

Pastarieji karantininiai metai gana stipriai apribojo mūsų judėjimą: teko atsisakyti sporto klubų, grupinių treniruočių, baseino paslaugų, dažniau laiką leidome namuose, netgi dirbome iš namų, negalėjome mėgautis savo mėgstama veikla. Visa tai vieniems sustiprino motyvaciją labiau pasirūpinti savimi, o kitiems – sumažino norą tai daryti. Teko ieškoti atsakymo į klausimą, kaip visapusiškai padėti savo kūnui ir protui emociškai sunkiu metu.



Lina NOREIKIENĖ Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Tačiau vien tik fizinių pratimų nepakanka, kad kartu sujungtume kūną ir protą į vieną visumą. Dėmesingi judesiai ir dėmesingumo praktikavimas gali padėti pasirūpinti ir kūnu, ir protu. Praktikuodami galime įsisąmoninti, kokie pojūčiai kyla, kokios mintys ar jausmai tą akimirką mus aplanko. Vaikščiojimas, bėgiojimas, važiavimas dviračiu, svorių kilnojimas, tempimo pratimai ar kiti fiziniai pratimai gali būti viena iš galimybių pasirūpinti savimi ir praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą.



Nesvarbu, kokį fizinį pasiruošimą turime, atlikdami dėmesingus judesius, galime padėti savo kūnui ir protui atrasti pusiausvyrą.

Ką pasakytų kūnas ir protas, jei dėmesingi judesiai taptų vienu iš mūsų įpročių? Žinoma, padėkotų, o patys taptume energingesni, stipresni ir geresnės nuotaikos.

Dėmesingi judesiai – tai įvairūs kūno ar kūno dalių judesiai, kai įsisąmoniname tų judesių sukeltus kūno pojūčius, savo mintis, emocijas, elgesį kiekvienu momentu ir taip atsiveriame



Dėmesingų judesių nauda kūnui ir protui

to momento patirtims. Šie judesiai mums leidžia įsisąmoninti mūsų kūne esančius pojūčius ir judėti tokiu būdu, kuris gali padėti sumažinti kylančią įtampą, stresą, išlaisvinti vidinę mūsų energiją ir sustiprinti kūno ir proto tarpusavio ryšį. Tai puikus pasirūpinimo savimi būdas, apimantis tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą. Taigi belieka sužinoti, kokie yra dėmesingų judesių atlikimo principai.

Praktikuodami siekiame atkreipti dėmesį į dabarties momentą, kad galėtume patirti ir įsisąmoninti savo kūno pojūčius, mintis, emocijas pratimo atlikimo metu. Visą savo dėmesingumą sutelkiame į kūną ar jo dalį, į kvėpavimą ir stebime, kaip jaučiasi kūnas judesio metu. Jei pastebime, kad mintys nuklysta nuo kūno pojūčių stebėjimo, švelniai gražiname dėmesį į kūno ar kvėpavimo stebėjimą.

4 dėmesingo judėjimo tipai:

1. Kvėpavimo pratimai.

Kvėpavimo pratimų metu mes jungiamės su savo kūnu, tiksliai prailgindami kvėpavimą, kad nuramintume parasimpatinę nervų sistemą, arba sutrumpiname kvėpavimo ciklus, kad atsigtume ir persiorientuotume.

2. Vaikščiojimo meditacija.



Didžiausias skirtumas tarp vaikščiojimo meditacijos ir paprasto pasivaikščiojimo yra tai, kad, praktikuodami šią meditaciją, mes nesiekiame nueiti nuo vieno taško A iki kito taško B, nesiekiame ėjimo tikslų.

Mes vaikštome ir stengiamės, kad visa ėjimo eiga būtų sąmoninga, t. y. sutelkiame dėmesį į kvėpavimą, bandome pajusti žemę po kojomis, įsisąmoniname, kaip vienas žingsnis virsta kitu žingsniu. O proto klaidžiojimus priimame su dėkingumu ir dėmesį vėl gražiname į kūno pojūčių ar kvėpavimo stebėjimą.

3. Tempimo pratimai ir joga.

Šios praktikos gali padėti sumažinti įtampą, priimti sunkias, nemalonias emocijas. Kai mūsų kūnas nejuda, tiek jis, tiek mūsų protas nesijaučia gerai. Leidimas sau atsitraukti nuo darbo vietos, nuo sėdėjimo pozos ir bandymas papraktikuoti vienokį ar kitokį dėmesingą judesį gali padėti padidin-

ti energiją, darbingumą, atsparumą stresui.

4. Jūsų mėgstami ir pasirinkti fiziniai pratimai.

Atlikdami savo pratimus, pvz., rytinę mankštą ar kitokio pobūdžio judesius sąmoningu būdu, pasirūpiname savo kūnu ir protu.

Dėmesingų judesių nauda mūsų organizmui:

1. Sumažina patiriamą stresą, impulsyvias reakcijas.

2. Stiprina kūną ir suteikia energijos.

3. Tonizuoja ir padeda suprasti, kas vyksta kūne praktikuojant.

4. Koreguojasi laikysena, aktyvuojasi autonominė nervų sistemos veikla, kuri turi įtakos širdies ritmui, kraujo spaudimui ir kitoms organizmo funkcijoms.

5. Lavina dėmesį ir galimybes susikaupti (tyrimais įrodytas dėmesingų judesių teigiamas poveikis vaikams, turintiems raišdos sutrikimų, asmenims, turintiems aktyvumo ir dėmesio sutrikimų). Tyrimo dalyviai galėjo geriau sutelkti dėmesį ir pasižymėjo geresne impulsų kontrole (Clark, Schuman, Mostofsky, 2015).

6. Didina pasitikėjimą savimi, padeda sumažinti kilusią įtampą (tyrimais įrodyta, jog, kai

mūsų kūnas yra išsitiesęs ir esame pakėlę galvą, labiau pasitikime savimi ir savo jėgomis. Tai reiškia, jog kai esame sunerimę ar įsitempę bei nerimastingi, galime pasitelkti į pagalbą savo kūną ir pritaikyti tvirtą laikyseną. Ši tvirta laikysena įgalins, padės įsisąmoninti jausmus ir leis pasijausti labiau pasitikinčiais (Clark, Schuman, Mostofsky, 2015, Carney, Cuddy, Yap, 2010). Jei jaučiamės išsigandę ar nervingi, tyrimais įrodyta, kad, pasirinkus pozą, išreiškiančią priešingą jausmą – uždėjus rankas ant klubų, išstūmus krūtinę į priekį ir pakėlus galvą, jausimės labiau pasitikinčiais savimi (Carney, Cuddy, Yap, 2010). Jogos pozos taip pat gali padidinti mūsų pasitikėjimą savimi. Net dviejų minučių jogos ar dėmesingų judesių atlikimas gali pagerinti mūsų savijautą.

7. Pagerina gebėjimą susikaupti ir koordinuoti savo tikslus (Zavala A.G., Lantos D., Bowden D., 2017). Taigi, keičiant kūno padėtį, gali keistis ir mūsų vidinė būseną.

Bus daugiau.

Labai brangiai perkame spalvotojo ir juodojo metalo laužą

Galime pasiimti

Dubysos g. 64, Tel. 8 605 01935, (8 46) 319319.
www.ekspauta.lt