



## CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE - LJUBLJANA

CLAUDIA CROOS MÜLLER, DR. MED., GLAVO GOR! – MALI UČBENIK PREŽIVETJA



### Podatki o knjigi

- Naslov: GLAVO GOR!
- Podnaslov: Mali učbenik preživetja – Takojšnja pomoč ob stresu, slabi volji in drugih stiskah
- Avtorica: Claudia Croos Müller, dr. med.
- Ilustrator: Kai Pannen
- Prevod: Alenka Novak
- Urednica: Tadeja Petrovčič Jerina
- Cena: 15 evrov
- Velikost: 170 mm × 155 mm
- Vezava: trda
- Število strani: 42
- Število ilustracij: 45+
- ISBN 978-961-278-267-2
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2016

### Kontakt

uredništvo  
T 01 244 36 70  
urednistvo@celjska-mohorjeva.si

### Zoper stres in slabo voljo – glavo gor!

*Naše razpoloženje se odraža na telesni drži. Zaporedje pa lahko obrnemo in s telesno držo namerno vplivamo na boljše razpoloženje. Svet in ljudje okrog nas so lepši, če nanje gledamo z dvignjeno glavo! Avtorica, specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo, nazorno prikaže, kako in zakaj lahko s povsem preprostimi telesnimi vajami, kot so topotanje z nogami, zamahovanje z rokami, da, celo zehanje, pomembno izboljšamo svoje razpoloženje. Učinkovita preventiva v prijazni družbi ovna Oskarja prihaja kot dobrodošlo branje za posameznike vseh starosti, nadvse primerna tudi za vse, ki bodo jeseni znova sedli v šolske klopi!*

Psihična obolenja danes predstavljajo že tretjino najpogostejših obolenj. Začne se s pobitim razpoloženjem, z razdražljivostjo, bolečimi mišičnimi napetostmi, motnjami zbranosti, malodušjem ali motnjami spanja. Zlasti kronični stres je dejavnik tveganja. Koncentracija tako imenovanih nevro-prenašalcev v krvi (npr. serotonin, adrenalin, kortizol) je previsoka ali prenizka ali pa jih živčni končiči ne morejo več dobro sprejemati. Zato nekatera območja v možganih ne morejo delovati optimalno, to pa sproži celo vrsto telesnih in duševnih težav. Nevaren krogotok!

Življenje je svetlo in je senčno. Obremenitvam se ne moremo izogniti. Lahko pa poskrbimo, da nas ne uničijo, da zaradi slabe volje ne zbolimo. Avtorica v knjigi predstavlja 12 povsem preprostih telesnih vaj za izboljšanje razpoloženja, s katerimi lahko vsak poskrbi zase tako, da utrjuje svojo odpornost in dobro voljo!

Prikupna knjižica, skozi katero nas vodi dobrodušni oven Oskar, nas nevsiljivo vabi, naj naredimo nekaj dobrega zase in s tem tudi za vse okoli nas!



## O avtorici

Claudia Croos-Müller, dr. med., je specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo. Dela na kliniki v Rosenheimu in v zasebni ordinaciji. Je tudi certificirana terapevtka (z evropskim certifikatom EMDR) in terapevtka za zdravljenje travmatskih motenj. Razvila je metodo »Body2Brain«, vsakodnevno uporaben način, kako prek telesa skrbimo za dobro čustveno počutje.

## Odlomki iz knjige

Kako lahko (upo)rabiš to knjigo	Zakaj naj bi (upo)rabil to knjigo
<p>To knjigo lahko kupiš, potem paпустиš, da ti dolgo, res dolgo leži na polici. (Obstaja prava zakladnica izgovorov: sto in še več nepomembnih razlogov, da dobre namene preložiš na »enkrat bom že«.) Medtem lahko izrabljaš čas za tamanje, smiljenje samemu sebi, slabo voljo, za izčrpanost in stres.</p> <p>In če ne prej, pa takrat, ko boš res v stiski: takrat se boš morda, upajmo, spomnil te knjige in jo vzel s police.</p>	<p>Vaje bodo spremenile tvojo telesno držo. To pa bo izboljšalo tvoje razpoloženje.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Lahko pa tudi takoj zdaj začneš z branjem.</li><li>▶ Vsak dan lahko narediš kakšno vajo.</li><li>▶ Zase. Za svoje dobro počutje.</li><li>▶ Morda boš naredil tudi tisto od včeraj ali predvčerajšnjim – to bi bilo super!</li><li>▶ Zase. Za svojo dobro voljo.</li></ul>	<p>Dobro razpoloženje je ključ do sreče (in uspeha – kar koli že razumeš s tem). Vsaka od teh vaj ti bo pri tem pomagala.</p>
<p>No, kar začni – to je prvi korak. Potem bo šlo takoj mnogo lažje. Tebi pa – mnogo bolje!</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Vaje lahko delaš (skoraj) povsod.</li><li>▶ Ne potrebuješ podlage za vadbo, niti prostora, kamor bi se umaknil.</li><li>▶ Ni treba, da si ravno športnik.</li><li>▶ Ne potrebuješ veliko časa – včasih le sekundo (!).</li><li>▶ Potrebuješ le svoje telo.</li><li>▶ Tega pa konec koncev imaš.</li></ul>
	<p>Ko boš delal vaje, boš kmalu opazil, da se bolje počutiš. Morda sprva le za kanček, sčasoma pa bolj in bolj – in čedalje bolj ...</p>
6	7

Vaja 8	Zakaj topotanje pomaga
Topotanje z nogami	
<p>No, ko že tako lepo stojiš: pa še počestno zatopotaj z nogama! Desna – leva – desna – leva – in znova! Predstavljaš si, da teptaš tla pod sabo. Najlepše je, če delaš to bos. Posebej prijetno je topotati po vlažni travi. Ali po topleni pesku. Ampak tudi običajna tla so čisto v redu – na njih se topotanje krepko slisi.</p>	<p>Topotanje spodbudi zlasti živčne končice na podplatih, podobno kot rahla masaža glave. Dražljaji potujejo prek živčnih poti do možganov in tam spodbudijo območja, ki so odgovorna za pozornost, budnost in moč. Enakomeren ritem se prenese tudi na druge organe, ki potrebujejo redni ritem, na primer srce – ki takoj začne biti veliko močnejše. Ta vaja te tudi osveži, okrepi in opogumi.</p>
<p>Pa brez lažnega sramu: topotanje ni neumno, temveč je življenjsko pomembno, saj te varuje pred malodušjem. Kar močno zatopotaj!</p>	<p>Namesto da bi za poživitev zival vase litre kave, preprosto topotaj. Lahko poskusiš tudi nasprotno. Z nogama oddrsaj, tako da noge čim manj dviguješ od tal: takoj se boš počutil mlahav in ohromel. Telesno gibanje namreč neposredno vpliva na tvoje razpoloženje.</p>
	<p>Zdaj pa lahko stojiš v širini ramen povežeš s topotanjem: kot da bi plesal hako. Haka je maorski obredni ples, ki ga izvajajo, preden gredo v boj. Torej topotaj, kolikor prenese podlaga. Topotanje opogumlja in osrečuje!</p>
26	27