

Inštitut za kulturo telesa in duha  
v sodelovanju z  
UP, Fakulteta za vede o zdravju

## **Sporočilo za javnost**

**»EN DIH – EN SVET«**

**SVETOVNI DAN DIHANJA – 11. april**

V obdobju, ko se zaradi varovanja zdravja srečujemo z maskami na obrazu, Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem z Inštitutom za kulturo telesa in duha razvija in znanstveno utemeljuje dihalne tehnike, ki jih izvaja dr. Milan Hosta v okviru Dihalnice.

Dr. Milan Hosta: »Po 20. letih izvajanja delavnic dihanja za podjetja, šole in vrtce, za posameznike, ki imajo težave z astmo, alergijami, visokim pritiskom, ne obvladujejo stresa, so anksiozni ali potrebujejo hitrejšo regeneracijo po operacijah, za športnike in druge, ki želijo dosegati več, je prišel čas, da dobre rezultate v praksi utemeljimo z raziskavo in še dodatno poglobimo znanje ter omogočimo študentom kineziologije, da v svojo prakso vnesejo tudi to prepogosto spregledano a zelo pomembno temeljno življenjsko veščino. Mi pa bomo ta nova znanja posredovali v okviru razširjenih programov Dihalnice in preko podjetja Kai Travel ponudili v obliki zdravstvenega turizma.«

Doc. dr. Matej Plevnik, koordinator projekta pri UP FVZ pravi: »Namen projekta je ozaveščanje različnih skupin prebivalstva o pomenu skrbi za optimalno dihalno zmogljivost in učinkovitost, podprto tudi z znanstveno-raziskovalnim pristopom. Skrb za osebno dihalno higieno in zmogljivost je v obdobju epidemije COVID-19 še večjega pomena kot običajno. Želimo si, da bodo rezultati projekta, v katerega je vključenih tudi 7 študentov UP, ponudili posameznikom kakovostne informacije za optimalno skrb, ohranjanje in razvoj dihalne kondicije.«

Z namenom osveščanja javnosti bo dr. Milan Hosta v soboto 11. aprila ob Svetovnem dnevu dihanja, ki letos poteka pod geslom »EN DIH – EN SVET« na Facebook strani Dihalnica (<https://www.facebook.com/dihalnica>) ob 8.00 govoril o pomenu zdravnega in krepčilnega dihanja, zvečer ob 19.00 pa bo vodil brezplačno spletno delavnico dihanja. Zainteresirani se lahko prijavijo tu: <https://www.dihalnica.si/event-info/en-dih-en-svet-svetovni-dan-dihanja>

S študenti pa smo za javnost pripravili tudi kratek video: <https://youtu.be/prMOMg2tQB4>

Še nekaj zanimivih dejstev o dihanju:

- vdihnemo okoli 25.00 na dan, kar znese več kot 10.000 litrov zraka;
- s pljučnimi mehurčki odrasle ženske bi lahko prekrili celo teniško igrišče;

- pri mirnem dihanju v minuti predihamo 6-12 litrov, pri vrhunskem športnem naporu pa tudi več kot 200 litrov na minuto;
- okoli 80% ljudi diha več kot je fiziološko potrebno – prikrito hiperventilira;
- vsako čustvo ima svojo dihalno sliko;
- je dih medij, ki povezuje zavestno z nezavednim ...

Vljudno vas naprošamo, da nas z objavo sporočila podprete pri osveščanju javnosti o eni najbolj temeljnih, poleg bitja srca, življenjskih funkcij. Iskreno se vam zahvaljujemo za podporo.

Pripravil:

dr. Milan Hosta

Kontakt: 041 518 824

[dihalnica@spolint.org](mailto:dihalnica@spolint.org)

09. april 2020



**Projekt "Zdrav DIH" je projekt razpisa "Po kreativni poti do praktičnega znanja", ki ga izvajata Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem in Kai Travel d.o.o. Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska Unija iz Evropskega socialnega sklada**



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



Javni štipendijski, razvojni,  
invalidski in preživninski  
sklad Republike Slovenije



[www.dihalnica.si](http://www.dihalnica.si) & [www.spiral-living.com](http://www.spiral-living.com)

