

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

Pabaiga. Pradžia „Savaitės eksprese“ Nr. 22 (71)

8 būdai, padėsiantys praktikuoti dėmesingus judesius

1. Sustokime ir įsisąmoninkime savo tikslą. Apsvarstykime savo ketinimą dėmesingai judėti, mankštintis. Ką tai gali duoti mūsų kūnui ir protui? Užsirašykime naudą ir taip padidinsime savo motyvaciją pradėti mankštintis dėmesingai.

2. Atsiverkime dėmesingumui. Atlikdami dėmesingus judesius, atsisakykite muzikos, aplinkinių trikdžių, tokių kaip mūsų reakcijos į telefono skambutį ar žinutę. Leiskime sau atlikti vieną veiklą vienu metu taip, kaip galime geriausiai. Visapusiškai atsiverkime aplink supančią aplinką: stadionui, miškui, bėgimo takeliui, sporto salei.

3. Stebėkime ir įsisąmoninkime kūno pojūčius. Smalsiai tyrinėkime, kas vyksta kūne? Kurioms kūno dalims sunkiau sekasi atlikti pratimą? Ar kūnas taip pat jaučiasi, kaip vakar? Kokios mintys ar jausmai ateina tuo metu, kai atliekame pratimą?

4. Stebėkime savo kvėpavimo ritmą, įkvėpimą ir iškvėpimą.

5. Dėmesingai stebėkime savo aplinką ir atsiverkime jai. Galime rinktis stebėti aplinkoje konkretų objektą arba būti atviri visoms patirtims, vyks-

Dėmesingų judesių nauda kūnui ir protui



Asociatyvi, Adobe Stock, Shutterstock

tančioms kiekvieną momentą.

6. Smalsiai tyrinėkime visas patirtis, nesvarbu, kad ir kokios jos būtų. Galbūt pastebėsime pasipriešinimą treniruotei ir jos patirčiai – galbūt norėsime baigti, o galbūt norėsime, kad nepulsuotų ir nedrebėtų raumenys. Įsisąmoninkime savo treniruotės laiką, motyvus, prisiminkime priežastis ir stenkimės atlikti dėmesingus judesius nuo pradžios iki pabaigos.

7. Būkime geri sau, dėkokieme už pastangas. Praktikuokime dėkingumą ir atjautą sau už kiekvieną suteiktą dėmesingą akimirką mūsų kūnui ir protui.

Pradėkime praktikuoti.

Vaikščiojimo meditacija

Taigi, ką jums svarbu daryti šios praktikos metu? Pirmiausia pastebėti savo ėjimą ir kūno pojūčius vaikščiojimo metu. Suprantama ir normalu, kad šios praktikos metu mūsų protas nuklys ir galbūt galvosime apie vakar dieną ar rytojaus planus. Norėdami sugrąžinti save iš „autopiloto“ režimo, galime nuolat savęs paklausti: „Iš kur aš žinau, kad einu?“ Ir tada savo dėmesingumą nukreipti į kūno pojūčių stebėjimą. Galime atkreipti dėmesį į savo pėdas, kaip jos liečia pagrindą, kaip juda mūsų raumenys, kai einame, kokie pojūčiai kyla, kai mūsų

kojos paliečia skirtingus paviršius. Atkreipkite dėmesį ne tik į tai, ką daro mūsų kojos, bet taip pat – kas vyksta rankose, nugaros srityje, galvoje ir kitose kūno dalyse. Galbūt pastebėsime savo kitus kūno pojūčius: pulso, kūno temperatūros, kvėpavimo dažnio pokyčius.

Vaikščiojimo meditacijos metu galime įtraukti keletą frazių ar žodžių, kurie taptų tarsi susijungimu su dabarties momentu ir taip stiprintų mus, kaip, pavyzdžiui, Thich Nhat Hanh žodžiai: „Aš atvykau, esu namuose, čia ir dabar“, Jon Kabat Zinn frazė: „Kur einame, ten ir esame.“ Galime įtraukti frazes, susijusias su dėkingumu ir atjauta savo kūno dalims. Leiskime šioms frazėms skambėti mūsų viduje.

Vaikščiojimo meditacijos metu galime pasirinkti sensoriniu ėjimu grįstą praktiką. Pirmiausia stebėti aplinką nekeičiant žvilgsnio, tiesiog stebėti, kas vyksta aplink. Antru žingsniu įsisąmoniname kojų padėtį, kaip tvirtai mūsų kojos remiasi į žemę. Trečiu žingsniu sutelkiame dėmesį į garsų stebėjimą, judėjimo, žingsnių sukeltą garsą. Galiausiai sutelkiame dėmesį į kvapus ir skonius, tvyrančius aplinkoje. Stebime ir smalsiai tyrinėjame kaip, tie kvapai ir skoniai keičiasi priklausomai nuo ėjimo krypties.

Patarimai, kaip pritaikyti dėmesingus judesius darbe ir jo aplinkoje

1. Dirbdami kompiuteriu dienos metu nustatykite priminimus kas 20 minučių. Suskambėjus priminimui atlikite trumpą vieną pasirinktą dėmesingą pratimą, judesį. Tai padės periodiškai padaryti pertrauką nuo darbinės veiklos.

2. Kai atsistojate iš savo darbo vietos, apeikite aplink vieną ar kitą objektą: kėdę, kitą stalą, galbūt nueikite iki durų ir pan. Tai padės sumažinti raumenų įtampą.

3. Kai stovite darbe ar kitoje aplinkoje ar jūsų darbas susijęs su stovėjimu, švelniai kilstelėkite petį link ausies, bet nepriekšykite jo. Stebėkite, kas vyksta jūsų kūne, tą patį atlikite su kitu petimi. Švelniai pakartokite pratimą keletą kartų. Šie judesiai padės sumažinti įtampą kakle ir pečiuose.

4. Dirbdami savo darbo vietoje periodiškai ir sąmoningai pakeiskite sėdėjimo padėtį. Tyrinėkite pozos keitimo metu kylančius pojūčius savo kūne.

5. Nuolat pamankštinkite rankas ir pirštus, įsisąmoninkite juose kylančius pojūčius. Kokie pojūčiai dominuojančioje rankoje ir nedominuojančioje rankoje.

6. Dirbdami pastebėkite savo kvėpavimą ir jo ritmą.

Dėmesingas judėjimas dienos metu

1. Kėlimasis iš lovos: įsisąmoninkime judesius, kai keliamės iš lovos, visus pasiražymus. Kokie pojūčiai kyla mūsų kūne? Apsiverskime į vieną pusę. Gulėdami lovoje, švelniai priartinkime save prie lovos krašto. Kojas perkelkime ant lovos krašto, švelniai pasukime galvą ant pagalvės. Atsiremki ranka ir švelniai pakelkime savo kūną, kojas tvirtai perkelkime ant žemės. Prieš atsistodami įsisąmoninkime sėdėjimą ant lovos krašto.

2. Dienos veikloje prisiminkime sąmoningai pasukti kūną ir pažvelgti į dešinę ar į kairę. Dažnai sukamės į dešinę ar į kairę puses automatinio režimu. Pabandykite pastebėti, kokie pojūčiai kyla kūne, kai tikslingai sukamės į vieną ar į kitą pusę.

3. Netgi bandydami pakelti daiktus ar nešti juos galime tai daryti pakankamai įsisąmonintu būdu, atlikdami dėmesingus judesius. Stebėkime, kaip lenkiamės, kaip jaučiasi mūsų kūnas, nugaros sritis (ypač, jei turite skausmą ties šia sritimi), kokie pojūčiai kyla, kai keliamo daiktus ir pan.

4. Koreguokime laikyseną, įsisąmonindami savo kūno poziciją. Atsistokite, kojos pečių plotyje. Atpalaiduokite kelius, nugarą tiesi. Užmerkite akis. Po truputį leiskite sau lenktis žemyn. Stebėkite, kaip juda kūnas, kokie pojūčiai kyla, kokios mintys, kokie jausmai, kai atliekate pratimą. Atlikite judesį švelniai, stebėkite kvėpavimą, jei kyla diskomforto pojūtis kūne, dėmesį sutelkite ties kvėpavimu arba stebėdami diskomforto vietą. Keletą akimirku pabūkite nusilenkę ir vėl kilkite į viršų.

Praktikuodami dėmesingus judesius ir keisdami savo dienos įpročius padėsime savo kūnui ir protui atrasti vidinę darną.

Sendvario Odontologijos Kabinetas

Gydymas
Protezavimas
Burnos higiena

Tilžės g. 29, Klaipėda.
Tel. +370 611 56651

Labai brangiai perkame spalvotojo ir juodojo metalo laužą

Galime pasiimti
Dubysos g. 64, Tel. 8 605 01935, (8 46) 319319.
www.ekspaut.lt