

Priručnik z opisom dobrih praks, ki vabijo k uravnoveženemu delovanju na čustveni, kognitivni, fizični in spiritalni ravni.





UVOD



Priročnik Štirje vetrovi je povabilo k spoznavanju številnih dobrih praks, ki ponujajo orodja in pristope za krepitev zavedanja povezanosti s seboj, z naravo in s soljudmi. Namenjen je učiteljem, facilitatorkam, prostovoljcem, mentoricam, radovednežem, raziskovalkam ... Vsem, ki želijo globlje raziskovati svoje bivanje v svetu in težiti k ravnovesju vseh štirih ravni bivanja - fizični, kognitivni, spiritualni in čustveni. Za krajšim opisom vsake prakse boste našli različne vire za nadaljnje raziskovanje.

Priročnik je nastal v okviru projekta Štirje vetrovi, sofinanciranega s strani mreže Bridge 47 (www.bridge47.org) v sklopu projekta Evropske unije.

Vsebina je bila pripravljena s finančno pomočjo Evropske unije. Za vsebino je odgovorno društvo Lojtra in v nobenem primeru ne odraža stališč financerjev.

#LOJTRA



Avtorji: Polona Piltaver, Tina Trdin, Aljaž Zupan

Založnik: Društvo Lojtra, Cesta komandanta Staneta 5, 1270 Litija

Jezikovni pregled: Danijela Sitar

Urednica: Tina Trdin

Ilustracije: Galo Lapo

Oblikovanje in prelom: Dalibor Kazija

Litija, 2020

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=26464003

ISBN 978-961-07-0096-8 (pdf)





VSEBINA



PREDGOVOR
BOSONOGOST
COACHING
ČUJEČNOST
DEKOLONIALIZEM
GIBANJE
GLOBALNO UČENJE
GOZDNA KOPEL
HO'OPONOPONO
K REŠITVAM USMERJEN PRISTOP (SOLUTION FOCUSED APPROACH)
MEDICINSKO KOLO
MEDITACIJA
MINIMALIZEM KOT NAČIN ŽIVLJENJA
MOČ BARV
NENASILNA KOMUNIKACIJA
PACHAMAMA
PERMAKULTURA
SPANJE
TRAJNOSTNO POTOVANJE
UMETNOST GOSTITELJSTVA (ART OF HOSTING)
ZERO-WASTE
ZMAJEVO SANJANJE
ZVOK
DRUŠTVO LOJTRA
MREŽA BRIDGE 47



PREDGOVOR



Nahajamo se v obdobju, ki kar kliče po večji povezanosti z naravo. Spomnim se besed starejše modrinje iz rastafarijanske skupnosti v Beninu, ki sem jo obiskala štiri leta nazaj: »Največji absurd je, da se o naravi učite iz knjig, posekate drevo in ga opišete v knjigi! Pozabili ste, koliko nas lahko naučijo drevesa, opazovanje žive narave, njenih ciklov. Pozabili ste najosnovnejšo stvar, ki pripelje do povezanosti z naravo, biti v naravi!« Njene besede so se me močno dotaknile. Toliko je govora o potrebi po ponovnem povezovanju z naravo, pomembno pa je, da ne ostane le pri pogovarjanju in zapisovanju, da ne ostane vse samo na ravni uma, razmišljanja. Povezovanje z naravo je neodtujljivo povezano z zdravljenjem sebe. Zdravljenje sebe pa je neodtujljivo povezano z zdravljenjem celotnega sveta, ki je trenutno precej bolan. Začeti pa moramo vedno pri sebi, v sebi in v sistemih, katerih del smo. *Things are, as we are* (stvari so takšne, kakršni smo mi). Kako smo mi? Če nismo dobro, se moramo ponovno spraviti v ravnovesje. Znanka je pred časom izustila zelo dobro prisposodbo za naše misli, ki so konec koncev vir številnih omejitev in strahov: »Misli so kot videoteka – odločimo se, kateri film bomo gledali in ko se ga naveličamo, ga lahko damo nazaj in svojo pozornost usmerimo na nekaj drugega.« Ko to spoznavamo, se hkrati osvobajamo negativnih vzorcev, prepričanj. Spoznavamo omejitve našega uma, ki prevečkrat črpa energijo iz strahu in se boji vsega, česar ne zna razložiti z besedami. Priročnik je povabilo k raziskovanju številnih dobrih praks, ki pomagajo gojiti bolj svobodne, odprte, zdrave, povezane, sonaravne posameznike in skupnosti. Vabijo nas, da na vse, kar se dogaja, gledamo najprej z ljubeznijo. Do sebe, do soljudi in do narave.

Naslov projekta, v sklopu katerega smo pripravili ta priročnik je Štirje vetrovi. Ime je plod našega raziskovanja in eksperimentiranja z različnimi pristopi dela z mladimi in starejšimi, ki zadnja leta v čedalje večji meri potekajo v naravnem okolju. Prav tako pa se navezuje na štiri ravni bivanja – čustveno, fizično, kognitivno in spiritualno ter na poskus ravnotežja med njimi.

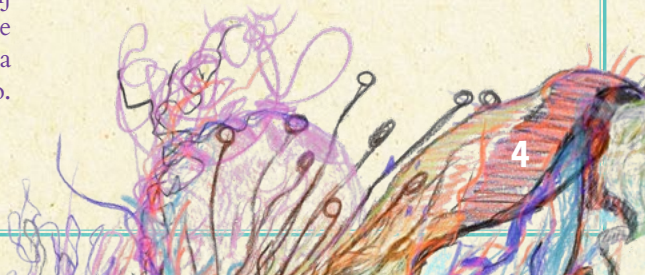
Dobrodejen vpliv narave na procese soustvarjanja preizkušamo že več kot pet let, s tem priročnikom pa želimo ponuditi vpogled v številne dobre prakse, ki smo jih tudi sami preizkusili, vpeljali na naših dogodkih ali v naše življenje. Dobre prakse spodbujajo povezavo s seboj, z zemljo in s soljudmi.

Zavedamo se, da ta priročnik še zdaleč ne ponuja vseh dobrih praks ... ogromno jih je in ogromno jih nismo zajeli, te so morda teme za naslednjič. Vsekakor nas zanima vaš odziv na ta priročnik in spremljajoče kartice.

Vabljeni k raziskovanju!

Tina Trdin

* V sklopu projekta Štirje vetrovi smo razvili tudi istoimenski modul usposabljanja in kartice z aktivnostmi. Za več informacij nas kontaktirajte na info@drustvolojtra.si





BOSONOHOST



Na kratko

Ljudje v sodobnem svetu skorajda ne hodimo več bos. Zaradi neprimerne sodobne obutve, ki jo narekuje moda, se naša stopala z leti deformirajo, kar povzroča mnoge zdravstvene težave (težave s stopali, sklepi ali hrbtenico, hallux valgus, ploska stopala, težave z ahilovo tetivo, petni trn ...). Da bi stopala zopet prevzela svojo naravno funkcijo, bi bilo idealno, da bi čim več časa hodili bos. Ker to ni zmeraj izvedljivo, bosonoga obutev posnema občutek bose hoje, hkrati pa stopala štiti pred poškodbami in skrbi, da stopala kljub obutvi (p)ostanejo aktivna in ohranjajo vitalne lastnosti naših stopal, ki delujejo kot amortizacijski sistem telesa. Pri bosonogi hoji se krepijo mišice, preprečuje nastajanje krčnih žil, spodbuja presnovo ...

Zgodovina

Najdba prve človeške obutve je stara 10 tisoč let. Nova odkritja antropologa Erika Trinkausa z Univerze Washington v St. Louisu navajajo, da so ljudje prve čevlje oziroma obuvala začeli nositi pred 40 tisoč leti. To je sklepal na podlagi opazovanj velikosti in oblike palčne kosti na izkopanih okostjih. Opazil je, da se je dolžina palca na okostjih pred 40 tisoč leti močno zmanjšala, kar pripisuje spremenjenemu načinu hoje, ki jo povzročajo obuvala. O deformacijah stopal, ki jih povzroča klasična obutev, je pisal tudi grški filozof Sokrat, ki je

bil znan po tem, da je hodil bos. Prva strokovna objava o prednosti hoje brez čevljev, v minimalistični ali bosonogi obutvi, je bila objavljena leta 1905. V tej objavi je dr. Philip Hoffamn obrazložil deformacije stopal, ki jih povzroča klasična obutev. Prav zaradi deformacij stopal, ki jih povzroča klasična obutev, se vedno več ljudi odloča za hojo brez čevljev ali pa za nošenje tako imenovanih bosonogih čevljev.

Osnove

Večina svetovnih znanstvenih raziskav kaže pozitiven vpliv bose hoje na celotno zdravje človeškega telesa. Ko hodimo bos, smo bolj povezani z Zemljo, izboljša se naše počutje, izboljša se drža telesa, aktivirajo se refleksne točke, ki so preko meridianov povezane z vsemi organi po telesu ... Ker pa kot že omenjeno, vse situacije ne omogočajo, da bi hodili bos, je najbližji približek temu bosonoga obutev.

Bosonoga obutev mora ustrezati naslednjim karakteristikam: **Dovolj širok prstni del** (kar preprečuje stiskanje prstov, deformacijo stopal in žulje), **popolnoma raven podplat** (omogoča naravno držo in izboljšuje ravnatežje), **tanek in prožen podplat** (omogoča stopalom branje podlage in pošiljanje informacij o podlagi v možgane ter naravno gibanje stopal), **nizka teža in noga ne sme skakati iz čevlja ali biti utesnjena**.

Čim več časa hodimo bos, v kolikor to ni mogoče, pa izberimo bosonoge čevlje, ki podpirajo naše zdravje.

Več informacij

Bosonogi čevlji KLEPET & PRODAM/ KUPIM <https://www.facebook.com/groups/bosonogaobutev/> (Facebook skupina z informacijami o bosonogi obutvi).

Vadbena klinika <https://www.vadbenaklinika.si/zdravo-telo-se-zacne-pri-zdravih-stopalih-zakaj-in-kako-preidemo-na-bosonogo-oziroma-barefoot-obutev/> (daljša razlaga ozadja in prednosti nošenja bosonoge obutve).

The Barefoot Book: 50 Great Reasons to Kick Off Your Shoes – L. Daniel Howell (knjiga, v kateri so opisane vse prednosti bosonoge hoje).

Whole body barefoot, Katy Bowman.

Bose nogice <https://www.bosenogice.si/> (spletna stran s seznamom proizvajalcev bosonogih čevljev, uporabnimi povezavami, podrobnim opisom bosonogih čevljev ...)

10 resnic o bosonogi hoji <https://narapetrovic.com/clovek/10-resnic-o-bosonogi-hoji/> (Nara Petrovič iz svoje knjige *Človek, navodila za uporabo*, povzame 10 resnic o bosonogi hoji).





COACHING



Na kratko

»Beseda coach v angleškem jeziku pomeni kočija, potniški vagon, poštni voz, avtobus in tudi inštruktor in trener. Pravzaprav lahko z vsemi pomeni, ki jih ta beseda opisuje, metaforično izrazimo, da coach v resnici pomeni »nekoga pripeljati od tam, kjer je, tja, kjer želi biti.« (Witherspoon in White 1996, str. 124).« (Vir: http://www.konfederacija-sjs.si/vcv_zzss/media/Coachinga%20za%20vodje_gradivo.pdf)

Zgodovina

»Utemeljitelj coachinga je W. Timothy Gallwey, ki je v sedemdesetih letih napisal knjigo 'Notranja igra tenisa'. Gallwey je opazil, da so se igralci tenisa popravljali sami, ko jih je treniral tako, da jim je zastavljal odprta vprašanja, namesto da bi popravljali njihove napake in jim dajal nasvete. Ko je igralec poslušal nasvet in se poskušal ravnati po njem, se je njegova uspešnost zmanjšala, ko pa je bil sproščen in je imel v glavi sliko in občutek zelenega rezultata, je bil bolj uspešen.« (Vir: http://www.konfederacija-sjs.si/vcv_zzss/media/Coachinga%20za%20vodje_gradivo.pdf)

Osnove

»Veščina coachinga se nanaša na praktične spretnosti, ki jih potrebujemo, da si lahko predstavljamo možnost, da dosežemo želeni cilj. Če ne vemo, da je mogoče doseči nek cilj, si ga tudi ne moremo predstavljati. Orodja, ki so potrebna za dober coaching, vsebujejo

strategije, tehnike, modele in koncepte, ki jih lahko strnemo v naslednjih alinejah:

- specifične komunikacijske veščine (npr. spremljanje, dober stik, kalibriranje, členjenje itd.),
- jezikovno zavedanje,
- zavedanje strukture,
- metaznanje o postavljanju vprašanj.

Umetnost coachinga se nanaša na ustvarjalni del coachinga, ki zahteva odprtost in uporabo intuicije, da zastavimo pravo vprašanje ob pravem času. Da pa smo lahko odprti in ustvarjalni, je pomembno, da smo kot coachi v primernem stanju. Naslednja stanja so izjemno koristna za učinkovit coaching: biti radoveden, biti prisoten, dati prostor.«

(Vir: http://www.konfederacija-sjs.si/vcv_zzss/media/Coachinga%20za%20vodje_gradivo.pdf)

Več informacij

Coaching za vodje http://www.konfederacija-sjs.si/vcv_zzss/media/Coachinga%20za%20vodje_gradivo.pdf

Coaching federacija <https://coachfederation.org/>

<http://www.glottanova.si/>

ČUJEČNOST

Na kratko

Čuječnost (angl. *mindfulness*) je opazovanje danih situacij brez kritiziranja, pri tem pa smo sočutni do sebe. Je zavedanje trenutka, svojih fizičnih, čustvenih, miselnih stanj ter zunanje-ga dogajanja v danem trenutku, ne da bi se pri tem poskušali izogniti, zbežati ali kakor koli spremeniti trenutno situacijo.

Zgodovina

Ljudje so čuječnost spontano ali pa namerno uporabljali že tisočletja. Je tehnika, ki naj bi bolj strukturirano izhajala iz hinduizma in budizma, nekateri avtorji pa navajajo, da so različne tehnike za čuječnost uporabljali prav v vseh kulturah in religijah po svetu. Na zahodu se je ta metoda tako v življenju posameznika, kot v klinični psihologiji uveljavila s širjenjem filozofije z vzhoda in preučevanjem pozitivnih vplivov čuječnosti na življenje posameznika. Največjo zaslugu za popularnost čuječnosti na zahodu ima ameriški raziskovalec Jon Kabat – Zinn, ki je leta 1979 ustanovil Kliniko za zmanjšanje stresa na Medicinski fakulteti Univerze v Massachusettsu, kjer je izvajal program čuječe meditacije z namenom zmanjševanja stresa (angl. *mindfulness-based stress reduction, MBSR*).

Osnove

V praksi vaje za čuječnost ločimo na neformalne in formalne vaje. Pri neformalnih vajah čuječe opravljamo vsakodnevna opravila, kot so umivanje zob, sprehod v naravi, pospravljanje, vožnja z avtomobilom, govor, pri tem pa se zavedamo svojih fizičnih, čustvenih in miselnih stanj ter zunanje-ga dogajanja. Pri formalnih vajah pa preko meditacije, minut za dihanje, pregledom telesa itd. razvijamo sposobnost čuječnosti v vsakdanjem življenju. Najbolj preprosta vaja je Enominutna meditacija. Spodaj je navedenih nekaj kratkih osnovnih vaj za prakticiranje čuječnosti v vsakdanjem življenju.

Čuječe premikanje. Ob premikanju opazuj sebe, svojo okolico, opazuj svoje dihanje, občutke ob premikanju, opazuj, katere mišice se aktivirajo pri premikanju, kdaj se stopalo dotakne tal ...

Osredotočenost na dihanje. Opazuj hitrost vdihov in izdihov, opazuj premikanje prsnega koša, premikanje trebuha, potovanje zraka.

Meditiranje. Razlika med meditacijo in čuječnostjo je, da je meditacija usmerjena v človeka, opazujemo sebe, pri čuječnosti pa opazujemo še našo okolico.

Čuječe prehranjevanje. Med prehranjevanjem pogosto počnemo še druge stvari (se pogovarjamo, smo na telefonu, beremo ...). Pri čuječem prehranjevanju pa se osredotoči samo na okus in teksturo hrane, na vonjave. Vzemi si čas in uživaj v okusih.

Namerno poslušanje. Poslušaj, kaj ti želi nekdo sporočiti, osredotoči se na ton, na poudarke, na to, kaj ti resnično sporoča. Običajno poslušamo površno in porabimo veliko časa za to, da sestavimo odgovor, kaj bomo odgovorili, pri tem pa pozabimo na dejansko poslušanje.

Znanstveniki so dokazali, da se z uporabo čuječnosti v vsakdanjem življenju zniža raven stresnega hormona kortizola, poveča se delež sivine v možganih (ki se drugače s starostjo zmanjšuje), blagodejno vpliva na srčno žilni sistem, zmanjšuje simptome depresije, izboljša se kakovost življenja ...

Nekatere študije navajajo, da naj bi se pozitivni učinki izvajanja čuječnosti v našem življenju pokazali že v nekaj tednih rednega prakticanja vsaj od 10 do 20 minut dnevno. Pri tem poudarjajo, da je bolj pomembno, da čuječnost izvajamo vsak dan, kot pa samo trajanje meditacije.

Več informacij

Društvo za razvijanje čuječnosti <https://www.cujecnost.org/cujecnost/> (brezplačne vaje za čuječnost, podrobnejši opis metode, programi čuječnosti ...).

Čuječnost, Mark Williams in Danny Penman (knjiga, v kateri so podrobneje opisane tehnike čuječnosti, dobre prakse ...).

154 metod, tehnik in aktivnosti, Debra Budrick (priročnik za učenje čuječnosti otrok in najstnikov: Čuječnost za otroke in najstnike).





DEKOLONIALIZEM



Na kratko

Da bi razumeli dekolonializem, si moramo najprej pogledati, kaj je kolonializem. Naj povzamemo definicijo s strani The Decolonial futures collective. *Kolonializem se ne začne s podjarmljenjem ljudi ali okupacijo zemlje. Začne se z osnovnim občutkom ločenosti med ljudmi in zemljo ali med ljudmi in naravo, in širše med ljudmi in kozmosom.* Dekolonializem je veda, ki si prizadeva za osvoboditev od škodljivih podzavestnih in zavestnih tokov, ki dajejo moč kolonializmu.

Zgodovina kolonializma

Zgodovino pišejo zmagovalci je rek, ki smo ga zagotovo že kdaj slišali. Kolonializem od 15. stoletja do danes je podlaga družbi in razmerju moči kot ga poznamo oz. občutimo. Kdo piše zgodovinske knjige? Knjige katerih pisateljev beremo na fakulteti? Zgodovino koga popolnoma zanemarimo, če začnemo stavek s: Krištof Kolumb je odkril Ameriko? ... Kaj pa če mogočne slapove v Zimbabweju poimenujemo Viktorijski slapovi in ne z njihovim originalnim imenom – *Mosi-oa-Tunya*, kar pomeni *dim, ki grmi*? Kako bi se počutili pripadniki afriških ljudstev, če bi vedeli, da v naših učbenikih govorimo o njihovih prednikih s stavki, kot so: kolonialisti so pripeljali sužnje v Ameriko (mar so to že bili?) in ne *zaslužnili so jih* ... Rene Descartes je (skupaj z drugimi somišljeniki, starejšimi belimi moškimi, ki so imeli moč besede) postavil temelj

današnji racionalno naravnani družbi z izjavo: *Mislim, torej sem*. Svet posplošeno doživljamo skozi ta racionalna očala, kjer je vse, kar ima vrednost, merljivo in ne nujno tudi občuteno. Sistem je odraz te miselnosti, vse, kar ni v skladu s to miselnostjo je necivilizirano, divje, preveč duhovno ... Nevzdržna rast je odraz te miselnosti. Podjarmljenje okolja in videnje ljudi, živali kot blaga je odraz te miselnosti. Trenutna podnebna kriza je odraz te miselnosti. Kolonializem ni nekaj, kar je končano. Telesa ljudi, ki so bili podjarmljeni so še vedno kolonizirana (strah pred lastno staroselsko identiteto, sram, postopno obujanje običajev). Naše mišljenje o ljudeh s t.i. globalnega juga je kolonizirano, kar je podlaga rasizmu. Zemlja, podjetja, obrati v afriških državah so v rokah multinacionalnih korporacij z Zahoda. Razvojno sodelovanje je pljunek v morje zagotavljanja enakih možnosti zgodovinsko koloniziranih dežel. Ste vedeli, da za 2 \$, ki jih preko projektov, programov razvojne pomoči spravimo v Afriko, s kontinenta pride 22 \$ k nam nazaj v obliki izogibanja davkov, pranja denarja ipd. (Vir: Guardian – Aid in reverse) Kdo razvija koga? Kdo ima korist? V raziskavi *Black doll, white doll* temnopolti otroci še vedno kot lepšo plastično punčko v 21. stoletju označijo belo punčko. Rasizem preveva našo družbo, zgodovina kolonizacije je hkrati tudi sedanost. Kolonializem, ki še traja, je močan razlog, zakaj se moramo resneje začeti pogovarjati o dekolonializmu.

Osnove

Po našem mnenju je najbolj navdihujoča stran s področja dekolonializma <https://decolonialfutures.net>, kjer najdete ogromno člankov, orodij, metod, ki spodbujajo, oz. kot sami pravijo, podpirajo procese k dekolonizirani prihodnosti. Spodbujajo nas, da dekolonializem razumemo v najširšem smislu prevpraševanja in osvobajanja od močno ustaljenih okvirov, ki obstajajo v naši družbi kot posledica zgodovinskega razvoja in bivanja. Področje osvobajanja je tako široko, da ga je težko zaobjeti na eni strani, spodaj vam ponujamo nekaj virov za nadaljnje raziskovanje. Ključ do dekolonializma je v zamenjavi perspektive, npr.: Kaj je razvoj? Je to napredek, ekonomska rast (kot bi rekla večina ljudi, ki se sestavljajo t.i. moderno družbo)? Kdo se s to definicijo ne bi strinjal? Kaj vse je tisto, česar ne vemo, da ne vemo? Polje je ogromno, raziskovanje, prevpraševanje in učenje pa so prvi koraki k osvobajanju.

Več informacij:

House of modernity <https://decolonialfutures.net/house-of-modernity-zine/>

<https://decolonialfutures.net>

The hidden promise of our dark age, Joanna Macy. <https://www.youtube.com/watch?v=vzmj-F1jE2K0>

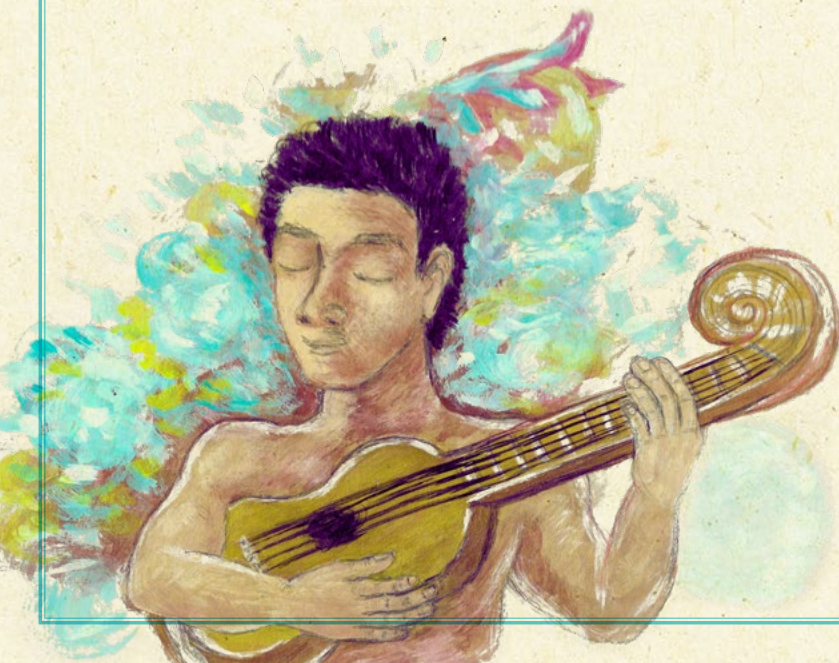
White doll, black doll: <https://www.youtube.com/watch?v=tkpUyB2xgTM> (obstaja več testov, tudi iz leta 2019).

Fourth graders shatter lies <https://www.facebook.com/ajplusenglish/videos/814413022033540/>

O zahodni civilizaciji <https://www.facebook.com/DoubleDownNews/videos/170862123848979/>

The west was built on racism. It's time we faced that, Kehinde Andrews <https://www.youtube.com/watch?v=aR8o3KRhcj8&t=21s>

Kdo razvija koga? <https://www.theguardian.com/global-development-professionals-network/2017/jan/14/aid-in-reverse-how-poor-countries-develop-rich-countries>





GIBANJE



Na kratko

Človek je ustvarjen za to, da se giba. V preteklosti je bilo to nekaj samoumevnega, saj je bilo z gibanjem pogojeno naše preživetje. V zadnjem času nam tehnologija omogoča, da se gibljemo vse manj in manj. To pušča posledice v delovanju našega organizma. Gibanje lahko razumemo v fizičnem smislu – premikanje telesa, razgibanje. Zagotovo pa so rezultat gibanja tudi spremembe na čustveni in kognitivni ravni.

Zgodovina

Gibanje raziskuje neskončno raziskav, knjig, virov. Na tem mestu želimo izpostaviti le njegovo pomembnost in navajamo nekaj virov za pričetek raziskovanja pomembnosti gibanja. Ogromno inspiracije za različne vrste gibanja najdete v različnih sekcijah tega priročnika (ples, bosonogost ...)

Osnove

»Razlogi ZA gibanje:

Krepitev možganov

Če se več gibamo in prakticiramo različnejše gibe, ustvarjamo v možganih več sinaps in jih bolj krepimo.

Limfna drenaža

Limfni sistem za razliko od krvnega nima črpalke (srce), ki bi poganjalo limfni obtok. Limfa se drenira s pomočjo gibanja. Gibanje pa je tudi dihanje s trebušno prepono, pod katero se nahaja cisterna chili, največji »vzdrževalnik« limfe v telesu. Če hočemo, da je naše

telo sposobno ustvarjati nove, zdrave celice, potem moramo poskrbeti, da se poškodovane in bolane izločujejo iz telesa.

Elastični nateg fascij

Bolj so fascije elastične (hidrirane) in drsijo med seboj, lepše, lažje in učinkoviteje se gibamo. Fascije so s svojim elastičnim nategom sposobne ustvariti večkratnik energije (kot lok in puščica), s tem pa nam omogočajo lažje gibanje, gibanje na daljše razdalje, višje poskoke in agilnost. Več se gibamo, bolj skrbimo za vitalnost fascij, vendar vsako gibanje ni naklonjeno hidraciji in elastičnosti fascij.

Krepitev srčno-žilnega sistema

Gibanje krepi srce, preprečuje nastanek strdkov in hkrati krepi tudi respiratorno kapaciteto. Tako kot se je pračlovek moral kdaj zadihati in oznojiti, da je zbežal pred napadalcem ali ujel »večerjo«, lahko tudi sodobni človek vključi v gibanje »kardio« komponento. Pomembno je koliko in kako. Ni vsak »kardio« trening koristen za (vsako) telo. Splošna »fitnes motivacijska pravila« velikokrat kričijo »No pain – no game,« ampak bolečina nikoli ni dobra. To je kratkovidni vadbeni pristop.«

(Vir: <https://www.vadbenaklinika.si/10-razlogov-zakaj-nam-mora-bitimar-za-gibanje/>)

Več informacij

Vadbena klinika: <https://www.vadbenaklinika.si/>

Gibanje: <https://www.nijz.si/sl/oznake/gibanje>

GLOBALNO UČENJE

Na kratko

»Globalno učenje je izobraževanje, ki ljudem odpira oči in um za resničnosti globaliziranega sveta ter jih prebuja, zato da bi bilo mogoče uresničiti pravičnejši svet, v katerem bi bilo več enakosti in človekovih pravic za vse«. (Vir: Maastrichtska izjava o GU 2002) To je le ena od mnogih definicij globalnega učenja. V osnovi gre za spodbujanje zavedanja, da smo vsi del problemov v tem prepletenem in soodvisnem svetu, in če se tako odločimo, lahko postanemo tudi del rešitev.

Zgodovina

To, kar danes v slovenskem kontekstu povečini poimenujemo globalno učenje, je bilo plod razvoja v moderni družbi zadnjih štirideset let. Koncept se je začel razvijati v 60-tih letih, predvsem v zahodnoevropskih državah, ki so na drugačen način želele »pomagati« na novo nastalim neodvisnim državam globalnega juga. Poimenovanje in tudi namen sta se tekom let spreminjala. V zadnjih nekaj letih, še posebej s sprejetjem Ciljev trajnostnega razvoja, pa se vse bolj uveljavlja koncept izobraževanje za globalno državljanstvo oz. delovanje. Na globalno učenje se navezuje cilj 4.7.

Osnove

Globalno učenje je povezano s spraševanjem neprijetnih vprašanj, ki spodbujajo transformacijo posameznika in družbe. Naj naštejemo nekaj teh vprašanj: *Kako je materialna blaginja tukaj ustvarjena z revščino nekje drugje? Kako ekonomsko revne države in narodi subvencionirajo naše udobje in užitke? Kako se okoriščamo z izkoriščanjem, razlastitvijo in pomanjkanjem? Kako smo del problema, kako je naš sistem del problema? Zakaj ljudje ne govorijo o tem? Zakaj ljudje ne morejo tega ustaviti? Kako izrabljamo planet in ga ustvarjamo neprimerne za bivanje? Od kod prihaja ločitev med človekom in naravo? Zakaj sebe vidimo ločene od Zemlje in drug od drugega? Kakešne so posledice mišljenja in občutka, da smo ločeni od narave in drug od drugega? ...* (Vir: GCE otherwise)

Globalno učenje prinaša v izobraževanje delovanje na ravni glave (razmišljanje, spoznavanje, nove informacije, raziskovanje), srca (vrednote, spodbujanje čustvenega/osebnega odnosa do posameznih tem) in rok (spodbuda za akcijo, proaktivnost, delovanje v smeri boljše družbe za vse). Glede na mnenje mnogih je pristop GU nujen v našem formalnem in neformalnem



izobraževanju, da ponovno vzpostavimo povezave z vsem, s čimer smo obdani in prepoznamo svojo soodgovornost za dogajanje v svetu. Po svetu deluje ogromno organizacij, ki razvijajo metodologijo globalnega učenja, se borijo za vnos pristopa v šole, v ključne svetovne dokumente ipd. GU je ključen tudi za doseg Ciljev trajnostnega razvoja.

Več informacij:

The Historical Evolution of Development Education and the Study of the Interdependencies in the Promotion of Active Citizenship at Third Level in Central America Development Education & Research Network (DERN), Revollo, Felipe.

Globalno učenje Agora – globalno učenje na ulicah: www.geagora.eu

Društvo Humanitas – Center za globalno učenje in sodelovanje: www.humanitas.si (organizacija, ki že 20 let deluje na področju globalnega učenja v Sloveniji).

Platforma Sloga <http://www.sloga-platform.org/> (platforma, ki v Sloveniji združuje deležnike, ki delujejo na področju GU).

Priročnik GCE otherwise: <https://decolonialfuturesnet.files.wordpress.com/2019/05/decolonial-futures-gce-otherwise-1.pdf> (priročnik s številnimi vajami za krepitev kompetenc globalnega učenja).

Bridge 47: <https://www.bridge47.org/> (svetovna mreža, ki se s pomočjo pristopa GU bori za globalno pravičnost).



GOZDNA KOPEL

Na kratko

O vplivu narave na naše možgane, dušo in telo obstaja vrsta raziskav, ki dokazujejo, da čas v naravi ni razkošje, ampak bistven za naš obstoj. Osnova naravnega zdravljenja so fitoncidi (olja, ki jih drevesa spuščajo v zrak), ki skupaj z zeleno barvo, žuborenjem vode, žvrgolenjem ptic itd. pozitivno vplivajo na naše razpoloženje in dokazano zvišujejo odpornost. Pri raziskovanju vpliva narave na človeka priporočamo branje knjige *Narava zdravi in popravi* od Florence Williams. Koncept gozdne kopeli pa je sicer k nam prišel z Japonske.

Zgodovina

Japonci in Korejci so merjenju in znanstvenemu dokazovanju vplivov narave na človeka namenili vrsto let, zaradi vse večje depresije in apatičnosti med ljudmi. T.i. Šinrin joku oz. sprehod po gozdu Japonce zdravi že tisočletja, v zadnjih desetletjih pa so za dokazovanje pozitivnih učinkov gozdnih kopeli namenili tudi precej časa in prišli do presenetljivih izsledkov.

Sicer pa mističnost in zdravilne učinke narave najdemo v številnih starodavnih bajkah, zgodbah naših babic in dedkov. Znanost pa pomaga prepričati še tiste, ki jim morda same izkušnje ne povedo dovolj.

Osnove

O gozdni kopeli: »Marsikatera tegoba, ki pesti mestnega človeka, izvira iz tega, da nismo več povezani z naravo. Šinrin-joku ali gozdna

kopel prinaša številne zdravilne in pomladitvene učinke, zmanjšuje stres ter sprošča um. Na sprehodih v naravi se popolnoma predamo doživetju tukaj in zdaj, pozabimo na skrbi, se umirimo in kmalu počutimo kot del celote. Vsega tega pa ne najdemo izključno v gozdovih. Šinrin-joku lahko doživimo tudi v mestnih parkih ali doma, če se obdamo z rastlinjem.« (Vir: Šinrin-joku: japonska gozdna kopel)

»10 znanstveno dokazanih koristi šinrin-jokuja:

1. Krepi imunski sistem, zlasti NK-celice, ki uničujejo rakave celice.
2. Znižuje krvni tlak in srčni utrip.
3. Zmanjšuje stres. Znižuje raven kortizola, enega izmed stresnih hormonov.
4. Pomirja. Živčni sistem je zaradi tega manj dovzeten za odziv »boj ali beg«.
5. Izboljšuje razpoloženje in splošno počutje.
6. Krepi sposobnost koncentracije, tudi pri hiperaktivnih otrocih.
7. Pospešuje okrevanje po operativnih posegih.
8. Izboljšuje spanec.
9. Krepi libido in spolno energijo.
10. Izboljšuje vid.«

(Vir: <https://www.metropolitan.si/zdravje/o-sinrin-joku-ali-japonski-gozdni-kopeli-in-nje-zdravilnih-ucinkih/>)

Izkusite gozdno kopel

Povabljeni na sprehod v gozd, kjer si lahko predstavljate, kako ob vstopu med krošnje dreves pustite za sabo vse skrbi in tegobe in se prepustite meditativnim vonjavam, barvam in zvokom narave. Na sprehodu objamete še kakšno drevo. Skrivnost dobrega življenja je tudi v tem, da živiš obkrožen z naravo. Če je dostop do gozda pravi podvig, pojdite na sprehod v park, ali pa se na balkonu, na terasi obdajte z zelenjem in dnevno meditirajte, občudujte naravo, ki vas obdaja.

Florence Williams v svoji knjigi piše o tem, kako so bolniki za isto boleznijo dokazano hitreje okrevali, kadar so imeli v bolnici čez okno pogled na naravo, v primerjavi z bolniki, ki so imeli pogled na druge stavbe. Zdravilna moč narave je neprecenljiva, samo prepustiti se ji moramo, da nas lahko zdravi.

Več informacij:

Šinrin-Joku <https://www.mladinska.com/o-skupini/za-medije/sporocila-za-javnost/sinrin-joku>

O *šinrin-joku ali japonski gozdni kopeli (in nje zdravilnih učinkih)* <https://www.metropolitan.si/zdravje/o-sinrin-joku-ali-japonski-gozdni-kopeli-in-nje-zdravilnih-ucinkih/>

4 ekscentrični, a zato nič manj učinkoviti načini zdravljenja z drevesi <https://govorise.metropolitan.si/astro/4-ekscentricni-nacini-zdravljenja-z-drevesi/>

Narava zdravi in popravi., Florence Williams (knjiga o številnih praksah zdravljenja z naravo).

Šinrin-joku: japonska gozdna kopel Francesc Miralles, Garcia Hecto. (knjiga o blagodejnih učinkih šinrin-jokuja ali japonske gozdne kopeli).

<https://www.natureandforesttherapy.org/> (organizacija, ki izobražuje gozdne vodnike).



HO'OPONOPONO

Na kratko

Ho'oponopono je starodavna havajska psihološka tehnika za vzpostavitev reda v svojem življenju in za reševanje težav. Poveže nas z univerzalno ljubeznijo in božanskostjo v nas samih. Najpomembnejše postavke Ho'oponopono tehnike so: fizični univerzum je kreacija naših lastnih misli. Če so naše misli škodljive, se bodo kot takšne realizirale tudi v fizični realnosti. Če so naše misli idealne, ustvarjajo fizično realnost, ki je polna ljubezni. Mi smo tisti, ki smo popolnoma odgovorni za ustvarjanje svojega fizičnega univerzuma – takšnega, kakršen je. Mi smo tisti, ki smo popolnoma odgovorni za čiščenje škodljivih misli, ki ustvarjajo težavno realnost.

Ne obstaja nič, kar bi bilo zunaj nas. Vse obstaja le kot zrcalo misli, ki so v našem duhu.

Zgodovina

Sprva so tehniko izvajali duhovniki zdravilci oziroma tako imenovani kahuna lapa'au na območju Oceanije, vključno z otoki Samoa, Tahiti in Maori na Novi Zelandiji. Uporabljali

so jo za zdravljenje telesnih in duševnih bolezni. Zdravljenje izhaja iz verovanja, da bolezni nastanejo zaradi stresa, občutka krivde, medsebojnega obtoževanja in pomanjkanja odpuščenja.

Osnove

Po havajskem izročilu odpuščenje (tako drugim kot hkrati sebi) in ustvarjanje notranjega miru poteka v štirih korakih, ki jih zaznamujejo štiri močne izjave, in sicer: ŽAL MI JE. PROSIM, ODPUŠTI MI. LJUBIM TE. HVALA.

Več informacij

Ho'oponopono: Havajski obred odpuščenja – ključ do polnega življenja, Ulrich E. Dupréé (knjižica, v kateri je na kratek, jasen in zanimiv način predstavljen havajski obred odpuščenja).

Ho'oponopono in družinski odnosi, Ulrich E. Dupréé (v knjigi sta opisani dve dobro poznani metodi: psihoterapevtska tehnika postavitve družine in Ho'oponoponi in njun preplet, opisane so praktične vaje).





K REŠITVAM USMERJEN PRISTOP

(SOLUTION FOCUSED APPROACH)



Na kratko

Je nabor orodij, ki jih uporabljamo v pogovoru in nam pomagajo zgraditi zeleno spremembo na različnih področjih vključujoč ljudi in njihove odnose tako v poslu kot v zaseben življenju. (Vir: <https://ribalon.org/what-is-solution-focused-sf-and-how-does-it-work/>)

Zgodovina

»Gre za pristop Sloveniji malo poznan, v tujini pa široko uveljavljen predvsem v socialnem in terapevtskem delu, kovčingu, svetovalnem delu, moderatorstvu, fasilitiranju, trenerstvu, šolskem svetovalnem delu in v podjetništvu ter organizacijah že dobrih 40 let.« (Vir: <https://www.ribalon.si/zakaj-v-resitev-usmerjen-pristop/>)

Osnove

Gre za pogovor o rešitvah oz. o zeleni prihodnosti. Osnovno prepričanje je, da se za doseg zeleni prihodnosti ne rabimo ukvarjati in raziskovati svojih trenutnih problemov. Usmerimo se direktno na tisto, kar želimo in delamo na tem, da to dosežemo.

»Vsebuje miselno naravnost, karakterizirano z naborom prepričanj, ki so radikalno drugačna od večine drugih pristopov in pomagajo ljudem in organizacijam, da se premaknejo naprej. Takšna prepričanja so: prepričanje, da ljudje že imajo vse potrebne vire in sposobnosti, da naredijo pozitivno spremembo, ki jo želijo zase. Skozi k rešitvam usmerjen

pogovor stranka s pomočjo coacha odkrije in osvetli te vire. Odnos med stranko in coachem je partnerstvo. Naslednje prepričanje je, da se spremembe dogajajo ves čas. Z delom v smeri gradnje napredka zaznamo in okrepiamo koristne spremembe. Tretje prepričanje, ki ta pristop ločuje od drugih je, da išče opisovanje namesto razlaganja in da se ves čas trudi ostati na površini (ne išče skritih pomenov in vzrokov za določena stanja). V glavnem je usmerjen v to, kaj se dogaja v pogovoru med dvema (ali več) osebami (namesto usmeritve v introvertirane procese, ekspertna mnenja in različne teorije o delovanju uma in telesa).« (Vir: <https://ribalon.org/what-is-solution-focused-sf-and-how-does-it-work/>)

»Za k rešitvam usmerjen pristop je značilno, da gre za **kratkotrajen proces** in ne za dolgoletna srečanja. Cilj je, da proces posameznika **čim prej** opolnomoči do te mere, da nadaljuje s svojim življenjem kakovostno in zanj uspešno. Raziskave kažejo, da k rešitvam usmerjen pristop deluje v **65-83 % primerov** (vsaj tako učinkovito ali celo bolj od ostalih primerljivih pristopov), v povprečju pa gre za **5-10 srečanj ali manj (velikokrat tudi za eno samo srečanje)**, kar ga bistveno razlikuje od ostalih pristopov.« (Vir: <https://www.ribalon.si/sodeluj/>)

Več informacij

Ribalon <https://www.ribalon.si/about/>



MEDICINSKO KOLO



Na kratko

Štiri strani neba, štiri ravni doživljanja (spiritalna, kognitivna, čustvena, fizična), štirje letni časi, štirje elementi (zemlja, zrak, voda, ogenj), štiri življenjska obdobja (dojenček, mladostnik, odrasel, starejši) ... Medicinsko kolo nosi s seboj starodavno kozmologijo, ki nas uči o našem krožnem popotovanju skozi življenje, brez začetka in brez konca ter o naši povezanosti z naravo, z očetom soncem in mati zemljo, ter z vsemi spiriti. Medicina je vse, kar izboljša našo povezavo z duhovnim in fizičnim svetom.

Zgodovina

Simbol kolesa je značilen za mnoge kulture širom sveta. Od megalitov v Veliki Britaniji, do manjših krožnih struktur v Indiji, v nordijski kulturi in številnih struktur s povezanimi kamni v srednji in Latinski Ameriki. Četudi prepoznamo razlike v velikosti in uporabljenih materialih, pa so koncepti in simboli širom sveta zelo podobni (Vir: Intervju z Paul D. Burley). V preteklosti je bil človek precej bolj povezan z naravo, opazoval je naravne procese. Danes spoznanja in ceremonije v povezavi z medicinskimi kolesi prihajajo tudi nazaj k nam, predvsem iz Srednje in Latinske Amerike, kjer so prakse med staroselsko populacijo in širše še vedno žive.

Osnove

Naslov projekta, v sklopu katerega pripravljamo ta priročnik, je Štirje vetrovi. Povezuje se z našimi ravnmi bivanja, hkrati pa je močno povezan tudi s kozmologijo medicinskega kolesa. T.i. ples s medicinskim kolesom se začne s prizemljevanjem in povezovanjem s sabo in z naravo. Sun Bear, Wabun Wind in Crystals Mulligan v knjigi *Dancing with the wheel* opišeta številne ceremonije, vizualizacije in vaje, preko katerih se povežemo z rastlinami, minerali, živalmi ... in s pomočjo katerih se lotimo priprave lastnega medicinskega obroča in zavestno začnemo naše zdravljenje.

Medicine različnih živali

Katero žival pogosto srečate v naravi, kakšno sporočilo vam prinaša? Kaj pa v sanjah? Živali nam pomagajo pri komunikaciji z duhovnim



svetom, z našo intuicijo. Vsak od nas ima tudi svojo žival moči, ki jo lahko odkrijemo, se sporazumevamo z njo prek različnih obredov, vodnim plesom, šamanskim potovanjem ... Tudi vsaka stran medicinskega kolesa je predstavljena z različnimi živalmi. Jamie Sans in David Carson v knjigi *Medicine cards* poglobljeno opišeta sporočilnost 52 živali, zapise črpati iz staroselskih zgodb, legend, vedenj. Knjiga je odličen uvod za tiste, ki želite spoznavati različne medicine, ki jih prinašajo živali.

Vrednotenje z medicinskim kolesom

Načini dela z medicinskim kolesom so neskončni, tekom našega ustvarjanja na društvu smo medicinsko kolo uporabili tudi kot vodilo vrednotenja. Zapis o uporabi kolesa v ta namen je zapisan tukaj: https://static1.squarespace.com/static/58eb972e414fb5fae517f552/t/59cd121af9a61e43a95191c6/1506611739652/Medicine_Wheel_Evaluation_Framework.pdf.

Šamansko potovanje/šamanizem

Številni šamani delajo z medicinskim kolesom oz. ceremonijami, ki podpirajo naše potovanje

po kolesu. Naj gre za obred iskanja živali moči, kjer ima pomembno vlogo tudi šamanski boben (boben vibrira kot zemlja in je zelo močen obredni inštrument), ali pa kakršni koli drug obred zdravljenja.

Več informacij

Dancing with the wheel, Sun Bear, Wabun Wind in Crysalis Mulligan.

Medicine cards, Jamie Sans in David Carson.

Medicine wheel evaluation framework https://static1.squarespace.com/static/58eb972e414fb5fae517f552/t/59cd121af9a61e43a95191c6/1506611739652/Medicine_Wheel_Evaluation_Framework.pdf

Tedx o krožnem življenju s plesom https://www.youtube.com/watch?v=niRs_VIqzYU

Medicine Wheels & Ancient Civilization, Intervju z Paul D. Burley. <https://youtu.be/0o9L-IKSrkBY>





MEDITACIJA



Na kratko

Meditacija (iz latinske besede meditatio, ki je izpeljana iz glagola meditari, kar pomeni »premišljevati, oblikovati«) je vsakršna dejavnost, pri kateri posameznik načrtno spreminja stanje zavesti z namenom, da bi dosegel kakšen specifično zastavljen cilj, ali da bi se preprosto umiril (vir: Wikipedija).

Študije so potrdile različne pozitivne učinke, ki jih prinaša meditacija: zmanjšuje stres (znižuje raven stresnega hormona kortizola), pomaga pri zdravljenju odvisnosti, depresije, izboljša se kvaliteta spanja, pomaga pri uravnavanju krvnega pritiska, izboljšuje koncentracijo, zmanjšuje anksioznost, odpravlja bolečine, zmanjšuje čustveno reaktivnost, izboljša zavedanje okolice in sebe ...

Zgodovina

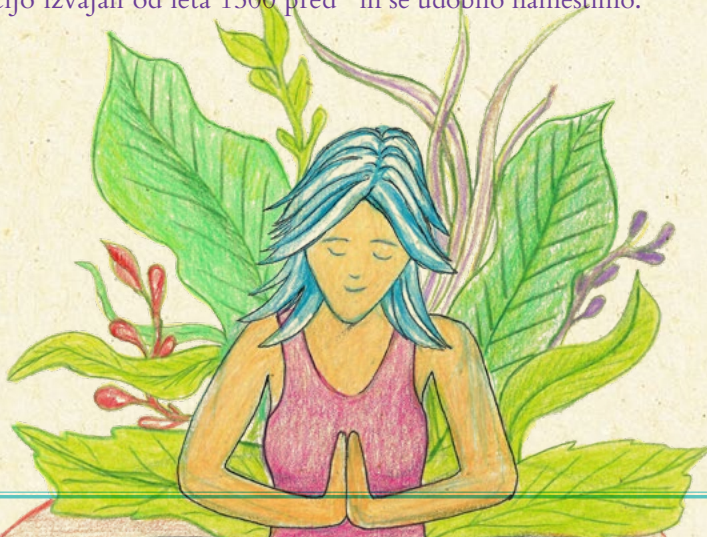
Na vprašanje, koliko je stara meditacija, bi težko odgovorili. Nekateri raziskovalci trdijo, da so to tehniko uporabljali že neandertalci. Prvi dokumentirani dokazi o uporabi meditacije izhajajo s področja Indije, kjer naj bi meditacijo izvajali od leta 1500 pred

Kristusom. Po letu 1950 se je v Indiji razvila posebna vrsta meditacije, prirejena potrebam zahodnega človeka, ki se je hitro razširila v Evropo in ZDA. Ta meditacijska tehnika ni bila namenjena duhovni rasti, ampak sprostitvi, obvladovanju stresa in osebnostni rasti.

Osnove

Obstaja ogromno vrst meditacij in neskončno pravih tehnik meditiranja, saj je vsak človek v vsakem trenutku unikat. Na spletu in v knjigah najdemo mnogo vodenih meditacij, meditacij, osredotočenih na določen cilj, različno dolgih meditacij ... Vsem meditacijam pa so skupne naslednje stvari:

Udobno se namestimo. Pri meditaciji je pomembno, da se počutimo udobno (lahko ležimo ali sedimo, tudi stojimo lahko, priporočljivo pa je, da je hrbtenica čimbolj zravnana), saj se bomo tako lažje osredotočili na dihanje, vizualizacijo ... V koliko nas kaj srbi, se je dovoljeno popraskati, v kolikor moramo kihiniti, kihnimo ... bodimo prijazni do sebe in se udobno namestimo.



Osredotočimo se na dihanje. Nekaj globokih vdihov in izdihov nas bo sprostilo. Nato pa dihajmo sproščeno, opazujemo vdihe in izdihe.

Bodimo pozorni na »tavajoče misli«. Misli nam hitro odtavajo kam drugam. Ko se nam to zgodi, svojo pozornost nežno usmerimo nazaj na vdihe in izdihe. Misli zgolj opazujemo, jih ne sodimo.

Zaključimo nežno. Ob zaključku meditacije bodimo pozorni na naše počutje, na naše fizično telo, nato pa pozornost usmerimo še na trenutno dogajanje okoli nas.

Več informacij

Meditacija, Luis S. R. Vas (knjiga, v kateri je opisana zgodovina in filozofija različnih meditacijskih praks, opisane so različne meditacije, ki jih lahko preizkusite v praksi).

Meditacija za vsakogar, Doriel Hall (priročnik z opisanimi tehnikami za umirjanje in meditacijo).

Na youtube najdemo mnogo različnih vodenih meditacij; izberimo tisto, ki nas pokliče, nam ustreza (tako glas na posnetku, kot tudi namen, dolžina ...).

Svetloba.si <https://www.svetloba.si/meditacija> (podrobnejši opis meditacije, različnih tehnik, učinkov ...).





MINIMALIZEM KOT NAČIN ŽIVLJENJA



Na kratko

V sodobnem življenju smo obkroženi z reklamami, s poplavo informacij, kaj potrebujemo, da bo naše življenje srečnejše in polnejše. Minimalizem kot način življenja je gibanje, pri katerem je glavno vodilo manj je več. Za polno in srečno življenje se moramo po minimalizmu znebiti odvečnih stvari in dogodkov, naše delovanje pa usmerimo na tisto, kar si zares želimo, od materialnih stvari pa obdržati le tisto, kar zares potrebujemo. S tem prihranimo veliko časa in denarja, ki ga namenimo polnejšemu življenju, izpolnjevanju našega življenjskega poslanstva in svobodi. Minimalizem ne išče sreče v stvareh, ampak v življenju samem.

Zgodovina

Tako v budizmu (menihi) kot v krščanstvu (nune) že stoletja prakticirajo življenje s čim manj stvarmi, z namenom, da je energija, fokus v življenju obrnjena navznoter, v duhovnost in ne na materialne stvari. Termin minimalizem je v 50-tih in 60-tih letih postal priljubljen sprva v glasbi, kasneje pa še v umetnosti in arhitekturi. Minimalizem kot način življenja v vsakdanjem življenju pa se je začel z industrijsko revolucijo, s hiperproizvodnjo, z masovnim potrošništvom. Seznanj s stvari, ki mislimo, da jih potrebujemo, se je daljšal, stroški življenja so se večali, večala so se zadolževanja in vedno več ljudi je videlo, da

jim to ne prinaša dolgotrajne sreče in notranjega miru. Potrošništvo je kot začaran krog (več potrošimo, več delamo, manj časa imamo za življenje samo), iz katerega nam pomaga izstopiti ravno minimalistično gibanje.

Osnove

Osnove minimalizma so, da se znebimo stvari, ki jih v življenju ne potrebujemo in tako odvrčajo našo pozornost od uresničevanja naših srčnih želja in zajemajo različna področja. Minimalizem lahko prakticiramo na enem ali več področjih, nekaj področji je navedenih spodaj.

Materialne stvari. Manj stvari kot imamo, več prihranimo na času – manj časa porabimo za čiščenje, iskanje predmetov. Znebimo se podvojenih stvari, stvari, ki jih ne uporabljajo, stvari, ki več ne služijo svojemu namenu, stvari, ki so tako imenovani praholovci. Naredimo prostor v svojih omarah in na policah in zadihajmo s polnimi pljuči.

Čas preživeti na družbenih omrežjih. Vse več časa preživimo na družbenih omrežjih in hkrati govorimo, da »ni časa«. Za spremljanje porabljenega časa na telefonu, obstajajo aplikacije, ki beležijo naše aktivnosti na telefonu. Zmanjšajmo ta čas in ga posvetimo stvarim, ki bi jih radi doživeli/naredili, pa nam enostavno vedno »zmanjka časa«.



Socialni stiki. Imenik je poln telefonskih števil, ki jih ne potrebujemo več. Morda se družimo z nekaterim, a le zaradi vljudnosti. Sprejmimo dejstvo, da se človek spreminja in s tem se spreminjajo tudi ljudje okrog nas. Družimo se s tistimi, ob katerih rastemo in se razvijamo, s tistimi, ki v naša življenja doprinašajo pozitivne stvari.

Minimalizem lahko vpeljemo na vsa področja v našem življenju. Cilj je, da naša energija ni več razpršena (da nam ne odteka tja, kamor ne želimo, oziroma na področja, ki nam niso pomembna), ampak da je fokusirana v bistvo našega življenja.

Več informacij

Minimalizem – Minimalistične strategije, s katerimi se boste znebili navlake v svojem življenju in v njem naredili prostor za radost, Erica Layne (knjiga, kjer je opisano, kako vpeljati minimalizem v vse vidike svojega življenja, npr. dom, poklic, odnose, družino).

Živeti s smislom, Ryan Nicodemus, Joshua Fields Milburn (knjiga, v kateri lahko najdemo navdih in ideje, kako živeti polno minimalistično življenje).

The minimalists <https://www.theminimalists.com/> (spletna stran, na kateri najdemo podcaste o minimalizmu, blog, film ...).



MOČ BARV

Na kratko

Vsaka barva ima svojo valovno dolžino in frekvenco, vpliva na počutje, misli, čustva in telo. Tudi energetski centri oziroma t.i. čakre, ki povezujejo naše emocionalno in mentalno telo s fizičnim, utripajo z določeno frekvenco, ki jo ponazarjamo z barvami. V naravi najdemo cel spekter barv, hrana je različne barve, kristali in minerali imajo barve. Pa se ljudje zavedamo, kako izbira barv predmetov, okolja v katerem bivamo, oblačil ... vpliva na nas? Tega se gotovo zavedajo v svetu marketinga, kjer moč barv uporabljajo sebi v prid.

Zgodovina

Ljudje naj bi pred 40 tisoč leti začeli mešati zemljo, živalsko maščobo in oglje in tako pridobivati prve pigmente. V staroegipčanski in starogrški tradiciji so barvite minerale, kristale in kamne uporabljali za zdravljenje različnih bolezni. Temelj barvne terapije je z opisom vpliva barv na človeka v zahodni svet leta 1883 vpeljal Edwin Babbitt. Njegovo delo *Principi svetlobe in barve (The principles of light and color)* je bilo temelj za nadaljnja raziskovanja in razvoj kromoterapije. Najpomembnejše delo na področju barve terapije je bilo objavljeno leta 1933 v knjigi *Enciklopedija spektro krometrije*, ki jo je napisal indijski znanstvenik Dinsah Ghadiali in je osnova za večino sodobnih barvnih terapij.

Osnove

Moč barv se uporablja za zdravljenje tako psihičnih, kot tudi fizičnih težav, izboljšanju počutja in doseganju ciljev. Različne valovne dolžine, ki jih imajo posamezne barve, različno delujejo na naše celotno telo. Moč barv se uporablja v svetlobni terapiji, pri zdravljenju s kristali, uporablja se v simbolizmu, v kromoterapiji, ayurvedski kuhinji, feng shuiju ... pomen barv je uporabljen v različnih pristopih alternativne medicine.

V kromoterapiji velja, da:

Rdeča. Stimulira spolne žleze, uravnoveša živčni sistem, povečuje srčno frekvenco, dviguje krvni tlak in hitrost dihanja, ugodno vpliva na krvne celice, kri in mišice, izboljšuje delovanje nadledvične žleze.

Rumena. Krepi živčevje in možgane, zdravi bolezni kože, ugodno vpliva na želodec, pomaga pri zdravljenju revme in artritisa, z njo zdravimo anemične otroke, ugodno vpliva na živčevje in uravnava psihopatske motnje.

Oranžna. Pomaga pri lajšanju simptomov depresije, osamljenosti, utrujenosti, dviguje razpoloženje, povečuje apetit, povišuje srčni utrip, uporablja se pri vnetju ledvic, astmi, krčih ...

Modra. Stimulira ščitnico in grlo, pomirja um, blagodejno vpliva na dihala. Pomaga pri pikih insektov, nespečnosti, vnetju grla in oči. Zdravi opekline, drisko, histerijo, glavobole, kožo, bolezni ledvic.

Zelena. Ugodno vpliva na srce in prebavo, nas pomirja in zmanjšuje napetost v telesu, uravnava krvni pritisk. Uporablja se za zdravljenje oteklin, infekcij, razstrupljanje organizma ...

Vijolična. Pomirja živce, sprošča mišice, vzpodbuja delovanje vranice, blagodejno vpliva na žleze z notranjim izločanjem, uporablja se pri zdravljenju meningitisa, tumorjev, težav z mehurjem, mentalnih bolezni.

Več informacij

Barve in njihova zdravilna moč, K. Vollmar (knjiga, v kateri je opisano, kako uporabimo moč barv v vsakdanjem življenju).

Kako zdravimo z barvami, Ted Andrews (knjiga, v kateri so opisani in razloženi različni pristopi in metode zdravljenja in uravnovešanja z barvami, tako na fizični, kot na čustveni, mentalni in duhovni ravni).

Secret language of colors cards, Inna Segal (komplet 45 barvnih kartic in navodila za uporabo v vsakdanjem življenju, z meditacijo, vizualizacijo ...).



NENASILNA KOMUNIKACIJA



Na kratko

»Nenasilno komuniciranje oz. sporazumevanje je način komunikacije, pri kateri človek izraža svoje želje, čustva, potrebe ter mnenja na način, da se sam v celoti izrazi in da se obenem sogovornik čuti sprejetega, slišanege, predvsem pa varnega. Bistvo je komunikacija, ki za nikogar ni ogrožajoča. Gre za postavljanje svojih osebnih mej, z zavedanjem, da imajo tudi drugi ljudje osebne meje, ki jih moramo upoštevati«. (Vir: <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nenasilna-komunikacija.html>)

Zgodovina

Nenasilna komunikacija temelji na pristopu, ki ga je v sedemdesetih letih 20. stoletja razvil dr. Marshall Rosenberg (NVC – Nonviolent Communication™). Od takrat se nezadržno širi in je prisotna v več kot sedemdesetih državah sveta. Je v pomoč vodjam, coachem, terapevtom, učiteljem, staršem, mediatorjem in drugim.

Oslove

»NNK je tako zavedanje, orodje kot tudi jezik; korenini pa v ideji, da smo vsi ljudje povezani na ravni globljih potreb in vrednot, ki so gonila naših misli in dejanj. Kadar smo s seboj in drugimi povezani na ravni potreb, takrat lahko s pomočjo skeleta nenasilne komunikacije svojo resnico izrazimo brez obtoževanja; zmoremo uzreti drugega v njegovi človečnosti ter posledično soustvarjati rešitve, ki so v prid vsem vpletenim«. (Vir: <https://humus.si/si/storitve/nenasilna-komunikacija>)

»Izražamo svoje občutke, čustva. Čustva enostavno so, ne moremo jih uničiti. Vsa so koristna, ker nam govorijo o tem, kako na nas vplivajo nekateri dejavniki. Raziskujmo sami sebe, kako se počutimo in kaj želimo. Tako bomo lažje postavljali meje in razvijali odnose, v katerih se bomo počutili dobro«. (Vir: <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nenasilna-komunikacija.html>)

Formula nenasilne komunikacije:

- izrazimo, kaj smo opazili (poskušamo opisati dogodek z dejstvi in ne z našimi interpretacijami dogajanja),
- izrazimo, kaj ob opaženem čutimo,
- ozavestimo in izrazimo, katere naše potrebe so povezane s tem, kar smo občutili,
- povemo predlog, prošnjo, pričakovanje, ki bi naše potrebe zadovoljil bolje,
- vprašamo drugo osebo, kako bi bilo to njemu/njej.

Več informacij

O *nasilju* – *Nenasilna komunikacija* <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nenasilna-komunikacija.html>

Nenasilna komunikacija <https://humus.si/si/storitve/nenasilna-komunikacija>

Nonviolent Communication: A Language of Life, Marshall Bertram Rosenberg.



PACHAMAMA



Na kratko

Pachamama ali Mati Zemlja. Zemlja, ki nas vzdržuje. Njeno poimenovanje se je k nam razširilo iz staroselskih kultur Latinske Amerike. S seboj nosi sporočilo o negovanju našega odnosa z naravo in zavedanju, da smo del nje. Povabi nas k odpiranju zavesti, da je fizično telo povezano z dušo, umom in številnimi drugimi dimenzijami in energijami.

Zgodovina

Od časa Inkov (in najverjetneje še dlje nazaj) je Pachamama v starodavnem kečuanskem in aymarskem jeziku pomenila Mater Zemljo – tisto, iz katere se vse rodi, vse raste. Prav ona uteleša mistične zasnežene gore, zelene pokrajine, bujne divje in ustvarjene vrtove, neukrotljive reke in valovita morja. In ona bo tista, ki bo prinesla deževje, povzročila potres ali udarila s strelo. Pachamama ali Mati Zemlja je tista, ki vzdržuje ravnovesje in življenje na Zemlji, prav tako pa bdi nad duhovnim svetom.

Različne kozmologije, pristopi, metode, od šamanizma, dekolonizacije in sonaravnega življenja se opirajo na učenja Pachamame in zgodb, ki jih prinaša s seboj.

Osnove

Za zahodnega človeka je Pachamama predvsem povabilo, da ponovno vzpostavi stik z naravo.

Malidoma v knjigi *O vodi in duhu* spregovori o duhu belcev: »Duh belcev je izjemno nemiren – in močan, ko mora ta nemir ohranjati pri življenju. Kamor koli gre, prinese tja novi red, red nemira. Ohranja ga napetega in vznemirjenega, toda brez tega ne more živeti. Naša skupnost je potrebovala veliko časa, da je to razumela. Beli človek ni močan – prestrašen je.«

Na zahodu smo okoli sebe že dolgo časa nazaj začeli graditi zidove in se odtujevati od narave, zdi se, da je veliko ljudi narave postalo strah, saj nam nastavlja čedalje bolj iskreno ogledalo našega početja.

Četudi je staroselska in staroverska kultura v Sloveniji zelo bogata, so navade naših prednikov in njihova pristnost ohranjanja stika z naravo nekaj, kar se znova le počasi prebuja.

Pachamama nas povabi k iskanju ponovnega stika z vsem stvarstvom, z naravo in preko nje, s seboj. Življenje in smrt sta neločljivo povezana in Pachamama nas vabi, da se tej enosti približamo. Spodnji obred je povabilo k vzpostavljanju globokega stika z naravo.



Obred s Pachamamo

Močan obred, ki krepi povezanost z Mati Zemljo. Izberite si površino na travniku. Lahko je ob drevesu, pri vaši hiši ali kjer koli drugje, kjer se počutite dobro. Ulezite se na trebuh z razprostrtimi rokami, v znak prepuščanja Zemlji, ki nas nosi. Zahvalite se ji, ker vas podpira, ker vam je posodila to telo, v katerem se nahajate, izrazite ji spoštovanje. Nato si predstavljajte, kako pošljete tri zelene žarke ljubezni, enega za drugim iz svojega srca direktno v središče Zemlje. Čakajte, ne premikajte se, dokler vam Mati Zemlja ne pošlje treh žarkov ljubezni nazaj iz središča. Morda boste čakali par minut, morda pol ure, eno uro ... Začutili boste, ko jih boste prejeli nazaj.

Sprehod v gozd

Pojdite na sprehod v gozd z namenom opazovanja lepote narave. Dreves in listov, ki plapolajo v vetru, vzorcev na zemlji, na deblu, oblakov in sonca, ki se iskrijo med krošnjami dreves. Naj bo sprehod vaš poklon naravi, kjer občudujete lepote stvarstva.

Več informacij

O vodi in duhu; Resnična izpoved afriškega šaman, Malidoma Patrice Some.

Iz nevidne strani neba- razkrite skrivnosti staroverstva, Pavel Medvešček- Klančar. https://zalozba.zrc-sazu.si/sites/default/files/medvescek_iz_nevidne_2015.pdf

O pachamami <https://info.handicraft-bolivia.com/Pachamama-Mother-Earth-a346> (o Pachamami obstaja veliko virov, predlagamo, da za več informacij vtipkate besedo v poljuben iskalnik)

Sveta Gaia - Zavod za napredne komunikacije: <http://sacredgaia.eu/> (Skupina organizira številne obrede za poklon Pachamami).

Ekološka kmetija Pachamama <https://pachamama-center.si/>; <https://www.facebook.com/pachamamakunova/> (prelep poklon Mati naravi, kmetija blizu Ptuja, ki jo zakonca Luz in Dhiraj ustvarjata zadnjih 20 let).





PERMAKULTURA



Na kratko

Permakultura nam ponuja okvir, ki posamezniku pomaga pri načrtovanju lastnega življenja in prostora. Predstavlja holistični pristop, ki prek svojih treh etik in dvanajstih načel združuje teorijo in prakso za bolj trajnostni način (so)bivanja.

Zgodovina

Bill Mollison in David Holmgren sta besedno zvezo prvič skovala v 70-tih v Avstraliji. V osnovi zadeva ni nič novega, gre za vedenje naših prednikov o zemlji, povezavi z vsem okoli nas in v nas ter delitvi dobrin, ki je postalo zakopano pod kapitalistično ideologijo in težnjo po ultra produktivni družbi, ki se ne ozira na naravo in vidi ljudi kot blago. Glavni cilj permakulture je ustvariti harmonijo v odnosu s sabo, med ljudmi in s planetom. Od leta 1970 je na tisoče ljudi posvojilo permakulturni okvir in ga vneslo v svoj življenjski stil in razmišljanje.

Osnove

»Permakulturni načrtovalci uporabljajo jasen nabor načel in tehnik za vzpostavitev domov in skupnosti, ki poskrbijo za njihove lastne potrebe, zahtevajo minimalno nego in proizvajajo in distribuirajo presežke hrane in drugih dobrin ... permakultura poudarja sproščenost, delitev in delo z naravo in ne proti njej. Zadovoljevanje naših potreb brez izkoriščanja drugih je glavni cilj.« (Vir: Heather Flores v Food Not Lawns)

Tri etike, ki so vodilo permakulture: skrb za zemljo, skrb za ljudi in pravična delitev. Trenutna globalna kriza je lahko razumljena tudi kot posledica akcij, ki niso v skladu z eno ali več etik.

Dvanajst načel, ki so plod opazovanja narave in vodilo k vzpostavitvi trajnostnih sistemov:

1. Opazuj in deluj vzajemno.
2. Ujemi in shrani energijo.
3. Koristi pridelek.
4. Uporabljalj samoregulacijo in upoštevaj povratne informacije.
5. Uporabljalj in ceni obnovljive vire in storitve.
6. Ne ustvarjalj odpadkov.
7. Načrtuj od vzorcev do podrobnosti.
8. Vključuj, ne izključuj.
9. Delaj majhne in počasne korake.
10. Uporabljalj in ceni raznolikost.
11. Uporabljalj in ceni robove.
12. Ustvarjalno se odzivaj na spremembe.

Z vnosom permakulturnih načel v naše življenje se bolj povežemo z naravo in začnemo transformirati vsak problem v rešitev. Prej omenjene tri etike so osnove trajnosti, sonaravnosti; načela pa nam pokažejo, kako trajnost in sonaravnost dosežemo.

Več informacij

Društvo za permakulturo Slovenije <https://permakultura.si/> (izvedba permakulturnih tečajev, slovarček osnov permakulture ...).

Skrb za zemljo, skrb za ljudi, pravična delitev v izobraževanju, otroci v permakulturi https://issuu.com/childreninpermaculture/docs/vsebinsa_slo_4_predogled (o osnovah permakulture, permakulturni pedagoogiki, vključevanju otrok v permakulturo in učenju na prostem).

People and permaculture – caring and designing for ourselves, each other and the planet, Looby Macnamara <http://loobymacnamara.com/people-and-permaculture/> (knjiga o osnovah permakulture skozi prizmo vzpostavljanja odnosov s sabo, ljudmi, z našimi cilji in naravnimi procesi).





SPANJE



Na kratko

Spanje jemljemo kot nekaj samoumevnega. Nekaj, kar vsi počnemo vsak dan. Posledično si lahko predstavljamo, da je to nekaj, kar obvladamo. Raziskave so pokazale, kako zelo pomemben je spanec za kvaliteto življenja. Ker želimo na to opozoriti, izpostavljamo nekaj zanimivih poskusov in vabimo k informiranju o pomembnosti spanca.

Zgodovina

Spanje raziskujejo različne raziskave, opisuje ga ogromno knjig. V tem sestavku se osredotočamo na knjigo Matthewa Walkerja: *Zakaj spimo*, ki je v slovenskem prevodu izšla leta 2019.

Osnove

»Redno spanje manj kot šest ali sedem ur na noč poslabša odpornost in več kot podvoji tveganje za raka. Nezadostno spanje je ključni dejavnik življenjskega sloga, ki določa, ali bomo zboleli za Alzheimerjevo boleznijo ali ne. Nezadostno spanje – tudi zmerno zmanjšanje za le en teden – tako močno voliva na raven sladkorja v krvi, da

povzroči prediabetes. Premalo spanja poveča verjetnost zamašitve in krhkosti venčnih arterij, kar pelje k boleznim srca in ožilja, kapi in kongestivnemu srčnemu popuščanju. Moten spanec prispeva k vsem resni duševnim težavam, vključno z depresijo, tesnobo in samomorilnostjo. Morda ste opazili tudi večjo potrebo po hrani, kadar ste utrujeni? Ne gre za naključje. Premalo spanja poveča koncentracijo hormona, ki vzbuja občutek lakote in zmanjša količino spremljajočega hormona, ki oznani, da je bilo hrane dovolj. Čeprav smo siti, bi še kar jedli. To je dokazan recept za rejenje tako odraslih kot otrok, ki premalo spijo. Še huje – če bi se odločili za hujšanje, a med njim ne bi dovolj spali, bi bil naš trud zaman, saj bi večino teže izgubili na račun puste telesne mase in ne maščobe.«

»Seštejmo zgoraj navedene zdravstvene posledice in lažje bomo sprejeli dokazano dejstvo, da manj ko spimo, krajša bo naša življenjska doba. Stara maksima 'spal bom, ko bom mrtev' je precej neposrečena. Sprejmite takšno razmišljanje in prej boste umrli, kakovost takšnega (t.j. krajšega) življenja pa bo slabša.«



Nekaj nasvetov za zdravo spanje:

»Držite se urnika spanja; zaspite in zbudite se vsak dan ob istem času. Ljudje smo bitja navad in težko sprejemamo spremembe v vzorcu spanja. Daljše spanje ob koncu tedna ne bo nadomestilo pomanjkanja spanja med tednom in v ponedeljek zjutraj se boste težje zgodaj zbudili. Za odhod v posteljo si nastavite budilko. Za čas bujenja si jo pogosto nastavimo, za čas spanja pa to redkokdaj storimo.«

»Ne počivajte po 15. uri. S kratkim popoldanskim dremežem lahko nadomestite izgubljeni spanec, a če to počnete pozno popoldne, boste zvečer težje zaspali.«

»Telesna vadba je odlična, a ne prepozno v dnevu. Večino dni poskušajte vaditi vsaj 30 minut, vendar ne pozneje kot 2-3 ure pred spanjem.«

(Vir: Matthew Walker: *Zakaj Spimo*, Mladinska knjiga Založba, d.d., Ljubljana, 2019).

Več informacij

Zakaj Spimo, Matthew Walker, Mladinska knjiga Založba, d.d., Ljubljana, 2019.





TRAJNOSTNO POTOVANJE



Na kratko

Enostavna definicija, ki jo uporablja Svetovna turistična organizacija pravi: »Trajnostni turizem je turizem, ki v celoti upošteva sedanje in prihodnje gospodarske, družbene in okoljske vplive, ki obravnavajo potrebe obiskovalcev, industrije, okolja in gostiteljskih skupnosti.«

Trajnostni turizem je turizem, ki se lahko na posameznem območju ohranja za nedoločen čas, brez neugodnih vplivov na okolje, oziroma brez vpliva na poslabšanje razmer. Spoštuje kulturno dediščino, pripomore k ohranjanju raznolikosti živalskih in rastlinskih vrst, poleg tega pa prispeva h gospodarski uspešnosti in poštenu razdelitvi družbenih koristi.

Zgodovina

Pojem trajnostnega turizma se je začel uveljavljati ob uvidenju negativnih posledic, ki jih na okolju, družbi in gospodarstvu pušča množični turizem. K razvoju trajnostnega turizma sta se zavezali tako politika na evropski ravni kot tudi v Sloveniji. Evropska komisija je 30. junija 2010 objavila dokument *Nov politični okvir za turizem v Evropi*, v katerem opredeljuje štiri prioriteta področja razvoja. Eden izmed teh je tudi *Spodbujanje razvoja trajnostnega, odgovornega in visoko kakovostnega turizma*.

Osnove

Trajnostno potovanje se začne že pred prihodom na zeleno destinacijo. Začne se že pri izbiri destinacije (katere kraje in prebivalce bomo podprli z našim denarjem, oddaljenost destinacije ...), pri pakiranju, izbiri časa potovanja (da ne potujemo v visoki turistični sezoni), v kakšnem stanju zapustimo dom (izklopimo vse elektronske naprave iz vtičnic, izklopimo ogrevanje vode ...), pri planiranju potovanja (kje bomo prespali, kako bomo prišli na zeleno destinacijo, koga oziroma katere ljudi/organizacije bomo podprli) ...

Jejmo lokalno. Raje kot prehranjevanje v restavracijah, ki so vključene v velike verige, povprašajmo lokalno prebivalstvo, katere manjše lokalne restavracije priporočajo.

Prevažajmo se okolju prijazno. Najbolj trajnostno potovanje je, da se odpravimo peš od doma. Ker pa to ni vedno mogoče, se izogibajmo potovanju z letali, izbirajmo krajše razdalje, potujmo s kolesom, vlakom, delimo si prevoz ...



Skrbno izberimo prenočišče. Izogibajmo se prenočevanju v velikih hotelskih verigah in kompleksih, raje izberimo turistične kmetije, prenočevanje pri lokalnih ponudnikih ...

Nakupujmo lokalno. Kupujmo na tržnicah, pri lokalnih kmetih, tudi pri kupovanju spominkov raje izberite lokalno pridelane ali izdelane stvari.

Obnašajmo se ekološko. Bodimo varčni z uporabo vode in elektrike, kupujmo brez plastične embalaže, kupujmo le toliko, kot zares potrebujemo ...

Trajnostno potovanje ima pozitivne učinke tako na okolje, ljudi, ekonomijo, kot na nas – pri trajnostnem potovanju bolje odkrijemo sebe, skrite koticke, spoznamo lokalne zgodbe in dobrote ...

Več informacij

Overbooked: The Exploding Buisness of Travel and Tourism (knjiga, v kateri avtorica opisuje vplive turizma na svetovno ekonomijo, okolja in kulture).

EUROPARC federation <https://www.europarc.org/sustainable-tourism/>

Film A sustainable journey (https://www.youtube.com/watch?time_continue=268&v=sNi-OhfGfg_s&feature=emb_logo) (kratek film, ki vzpodbuja zavedanje o pomembnosti in lepotah trajnostnega turizma)



UMETNOST GOSTITELJSTVA (ART OF HOSTING)

Na kratko

Art of hosting ali umetnost gostiteljstva je pristop, ki nas vabi k intuitivnemu ustvarjanju prostorov za podporo procesom izmenjave, ki jih želimo peljati s skupino (sestanki, usposabljanja ...). »Umetnost gostovanja je zelo učinkovit način izkoriščanja kolektivne modrosti in samoorganiziranja zmogljivosti skupin katere koli velikosti. Na podlagi domneve, da ljudje dajejo svojo energijo in dajo svoje vire za tisto, kar jim je najbolj pomembno – pri delu kot v življenju – umetnost gostiteljstva meša nabor močnih pogovornih procesov, ki vabijo ljudi, da stopijo in prevzamejo odgovornost za izzive, s katerimi se soočajo.« (Vir: artofhosting.org)

Zgodovina

Besedna zveza Art of hosting naj bi bila skovana v Sloveniji, ko so se pred leti v Mariboru srečali facilitatorji različnih držav in se pogovarjali o gostiteljstvu. Skupina je zrastle v gibanje, ki sedaj pod enakim imenom izvaja številna srečanja in usposabljanja širom sveta. Tekoče aktivnosti najdete na njihovi spletni strani: www.artofhosting.org.

Osnove

Art of hosting je v osnovi nabor različnih metod z raznoraznih področij, ki podpirajo procese pomembnih in poglobljenih izmenjav. Osnova pa je biti polno prisoten v teh pogovorih. Na društvu pristope pogosto uporabljamo pri gostovanju udeležencev na lastnih izmenjavah, usposabljanjih, dogodkih.

Primeri temeljnih metod

The four-fold practice: Štiri osnove dobrega gostiteljstva – biti prisoten in gostiti sebe, biti v dialogu, gostiti pogovore, soustvarjanje. Praksa nas vabi k raziskovanju različnih vlog. Več: <https://www.youtube.com/watch?v=FWodPL-9C1UI> (video o opisani praksi).

Močna vprašanja: Močna vprašanja, ki ne omogočajo da/ne odgovora so še ena od osnov umetnosti gostiteljstva. Spomnimo se, kaj je rekel Einstein: »Če bi imel na voljo le uro za rešitev problema, od katerega bi bilo odvisno moje življenje, bi 55 minut porabil za oblikovanje pravega vprašanja.« Vprašanja dajo kontekst raziskovanju in prostor poglobljenim pogovorom. Več: <https://humus.si/si/blog/katero-vprasanje-pozivlja-vase-trenutno-zivljenje> (o postavljanju vprašanj).



Gostovanje pogovorov

Svetovna kavarna: Niz pogovorov in raziskovanj z vprašanji v manjših skupinah, več o tehniki na konkretnem primeru: <http://društvo-moderatorjev.si/o-moderiranju/primeri-iz-prakse/svetovna-kavarna/>.

Open space: metoda odprtega prostora. Osnova metode je postavljeno vprašanje/izziv in povabilo udeležencem, da sami predlagajo sklope, program in tudi prevzamejo odgovornost. Osnoven princip metode, ki mu je vredno slediti tudi v življenju je zakon dveh nogic: če se znajdeš

nekje, kjer se ne učiš, niti ne prispevaš, zapusti ta prostor in pojdi nekam, kjer lahko. Več: <https://gamestorming.com/open-space/>.

Spremljanje in dokumentiranje pogovorov

Collective story harvesting: zgodbe so stare skoraj toliko, kot je staro človeštvo. Z vprašanjem lahko udeležence povabimo k deljenju osebnih zgodb. Nam zelo ljuba metoda je Storytelling triad ali trikotnik zgodb, kjer ena

oseba pripoveduje, druga posluša, tretja opazuje. Na koncu lahko damo čas še za izmenjavo slišane in dodatna vprašanja.

Grafično spremljanje: Neke vrste strateško spremljanje in ilustriranje rezultatov pogovorov med tem, ko se ti odvijajo.

Več informacij

www.artofhosting.org

Four fold practice <https://www.youtube.com/watch?v=FWodPL9C1UI>

O vprašanjih <https://humus.si/si/blog/katero-vprasanje-pozivlja-vase-trenutno-zivljenje>

<https://www.getsoaring.com/> (spletna stran Mary Alice Arthur, aktivistka na področju pripovedovanja zgodb in umetnosti gostiteljstva).

<http://društvo-moderatorjev.si/o-moderiranju/primeri-iz-prakse/svetovna-kavarna/>

<https://gamestorming.com/open-space/>



ZERO – WASTE

Na kratko

Mednarodna Zero Waste zveza ([Zero Waste International Alliance](#)) je leta 2004 sprejela prvo definicijo Zero Waste in jo leta 2009 še dopolnila tako, da se glasi: »Zero Waste je etičen, ekonomski, učinkovit in vizionarski cilj, ki vodi družbo v spremembo življenjskega stila in navad ter k posnemanju trajnostnih naravnih ciklov, kjer so vsi odpadni materiali surovina za nekoga drugega. Zero Waste pomeni oblikovanje in upravljanje izdelkov in procesov tako, da se zmanjša volumen in toksičnost odpadkov, ohranja ter predela vse materiale in se jih ne sežiga ali odlaga. Implementacija Zero Waste bo preprečila vsakršne izpuste v zemljo, vodo ali zrak, ki bi lahko ogrozili zdravje ekosistemov, ljudi, živali ali planeta.«

Zgodovina

Pred dobo industrializacije, besedne zveze Zero Waste niso poznali, čeprav je bil Zero Waste koncept nekaj vsakdanjega. V trgovino so hodili s cekarji, oblačila so nosili tako dolgo, dokler niso začela razpadati, nato pa so jih uporabili za krpe, mleko in druge tekočine so bile v posodah za večkratno uporabo. Besedna zveza Zero Waste je bila kot taka prvič omenjena v 70-tih letih, in sicer kot ime podjetja Zero Waste Solutions, katerega

ustanovitelj je bil kemik Paul Palmer. Njegova ideja je bila odvoz odpadnih laboratorijskih in industrijskih kemikalij in nadaljnja prodaja drugim podjetjem in raziskovalcem. To je bil zametek za njegovo knjigo *Getting to Zero Waste*, v kateri ugotavlja, da je »Zero Waste« koncept v primerjavi z recikliranjem, izboljšana in podaljšana uporabnost izdelka in je tako okolju bolj prijazen.

Osnove

Fokusiraj se na zmanjšanje stvari za enkratno uporabo. Pomisli, katere stvari, ki jih uporabljaš imajo kratko življenjsko dobo in jih uporabimo le enkrat (npr.: plastenke za vodo, plastične slamice, papirnati robčki, plastična embalaža živil ...) in jih nadomesti s trajnostnimi rešitvami.

Uporabi, kar imaš. Ne kupuj novih stvari, da bi postal zero waste človek, uporabi, kar imaš doma, četudi so to plastične stvari. Uporabi svojo domišljijo in iznajdljivost.

Počakaj ... in še malo počakaj. Ko bi rad nekaj kupil, počakaj nekaj dni (priporočljivo je 30 dni). V tem času boš morda ugotovil, da te stvari ne potrebuješ, oziroma jo lahko s čim nadomestiš, ali pa si jo sposodiš.



Kupuj rabljeno (second hand). Če ugotoviš, da potrebuješ neko stvar, se pozanimaj v lokalnih second hand trgovinah ali pa na spletnih straneh, kjer prodajajo rabljene stvari, če to stvar imajo.

Nakupuj lokalno. Mnogo energije se porabi za transport dobrin iz daljnih krajev, pri tem se onesnaži okolje, poruši se naravne ekosisteme, kvaliteta hrane je slabša, uporabi se več kemikalij ... Pozanimaj se pri lokalnih kmetih, kaj ponujajo, poglej ponudbo na tržnici in ne pozabiti s seboj prinesiti svoje embalaže.

Zero Waste je proces, pri katerem naših navad ne moremo spremeniti čez noč, ampak postopoma. Pri tem je pomembna vztrajnost, doslednost in odprtost za nove ideje. Z zavedanjem, da je prav vsak korak posameznika pomemben, sledimo zero waste konceptu.

Več informacij

Ekologi brez meja – Zero Waste Slovenija <https://ebm.si/zw/intro/> (spletna stran, kjer najdete članke na temo zero waste, seznam trgovin brez embalaže, blog, smernice, zakonodajo ...).

Zero-waste hierarhija <https://ebm.si/zw/o/zero-waste-hierarhija/>

Dom brez odpadkov (Zero Waste Home), Bea Johnson (enostaven priročnik, opremljen z nasveti in recepti o tem, kako v gospodinjstvu zmanjšati odpadke na minimum).

Dom brez odpadkov – nakupovalne navade, recepti, koristne informacije <https://www.facebook.com/groups/dombrezodpadkov/> (Facebook skupina s koristnimi informacijami in zero waste idejami).





ZMAJEVO SANJANJE



Na kratko

Gre za pristop v načrtovanju projektov ali kar življenja, ki je skupek manjših projektov, ki vpliva na posameznikovo dojemanje sebe in sveta okoli sebe.

»Filozofija Zmajevega sanjanja črpa iz modrosti Aboriginov iz Zahodne Avstralije in temelji na treh enako pomembnih namenih: služenju Zemlji, izgradnji skupnosti in osebnostni rasti.« (Vir: https://dragondreaming.org/wp-content/uploads/2020/01/Dragon-Dreaming_eBook_slovenian_V02.09.pdf)

Zgodovina

Pristop je vzniknil iz dela fundacije Gaia v Zahodni Avstraliji. Ime fundacije se je tako John Croftu kot njegovi ženi Vivienne Croft isto noč pokazalo v sanjah. Fundacijo sta nato kasneje ustanovila s številnimi somišljeniki. Sam pristop sicer bazira na vedenju, ki je verjetno staro več kot človeštvo samo.

Zmajeви sanjalci širom sveta so del učeče se, žive skupnosti, h kateri vsakdo prispeva po svojih najboljših močeh. Najbolj znano ime na področju zmajevega sanjanja je že prej omenjen John Croft.

Osnove

Načrtovanje projekta po metodi zmajevega sanjanja nas popelje v cikel sanjanja, načrtovanja, izvajanja in praznovanja projekta. Za vsako fazo je značilen pester nabor različnih pogledov, idej, tehnik in metod, s katerimi se projekta lotevamo drugače, bolj celostno, kar prinaša drugačne in predvsem bolj poglobljene rezultate. Vse to najdete v virih, ki jih opisujemo spodaj. Za boljšo predstavo en primer metode, ki prispeva k boljšemu poslušanju znotraj projektne ekipe podajamo tukaj.

Pinakarri

»Pinakarri je aboriginska beseda za globoko poslušanje. V večji meri smo ljudje izgubili spretnost empatičnega poslušanja in namesto tega v glavnem poslušamo drobni glas v naših glavah, ki je ujet v sodbe zmagam-zgubiš. Ta glas je zavajajoč in zaradi njega hitreje pozabljam; večina ljudi se zmore 20 minut koncentrirati na konceptualne teorije, potem pa se oglasi drobni glas in začne oteževati resnično poslušanje. Pinakarri nežno utiša ta drobni glas. Zmajeve sanjalec lahko v vsakem trenutku prikljči pinakarri. V ta namen lahko uporabi zvonec ali kakšen drug, vnaprej dogovorjen zvočni signal. Na ta signal



vsi prenehajo govoriti ali delati in približno za 30 sekund utihnejo. Od posameznika je odvisno, kako globoko se bo zmožal sprostiti, pomembno pa je, da so za nekaj trenutkov res vsi tihi. Namen te vaje je preseganje določenih vidikov človeškega vedenja. Pinakarri pomaga tistim, ki so trenutno ujeti v konflikt pri preseganju svojih notranjih blokad. Bolj, ko nekdo nasprotuje našemu stališču, bolj se le-tega oklepamo. Navadno niti ni bistveno, ali ima druga oseba prav. S tem, ko si vzamemo kratek premor za pinakarri, si damo priložnost, da se »ohladimo«. Pinakarri nam pomaga tudi zanesljivo preveriti, kaj si resnično želimo. V tišini lahko prisluhnemo, kaj se dogaja znotraj nas in preverimo, če nam je to ali tisto še vedno pomembno – ali pa smo morda izgubili stik s prvotnimi sanjami, željami in potrebami, da bi ohranili svoj prav ali svoj obraz. Postaviti se za svoje želje in potrebe je prav tako pomembno kot »ohladiti se«. Če sanje in potrebe potlačimo, bomo vedno čutili pomanjkanje; ta občutek se bo spet in spet vračal in utegne celo resno ogroziti naš projekt. Preprečil bo pristno raznolikost, ki je nujna za resnično

učenje in uspeh. V projektnih skupinah pogosto naletimo na neravnotežje med nadvlado in represijo: nekaj »ta glasnih« zavzame večino časa, namenjenega pogovoru ter forsira svoje ideje in interese. Pinakarri pomaga preseči težnjo po nadvladovanju in represiji ter nam tako pomaga doseči avtentičnost in pristnost. (Vir: https://dragondreaming.org/wp-content/uploads/2020/01/DragonDreaming_eBook_slovenian_V02.09.pdf)

Več informacij

Zgodovina zmajevega sanjanja <https://dragon-dreaming.org/wp-content/uploads/2020/01/Fact-Sheet-Number-07-The-History-of-Dragon-Dreaming-the-Beginnings.pdf>

Priročnik o zmajevega sanjanju https://dragon-dreaming.org/wp-content/uploads/2020/01/DragonDreaming_eBook_slovenian_V02.09.pdf (Osnove zmajevega sanjanja opisane v knjigi, ki je prevedena tudi v slovenščino)

Zmajevo sanjanje <https://dragondreaming.org/> (spletna stran o pristopu Zmajevega sanjanja)





ZVOK



Na kratko

Različne prakse, ki se ukvarjajo s človekom in njegovim razvojem, odkrivajo zdravilne lastnosti različnih zvokov in frekvenc zvoka. Viri, ki opisujejo določene prakse so različni, zato vas vabimo k raziskovanju.

Zgodovina

Zvok so povezovali z zdravljenjem oz. z duhovnostjo že vsaj 3500–4000 let pred našim štetjem, ko je v različnih delih sveta odmeval zvok gonga. Prav tako je eden najbolj starodavnih instrumentov, ki se je uporabljal v različne namene šamanski boben. Ne smemo pa zanemariti tudi lastnega glasu, našega najmočnejšega instrumenta, ki ima prav tako izjemno sposobnost zdravljenja. (Vir: <https://www.preprosto-naravno.si/za-duso/zdravljenje-z-zvokom>)

Osnove

Različne tehnike, filozofije in pristopi uporabljajo različna glasbila, zvoke in frekvence za doseganje različnih ciljev. Nekaj primerov podajamo spodaj.

Gong

»Zvok je zelo močno sredstvo za prodiranje blokad, odpiranje emocionalnih zadev, strahov. Za pomoč na poti samorazvoja in zdravljenja je gong idealna zadeva. Uporabljajo pa se tudi za razna slavlja, nastope. V tujini se zvok veliko ukvarja za pomoč pri zdravljenju travm, pri otrocih, tudi tistih, ki imajo motorične težave.« (Vir: <https://www.preprosto-naravno.si/za-duso/zdravljenje-z-zvokom>)

Šamanski boben

»Boben z globokim tonom, ritmom, razbija globoke blokade, njegov zvok pa deluje na spodnje čakre (prve tri), s tem delovanjem pa se povežemo s prvinskim delom sebe, gremo bolj globoko vase. Sam tempo igranja dosega približno 140 udarcev na minuto in s tem dosežemo t. i. theta, stanje zavesti. Ko človek doseže to stanje, se začne v njem prebujati zdravilni procesi. Theta stanje zavesti je v razponu od 4 do 7,8 HZ in zanimivo je tudi, da Zemlja izmerjeno vibrira na 7,8 HZ. To pomeni, da se lahko s šamanskim bobnom harmoniziramo tudi z vibracijo Zemlje in se potem vrnemo k svojim prvinskim delom.« (Vir: <https://www.preprosto-naravno.si/za-duso/zdravljenje-z-zvokom>)



Zdravilni zvoki

»Pet zdravilnih zvokov ali Vu dzi džue je ena izmed oblik medicinskega čigunga, pri kateri z izbranim zvokom zdravimo sklope telesnih organov. Vadba teh zvokov lahko vključuje tudi z dihanjem usklajene drže rok. Pet zdravilnih zvokov ima svojo teoretično osnovo v tradicionalni kitajski medicini, ki med drugim zagovarja doktrino petih elementov in petih notranjih organov. Vsakemu od petih elementov naj bi tako pripadal posamezen ton oziroma zvok.« (Vir: https://sl.wikipedia.org/wiki/Pet_zdravilnih_zvokov)

Več informacij

Zdravljenje z zvokom <https://www.preprosto-naravno.si/za-duso/zdravljenje-z-zvokom>

Pet zdravilnih zvokov https://sl.wikipedia.org/wiki/Pet_zdravilnih_zvokov

Zdravilni zvoki, vaje za organe <https://duhovnost.eu/zdravilni-zvoki-vaje-za-organe/>



Društvo Lojtra

Društvo Lojtra je mlada in predana organizacija, ki deluje na treh področjih: skupnost, mladinsko delo in trajnostni razvoj. Glavne aktivnosti društva so projekti razvijanja kompetenc mladih in mladinskih delavcev ter delavk, projekti, ki temeljijo na skupnosti (skupnostni vrt, koordinacija programa za skupnost v Litiji ipd.) in eksperimentiranje z usposabljanji ter oddihi v naravi.

Vodilo društva so pristopi neformalnega učenja, kot sta izkustveno in participativno učenje. Društvo je aktivno tudi mednarodno, za svoje delo na področju uličnega in globalnega učenja je v letu 2019 prejelo tudi svetovno APCEIU-UNESCO nagrado za projekt Globalno učenje Agora.

www.drustvolojtra.si

www.geagora.eu

Mreža Bridge 47

»Projekt Bridge 47 sooblikuje in izvaja 15 evropskih in globalnih organizacij civilne družbe. Namen projekta je mobilizacija civilne družbe, da s pomočjo globalnega učenja prispeva k pravičnosti in izkoreninjenju revščine po svetu. Projekt koordinira globalno mrežo, koalicijo organizacij in posameznikov, ki se zavzemajo za spodbujanje izobraževanja o globalnem učenju, in še posebej za doseganje cilja trajnostnega razvoja 4.7. Mreža gradi mostove med vsemi vrstami izobraževanja in predstavlja forum za izmenjavo in skupno prizadevanje za doseganje cilja 4.7.«

www.bridge47.org

Vir: <http://www.sloga-platform.org/projekti/bridge-47/#tab-id-1>



Priročnik je nastal v okviru projekta Štirje vetrovi. Vse projektne aktivnosti (ta priročnik, kartice z aktivnostmi in usposabljanje) so povabilo k odmiku od delovanja le na intelektualni/ kognitivni/racionalni ravni k občutenju, premikanju in zaznavanju. Je neke vrste eksperiment za poglobljeno delo na vseh štirih ravneh bivanja z uporabo vseh naših čutov. Rezultati projekta so namenjeni vsem, ki želijo poglobljati svojo povezanost s seboj, s soljudmi in z naravo. Z aktivnostmi še posebej ciljamo na mlade in vse, ki delate z njimi in jim predstavljate zgled (starše, mentorje, učiteljice, prostovoljce, mladinske delavke, facilitatorje itd.).



#LOJTRA



BRIDGE 47

