hipoterapija, 2016).



Slika 7: Hipoterapija (Hipoterapija, 2016)

### **Rebirthing**

Rebirthing je dihalna tehnika, ki izhaja iz krija joge in pomeni prepород. Gre za tehniko, s katero lahko človek spremeni globoke vzorce obnašanja, ki imajo korenine v zgodnjem otroštvu ali so nastali med porodom. S to tehniko oseba povezuje ločene dele svojega bitja (emocije, psihična struktura), se osvobaja vezi in travmatičnih situacij. Trening je individualen in traja uro in pol, skupinska seansa pa dve uri. Primeren je za vsako odraslo osebo, medtem ko za ljudi z resnimi zdravstvenimi težavami obstaja blaga oblika rebirthinga.



Slika 8: Rebirthing (Dawn, 2015)

### **Feng šuj in čiščenje prostora**

Feng šuj je veda o tem, kako urediti zunanji svet, da podprete svoj notranji svet.

### **Pilates**

Pilates je telesna vadba, s katero se krepijo mišice, vpliva na pravilno telesno držo, izboljša se telesna kondicija in kardiovaskularni sistem. Pozitivno vpliva na telo in duha. Pri tej vadbi je pomembna tehnika dihanja s prepono, da se vadba izvaja s kontroliranimi gibi, da se s koncentracijo vzdržuje ravnovesje duha in telesa, da se vaja izvaja s tekočimi kontinuiranimi gibi, kar je prikazano na sliki 9.



Slika 9: Pilates (Pilates, 2016)

### **Ples**

Ples je oblika gibanja, ki velja tudi kot rekreacija. Je odličen način sproščanja, lahko pa tudi oblika športa.



Slika 10: Ples kot rekreacija (Story, 2014)

## 6 ZAKLJUČEK

Zdravje je vrednota, ki ji ni primerjave. S tem se bodo toliko bolj strinjali tisti, ki jim je zdravje načeto, ogroženo. A nanj je treba misliti že prej, dokler je naše zdravje še dobro in ga lahko dodatno okrepimo. Zdravje pomeni višjo kakovost življenja, pa tudi boljši videz. Vsekakor lahko trdimo, da si tega želi vsakdo. A brez truda ne gre, vsaj na dolgi rok ne. Tako se je treba odločiti za ustrezen način življenja in izbrati zdrav način življenja oz. zdrav življenjski slog.

Zdrav življenjski slog postaja vse pomembnejši. Živimo v času, ko je tempo življenja vse hitrejši, vse pogosteje smo deležni stresnih situacij, od nas se zahteva in pričakuje vse več itd. Vse to se odraža na našem zdravju, kakovosti našega življenja. Če želimo uravnati situacijo, moramo poskrbeti za sprostitev, ustrežno hrano in gibanje. Vse to omogoča duši in telesu, da se lažje spopadata z vsakdanjim življenjem.

Čeprav je velnes, predvsem v Sloveniji, bolj pojav sodobnega časa, njegova zgodovina ni tako skromna. Njegovo bistvo je že od začetka »zdravje« in to pomeni zdrav življenjski slog. Pravzaprav zajema ključne elemente zdravega življenjskega sloga, zdravo prehrano, gibanje, duševno aktivnost in osebno sproščanje, ki so osnova zdravja nasploh. Gre za precej široko paleto aktivnosti, z upoštevanjem katerih lahko močno vplivamo na naše zdravje ter kakovost našega življenja. Za vsakega od naštetih elementov v povezavi z velnesom sicer veljajo določene specifičnosti, kot je na primer zdravljenje z različnimi gibalnimi vajami, a kljub temu se lahko držimo samih osnov in dosežemo zdrav življenjski slog.

Če naredimo pregled predstavljenih elementov velnesa kot zdravega življenjskega sloga, lahko ugotovimo, da se ti elementi medsebojno prepletajo oz. dopolnjujejo. Tako s telesno aktivnostjo dosežemo osebno sprostitev, tudi duševni velnes. Za športnika oz. posameznika, ki je redno telesno aktiven, je pomembno kakšno hrano izbira, torej kakšna je njena hranilna in energetska vrednost, pa tudi kakšno in koliko tekočine zaužije. Menimo, da lahko tudi z zdravo prehrano vplivamo na naše osebno duševno stanje. Tako vidimo, da se z upoštevanjem enega od elementov velnesa kot zdravega življenjskega sloga že uresničuje tudi kakšen drug element (npr. s telesno aktivnostjo dosežemo osebno sprostitev). Prav tako lahko sklenemo, da z uresničevanjem enega od elementov lažje dosežemo uresničevanje drugega (npr. z zdravo prehrano smo uspešnejši pri telesnih aktivnostih). Lahko bi rekli, da je za dosego optimalnega učinka velnesa kot zdravega življenjskega sloga treba upoštevati oz. uresničevati vse štiri predstavljene elemente z upoštevanjem njihovega medsebojnega učinkovanja.

V bistvu je treba precej malo, da se doseže veliko. Že z gibanjem in sproščanjem, ki ne zahtevata kaj več kot samo voljo in nekaj časa, lahko dosežemo ogromno. Tudi zdravo prehranjevanje lahko dosežemo z malo truda, že z izbiro ustrezne hrane in izogibanju določenim vrstam hrane ter pijače. Prav tako je treba upoštevati pravila zdravega prehranjevanja. Potrebne so predvsem želja, volja, samodisciplina in vztrajnost. Tako bi lahko sklenili, da se vse začne v glavi človeka. Tudi velnes kot zdrav življenjski slog. Pri tem

dodajmo, da starši, ki se odločajo in uresničujejo zdrav življenjski slog, takšen slog življenja prenašajo tudi na svoje otroke. Pa tudi odrasli med seboj se lahko medsebojno spodbujamo k zdravemu življenjskemu slogu. Morda ni vselej lahko začeti, posebej ne z življenjskimi spremembami, kot sta uvedba redne telesne aktivnosti in sprememba določenih prehranjevalnih navad. Potrebna je volja, motivacija. A menimo, da večje motivacije, kot je ta, da dosežemo zdrav duh in telo, skorajda ni.

Največ lahko stori vsak sam zase. Od posameznika je odvisno, kako bo živel in kakšne odločitve bo sprejemal. Zdravje je vsekakor eden od ključnih ciljev velnesa oz. lahko bi rekli njegov poglavitni cilj.

Zavedati se moramo, da za lastno srečo potrebujemo celoto, ker naš čas v tem ponorelem svetu šele prihaja.



## LITERATURA IN VIRI

- Andreson, G. (2008). 22 zakonov zdravja in vitalnosti. Kranj: Ganeš.
- Bajt, Maja, Jeriček Klanšček, Helena, Kamin, Tanja, Roškar, Saška, Zorko, Maja (2010). Nekateri značilnosti duševnega zdravja prebivalcev Slovenije. *Zdravniški vestnik, letnik 79, številka 7/8, str. 523–530.*
- Berendijaš, Tomaž (2011). Telesna aktivnost in zdravje. Maribor: Doba Epis.
- Blinc, Aleš, Bresjanac, Mara (2005). Telesna dejavnost in zdravje. *Zdravniški vestnik, letnik 74, številka 12, str. 771–777.*
- Dimitrijević, Aleksandar, Trebovšek, Primož (2009). Specifičnosti stresa v sodobni družbi. *Obzornik zdravstvene nege, letnik 43, številka 1, str. 57–59.*
- Erzar, Tomaž, Torkar, Matej (2007). Razlikovanje med sramom in krivdo ter povezava s stresom, tesnobo in depresivnostjo. *Psihološka obzorja (Ljubljana), letnik 16, številka 3, str. 89–104.*
- Flis Smaka, Ivica (2012). Velnes. Maribor: Doba Epis.
- Flis Smaka, I. (2013). Medicinski velnes. Maribor: Doba Epis.
- Fras, Zlatko, Lainščak, Mitja, Zaletel-Kragelj, Lijana (2005). Slovenija v gibanju z zdravo prehrano. *Zdravstveno varstvo, letnik 44, številka 1, str. 10–17.*
- Gojčič, Slavka (2003). Profil uporabnikov "wellness" storitev v izbranih zdraviliščih v Sloveniji. *Akademija MM, letnik 6 i. e. 7, številka 10, str. 97–106.*
- Gojčič, S. (2005). Wellness: zdrav način življenja: nova vrsta turizma. Ljubljana: GV Založba.
- Jerman, J. (2005). Stres pri strokovnih delavcih v vzgojno-izobraževalnih in prevzgojnih zavodih. *Socialna pedagogika, letnik 9, številka 4, str. 469–497.*
- Karpljuk, Damir, Meško Štok, Zlatka, Meško, Maja, Štihec, Jože, Videmšek, Mateja (2010). Razlike med spoloma pri nekaterih simptomih stresa ter intenzivnost doživljanja stresnih simptomov. *Management (Tiskana izd.), letnik 5, številka 2, str. 149–161.*
- Koprivnikar, Helena, Zaletel-Kragelj, Lijana (2009). Breme kajenja v Zasavju in odnos prebivalcev Zasavja do kajenja. *Zdravstveno varstvo, letnik 48, številka 3, str. 95–104.*
- Kovač, Jernej (2012). Pojav stresa pri svetovalnih delavcih v osnovni šoli. *Revija za elementarno izobraževanje, letnik 5, številka 2/3, str. 37–54.*
- Krnovšek, K. (2008). Sodobni modeli wellness ponudbe v Garni šport hotelu v Preboldu (diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Marković, Suzana, Komšić, Jelena, Raspor, Sanja (2012). Who are wellness customers?. *Naše gospodarstvo, letnik 58, številka 1/2, str. 24–34.*
- Marušič, Dorjan, Starc, Radovan, Starc, Saša (2005). Vpliv telesne dejavnosti na zdravje in nenadno smrt. *Zdravstveno varstvo, letnik 44, številka 4, str. 223–231.*
- Mlekuž, Jernej (2014). Ko teče maščoba skozi papir. *Časopis za kritiko znanosti, letnik 42, številka 255, str. 61–69.*
- Novak, Eva (2010). Zdravje in z zdravjem povezan življenjski slog v povezavi z zadovoljstvom z življenjem. *Psihološka obzorja (Ljubljana), letnik 19, številka 2, str. 19–30.*
- Pittroff, U., Niemann, C. in Regelin, P. (2004). Za dobro počutje: wellness. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Poličnik, Rok, Gregorič, Matej (2014). Prehranska politika – izhodišče države in stroke za spodbujanje boljšega zdravja. *Sanitarno inženirstvo, številka special edition, str. 81–88.*
- Radešček, Darja, Šelb-Šemerl, Jožica (2002). Ocena škodljivih posledic pitja alkohola na Dolenjskem in v ostali Sloveniji. *Zdravniški vestnik, letnik 71, številka 2, str. 77–82.*
- Repnik, S. (2010). Wellness turizem. Ljubljana: Zavod IRC.

Rumbak, R. 2010. Uvod v wellness turizem. Ljubljana: Zavod IRC.  
Suwa Stanojević, M. 2009. Zdrav življenjski slog. Ljubljana: Zavod IRC.  
Šturm, S. (2010). Kultura wellnessa (diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.  
Treven Sonja (2005). Premagovanje stresa. Ljubljana: GV Založba.  
Vesenjak, P. idr. (2004). Wellness v Sloveniji: Strategija razvoja turističnega proizvoda.  
Ljubljana: Slovenska turistična organizacija.  
Wellness: dobro počutje po azijsko. (2008). Tržič: Učila International.  
Železnik, U. (2013). Izberi zdrav življenjski slog – naložbo v prihodnost. Slovenj Gradec:  
Visoka šola za zdravstvene vede.  
Žinko, Brigita (2012). Zdrava prehrana pri delu. *Delo in varnost, letnik 57, številka 5, str. 39–42.*

### ***Spletni viri:***

Bizinaizi (2015). Izčrpanost lahko premagamo z enostavnimi vajami či gong. Pridobljeno 6.6.2016 iz: <http://www.bizinaizi.si/izcrpanost-lahko-premagamo/>.

Dawn, S. (2015). Inspiration and creativity for everyday living. Pridobljeno 6.6.2016 iz: <http://www.saradawn.com/breathwork-rebirthing/>.

Do-in. (2016). Shiatsu. Pridobljeno 7.6.2016 iz: [http://www.rianvisser.nl/shiatsu/e\\_doin.htm](http://www.rianvisser.nl/shiatsu/e_doin.htm).

Feldenkrais (2013). Pridobljeno 7.6.2016 iz: <http://www.feldenkrais.cz/akce-a-seminaacute345e.html>.

Hipoterapija. (2016). Cirus. Pridobljeno 7.6.2016 iz: <http://www.cirus-kamnik.si/jahanje/hipoterapija>.

Joga v vsakdanjem življenju. (2015). Društvo joga v vsakdanjem življenju Maribor. Pridobljeno 7.6.2016 iz: <http://www.joga-maribor.org/>.

Kako lahko z dihanjem pomagamo svojemu zdravju? (2015). Lisa Pridobljeno 7.6.2016 iz: <http://www.lisa.si/lepota-in-zdravje/kako-lahko-z-dihanjem-pomagamo-svojemu-zdravju/>.

Kung Fu Show: Tai Chi Chuan (2011). Pridobljeno 7.6.2016 iz: <http://kung-fu-shaolin.com/tai-chi-chuan/>.

Ples kot rekreacija. (2014). Story. Pridobljeno 7.6.2016 iz: <http://www.story.rs/arhiva/44482/ples-kao-rekreacija>.

Pilates (2016). San-Spin. Pridobljeno 7.6.2016 iz: <http://san-spin.hr/pilates/pilates>.

Prehrambena piramida (2013). E-informacije. Pridobljeno 1.7.2016 iz: <http://www.e-informacije.com/prehrambena-piramida/874>.