



**Vabimo vas na predavanje z učno delavnico**  
**Oj preljubi »klatež« - skrivnosti živca Vagus**

**Predavateljica:** Sergeja BEC, mag. fizioterapije, manulana terapevtka, MFP strokovni kader,  
PETI ELEMENT (reference <https://petielement.si>)

**Kdaj:** torek, 24. 9. 2024 ob 16.00 uri (registracija ob 15.30)

**Trajanje:** 3 ure (do 19.00)

**Kje:** DMSBZT MB, Heroja Jevtiča 5, Maribor

**Cena:** udeležba na učni delavnici je za članice in člane društva brezplačna (krije se iz naslova članarin).

Za člane drugih regijskih društev kotizacija znaša 30 EUR, za nečlane Zbornice – Zveze 60 EUR (nismo zavezanci za DDV) in se poravna po izstavljenem računu.

**Prijave:** [www.dmsbzt-mb.si](http://www.dmsbzt-mb.si) do zasedbe prostih mest

Živec vagus nosi to ime zaradi svoje široke razvejanosti po človeškem telesu. Pri tem doseže številne notranje organe, mišice in sisteme organizma in ima pri njihovem delovanju izjemno pomembno vlogo. Vagus je del živčnega sistema, ki vpliva na prebavo, krvni tlak, imunski sistem, endokrini sistem, apetit in celo čustvovanje, zato je povezan z mnogimi duševnimi, nevrološkimi, srčno-žilnimi in vnetnimi stanji. Kljub temu večina ljudi ne pozna njegove ključne funkcije pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja.

Če ste med njimi tudi vi, je ta delavnica za vas.

V zadnjih letih se stimulacija vagusa vse bolj uporablja za zdravljenje določenih bolezni ali pa lajšanje perečih simptomov, ki bistveno vplivajo na kvaliteto življenja. Stimulacija poteka s sprožanjem nežnih električnih impulzov – invazivno s pomočjo naprave, podobne srčnemu spodbujevalniku, ki je vstavljena v podkožje ali pa neinvazivno s postavitvijo elektrod preko kože.

Mehanizem delovanja temelji na stimulaciji ventralnega vagusa, kar aktivira parasimpatični živčni sistem in zavre prekomerno aktivacijo simpatičnega živčnega sistema in vodi v sprostitvev in hitrejšo regeneracijo organizma.

Vagus lahko stimuliramo tudi sami, s kratkimi vajami, vsakodnevno.

Še več o vagusu in o tem, kako ga stimuliramo, bomo izvedeli na delavnici.

Reference predavateljice:

Sergejo je zanimanje o delovanju človeškega telesa in želja po pomoči osebam pri vračanju v vsakodnevno življenje po poškodbah vodila do študija fizioterapije. Ker ceni tako teoretično kot praktično znanje, se je osredotočila na pridobivanje različnih izkušenj že tekom študija. Pri

udeleževanju na mednarodno priznanih tečajih se jo močno oklepa fascija. S prva je bila usmeritev predvsem v različne manualne obravnave. Po naključnim srečanju s Petim elementom pa je spoznala tudi pomen miofascialne vadbe, sproščanja in pravilnega dihanja. Pri delu z ljudmi ji je ključen celosten pogled, zato želi svoj razvoj usmeriti v združevanje različnih tehnik, da se dosežejo čim boljši učinki.

#### Kaj je PETI ELEMENT?

Peti element je plod trdega dela in preišljene strategije kako izboljšati učinek terapije in ohraniti ravnovesje. Skrbno izbrano ekipo, ki poučuje in vodi programe studia Peti element, sestavljajo mednarodno izobraženi strokovnjaki, ki se neprestano izpopolnjujejo ter pri svojem delu upoštevajo različne tehnike, pristope in znanja. Ekipo ima certifikat oziroma je usposobljena za delo po mednarodni licenci STOTT PILATES® iz Kanade in mednarodni tehniki GYROTONIC®. Posebnost ekipe Peti element je, da nenehno sledi najnovejšim raziskavam in dognanjem na fizioterapevtskem in športnem področju. Vse pridobljeno znanje uvajajo v delo s strankami, tudi pri manualni obravnavi. Sodobni pilates so nadgradili z razvojno fizioterapijo in fascialnimi zakonitostmi ter pri svojem delu s pomočjo anatomije telo obravnavajo celostno, kar omogoča zdravljenje različnih patologij, bolečin in težav, povezanih z dihanjem, lokomotornim sistemom, limfo in ostalimi podsistemi.

Vljudno vabljeni!

Danijela Pušnik, koordinator za alternativne, komplementarne in integrativne pristope pri društvu

Za vas pripravljamo zanimive učne delavnice in sproščena druženja s področja naravnih pristopov za ohranjanje in izboljševanje zdravja ter interesnih dejavnosti, ki jih bomo sprotno objavljali na spletni strani društva [www.dmsbzt-mb.si](http://www.dmsbzt-mb.si) in obdobjno v informativnem glasilu Utrip, zato vas vabimo, da nas spremljate še naprej.