



# ATSIPA- LAIDAVIMO PRAKTIKA

Yra nustatyta, kad apie **80 %** visų kraujotakos, endokrininių, virškinimo trakto, onkologinių sutrikimų, nusilpusios imuninės sistemos atvejų yra psichosomatinio pobūdžio, todėl mokėdami atsipalaiduoti galime užkirsti kelią įvairiems chroniškiems susirgimams vystytis.

**ATSIPALAIDAVIMAS** – tai gebėjimas fiziologiškai atpalaiduoti raumenis, pašalinti kūno ir psichologinę įtampą. Atsipalaidavimas padeda atgauti pusiausvyrą įtampos kupinoje kasdienybėje, kai šiuolaikinis gyvenimo būdas reikalauja skubiai atlikti daugybę užduočių, pareigų, kai neretai atsiduriama įvairiose nepalankiose, stresą keliančiose situacijose. Praktikuodami atsipalaidavimo pratimus, galite sumažinti streso sukeltus simptomus:

- Mažinti kraujospūdį
- Sulėtinti kvėpavimo dažnį
- Normalizuoti hormonų veiklą
- Sumažinti raumenų įtampą ir chronišką skausmą
- Pagerinti koncentraciją ir nuotaiką
- Sumažinti nuovargio jausmą
- Sumažinti pyktį
- Pagerinti pasitikėjimą savimi

**15–20 min.** giluminio atsipalaidavimo tolygu 2–3 val. geros kokybės miego. Tai ypač svarbu šiandieninėje visuomenėje, kadangi neretai žmogus taip išsenka, kad nesijaučia pailsėjęs ir po visos nakties miego – organizmas neatsigauna, kamuoja nuovargis, prasta koncentracija, bloga nuotaika.



# ATSIPALDAVIMO PRATIMAI REIKALAUJA PRAKTIKOS

Žmogaus savijautą lemia mintys, elgesys ir emocijos. Visi šie elementai turi įtakos vienas kitam. Pavyzdžiui, pakeitus mintis, keičiasi tiek mūsų emocijos, jausmai, tiek elgesys. Jei pradėsime taikyti atsipalaidavimo technikas, iš pagrindų galėsime pakeisti savo būseną. Gyvendami pagal įprastą mąstymo ir elgsenos modelį, negalime tikėtis permainų gyvenime, tik kažką pakeisdami tikėtinas gyvenimo kokybės pagerėjimas.

Nuo to, ką mes  
**galvojame,**  
priklauso tai, kaip mes  
jaučiamės ir elgiamės.



Nuo to, kaip mes  
**elgiamės,**  
priklauso tai,  
ką galvojame ir  
kaip jaučiamės.

Nuo to, ką mes  
**jaučiame,**  
priklauso tai,  
ką galvojame ir  
kaip elgiamės.

Reguliariai atlikdamas atsipalaidavimo pratimus, žmogus išmoksta atpažinti raumenų įtampą ir kitus fizinius pojūčius, susidarancius streso metu. Kai išmokstama atpažinti įtampą ir stresą ankstyvoje stadijoje, žmogus gali efektyviai ir greitai sumažinti šiuos neigiamus simptomus, naudodamas įvairias atsipalaidavimo technikas. Tai apsaugo nuo ilgalaikio psichologinio išsekimo bei įvairių chroniškų susirgimų, kurių atsiradimo tikimybė išauga streso metu.

Prisiminkite, kad atsipalaidavimo pratimų išmokimas yra įgūdžio formavimas, kuris turi būti nuolatos praktikuojamas. Su patirtimi Jūsų sugebėjimas atsipalaiduoti gerės. Būkite kantrūs ir praktikuokitės kasdien po 10–15 minučių Jums patogiu laiku.

Kad atsipalaidavimo pratimai duotų daugiausia naudos, juos praktikuokite kartu su kitais konstruktyviais streso mažinimo būdais, pvz., pozityvus mąstymas, humoras, laiko planavimas, mankšta, reguliarius miego tvarkaraštis ir šeimos bei draugų parama.



## PRATIMAI:

prieš pradėdant atsipalaidavimo praktikas yra svarbu iš anksto suplanuoti laiką, kada šias praktikas atliksite. Tam gali būti skirta **10–15** minučių kiekvieną rytą tik pabudus, vakare prieš einant miegoti ar bet kuriuo kitu Jums patogiu paros metu.

- **KVĖPAVIMO PRATIMAI**

paremti taisyklingu, ritmingu kvėpavimu, dėl to mažėja centrinės nervų sistemos jautrumas, gerėja organizmo aprūpinimas deguonimi bei medžiagų apykaitos produktų šalinimas; kvėpuojant, sudirginus diafragmą, sujaudinamas nervas, veikiantis (lėtinantis) širdies darbą ir tokiu būdu nusiraminama, mažėja raumenų įtampa.





- • **DIAFRAGMINIS KVĖPAVIMAS:**

Įkvėpiam – pilvas išsipučia.

Iškvėpiam – pilvas susitraukia.

Tada iš lėto paeiliui įkvėpkime pilvu, po to krūtine ir iki pat raktikaulių. Įkvėpimo metu išsiplėčia krūtinės ląsta ir pakyla raktikauliai. Taip kvėpuokite 10–15 minučių.



**KŪNO SKENAVIMAS** – tai pratimas, mokantis pastebėti savo kūno pojūčius, bandant pajusti kiekvieną kūno raumenų grupę, skenuojant nuo apačios iki viršaus. Dėmesys yra koncentruojamas į tam tikros kūno dalies pojūčius. Pratimą galima atlikti gulint ant lovos, grindų, taip pat sėdint.

**DĖMESIO SUTELKIMO Į KŪNĄ PAVYZDINĖ SEKA:**

Pradedame nuo dešinės pėdos > kairė pėda > čiurnos > blauzdos > keliai > šlaunys > pilvas > apatinė nugarą > delnai > riešai > apatinė rankų dalis > viršutinė rankų dalis > viršutinė nugarą > krūtinė > kaklas > veidas > lūpos > nosis > akys > viršutinė galvos dalis.







## DĒMESINGUMO LAVINIMAS

yra viena iš populiarių ir efektyvių praktikų, mažinančių stresą ir gerinančių bendrą savijautą:

- **VAIKŠČIOJIMO MEDITACIJA:**

Jums nereikia sėdėti ir būti tyloje, kad medituotumėte. Vaikščiojimo meditacijoje Jums reikia dėmesingai stebėti kiekvieną fizinį pojūtį, kai žengiate vis naują žingsnį: jausmą, kai padedate koją ant žemės, kvėpavimo ritmą einant, vėjo dvelksmą į veidą, garsą, sklindantį iš aplinkos – lapų šnarėjimą, vaikų riksmą, mašinų važiavimą ir pan.



### • DĒMESINGAS VALGYMAS:

Valgydami visada atsisėskite prie stalo, niekada to nedarykite žiūrėdami televizorių, dirbdami darbus, klausydamiesi muzikos, kur nors eidami. Susikonzentruokite tik ties maistu. Valgykite lėtai, mėgaudamiesi kiekvienu kąšniu. Pabandykite nusistatyti žadintuvą 20 minučių, per kurias valgytumėte savo patiekalą. Jei per 20 minučių visko nesuvalgėte, atkreipkite dėmesį į savo fizinius pojūčius, ar jaučiatės alkani ir, priklausomai nuo to, nuspręskite, ar Jūs viską suvalgysite.

Dėmesingai galite praktikuotis ir atlikdami kitas įprastas veiklas, pvz.: valydamiesi dantis, bendraudami su kitais žmonėmis ir pan.





## PROGRESYVUSIS RAUMENŲ ATPALIDAVIMAS.

Treniruotės metu viena po kitos įtempiamos ir atpalaiduojamos šios raumenų grupės:

dešinė ranka – dešinys dilbis – dešinys žastas – kairė ranka – kairės dilbis – kairės žastas – kakta – akių raumenys – nosis – burna / apatinis žandikaulis – sprandas – pečiai – nugarą – pilvas – dešinė pėda – dešinė blauzda – dešinė šlaunis – kairė koja – kairė blauzda – kairė šlaunis.

- Įtempama 5–7 sekundes
- Vengti raumenų pertempimo
- Atpalaidavus raumenis palaukiama bent 10–20 sek.
- Šį pratimą galima atlikti visur
- Jei neturite laiko visoms raumenų grupėms, bandykite atpalaiduoti bent kelias (įtempti ir atpalaiduoti rankas, veidą)

Į atsipalaidavimo praktikas taip pat įvairūs pomėgiai, dienoraščio rašymas, meno terapija. >>>>>>>>> SVARBIAUSIA TAI PRAKTIKUOTI KASDIEN! <<<<<<<<<<

„PATS TINKAMIAUSIAS LAIKAS **ATSIPALaiduoti** yra tada,  
kai **Jūs** niekam neturite laiko.“

JIM GOODWIN, SYDNEY J. HARRIS

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS



Taikos pr. 76, Klaipėda. Tel./faks. (8 46) 23 47 96. El. paštas visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt  
[www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)

ILIUSTRACIJOS - FREEPIK.COM