Vilnius, 2022 m. kovo 10 d.

**Ką daryti jaučiant įtampą: trys paprasti būdai atsipalaiduoti namuose**

**Nuolat jaučiama ar netikėtai padidėjusi įtampa gali skirtingais būdais atsiliepti ne tik mūsų kūnui, bet ir protui. Tačiau norint ją pašalinti ir atsipalaiduoti, grįžus namo neužtenka išsitiesti ant sofos ir įsijungti mėgstamą serialą – būtina aktyviai ieškoti būdų, kaip išspręsti šią problemą. Atrasti kūno ir proto ramybę gali padėti trys paprastos, namų sąlygomis įgyvendinamos veiklos – meditacija, joga ir masažas. „Lidl“ dalijasi patarimais, kaip teisingai užsiimti joga ir meditacija bei kviečia bet kurioje prekybos tinklo parduotuvėje įsigyti masažui namuose reikalingų įrankių.**

**Sąmoninga meditacija**

Sąmoningos meditacijos tikslas yra sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta duotuoju momentu, susikoncentruoti į tai, ką patiriate, nesistengiant to pakeisti. Meditacija gali padėti atsipalaiduoti, nes jos metu žmogus nesijaudina dėl to, kas įvyko anksčiau ar gali nutikti ateityje – egzistuoja tik dabartis. Be to, meditacijai nereikia jokių specialių įrankių ar priemonių.

Prieš medituodami, priminkite sau, kad esate čia tam, jog susitelktumėte į dabarties akimirką. Tai gali sulaikyti mintis nuo klaidžiojimo. Tuomet atsisėskite patogioje padėtyje ant kėdės arba ant grindų, jei patogiau – galite atsigulti. Galite užmerkti akis arba žiūrėti žemyn, priešais save į grindis.

Sėdėdami pradėkite kreipti dėmesį į savo kvėpavimą. Tai geras būdas sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta dabar. Nesistenkite jo pakeisti – tiesiog stebėkite, kaip jis jaučiasi plaučiuose ir krūtinėje.

Jei jūsų mintys nuklysta kitur – nesijaudinkite ir nesijauskite blogai, pataria prekybos tinklas „Lidl“. Stenkitės pasekti savo mintis, net ir pačias keisčiausias. Tuomet paleiskite jas ir vėl sutelkite dėmesį į dabartį ir kvėpavimą. Tai galima kartoti vėl ir vėl.

Meditacijos metu galimai jausite tam tikras emocijas, pavyzdžiui, pyktį, nekantrumą, liūdesį ar džiaugsmą. Nesistenkite jų nuvyti ar išlaikyti – tiesiog juos stebėkite, nes tai yra dabartinės akimirkos patyrimo dalis. Dėmesio sutelkimas į kvėpavimą jums padės išlikti susikaupusiems ir nepasiklysti mintyse, kurias gali sukelti jausmai.

Pavyzdžiui, jei nekantraujate baigti meditaciją, nes kažkur skubate, pamėginkite susitelkti į šį jausmą. Kur jį jaučiate? Ar jis yra įtemptas? Ar tai turi įtakos kvėpavimui?

Tiesa, kai tik pradėsite, stenkitės tai daryti apie 10 minučių, vėliau laiką galima po truputį ilginti. Medituoti galima ir ryte, ir vakare – svarbiausia atrasti sau tinkamus įpročius.

**Masažas įmanomas ir namų sąlygomis**

Dar vienas būdas kaip galite atpalaiduoti tiek mintis, tiek kūną – masažas. Jis yra itin naudingas kraujo ar medžiagų apytakos gerinimui, raumenų išjudinimui ar streso sumažinimui.

Ir nors anksčiau masažas būdavo reikalingas vyresnio amžiaus žmonėms, dėl vis sėslesnio ir vis mažiau fizinio aktyvumo reikalaujančio gyvenimo būdo, jis praverčia ir jaunesniems.

Suprasti, kad reikia masažo nėra sudėtinga. Jeigu žmogus jaučia, kad jo kūnas yra sustingęs, sudėtinga pasijudinti ir pasisukti, tai atsiliepia ir jo protui, asmuo tampa irzlus ar net piktas. Tad masažas gali padėti kūnui ir mintims grįžti į optimalią būseną.

Jeigu dienoje nerandate laiko nueiti pas masažo specialistą, šia veikla galima užsiimti ir namuose, tiesa, tam gali prireikti specialių priemonių, kurių galima rasti visose [prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse](https://www.lidl.lt/c/musu-sveikatai/c2436/w1). Tai – masažinis čiužinys, sprando ir pėdų masažuokliai, nugaros bei sprando masažo pagalvės ar masažuoklis, skirtas viso kūno masažui.

Nusprendus atlikti masažą namų sąlygomis, pagalvokite, kuris prietaisas jums būtų naudingiausias, t.y. kuri kūno vieta jaučiasi labiausiai įtempta. Tiesa, norint geresnių ir tikslesnių rezultatų, visada galima pasikonsultuoti su specialistu, kad jis nustatytų, kurias kūno vietas, kada ir kaip dažnai reikėtų masažuoti.

**Joga – proto ir kūno vienybė**

Joga yra proto ir kūno praktika, kurią sudaro įvairūs judesiai ir pratimai bei dėmesys savo mintims ir jausmams. Jos ištakos siekia senovės Indiją – jogos praktikavimo pradžia buvo pagrįsta idėja, kad protas ir kūnas yra viena visuma, o tai yra būdas juos tvirtinti.

Šiandien vis daugiau žmonių užsiima joga norėdami užtikrinti gerą savijautą, palaikyti fizinę būklę, sumažinti stresą ar įtampą.

Labiausiai pasaulyje yra paplitę trys jogos stiliai: Aštanga, Bikram ir Iyengar, kurie visi priklauso Hatha jogos mokyklai. Nors šie stiliai turi savitų bruožų, visi jie apima tempimo pozas, kurios atliekamos sutelktai ir giliai kvėpuojant.

Pradėti galima nuo paprastesnių pozų, pavyzdžiui, katės. Pradėkite atsiklaupę ant kelių ir pasirėmę rankomis į žemę. Užtikrinkite, kad jūsų keliai yra tiesiai po klubais ir vienoje tiesėje su riešais, o alkūnės bei pečiai toje pačioje linijoje bei statmeni grindims. Laikykite galvą neutralioje pozicijoje, žiūrėdami į grindis.

Tuomet su iškvėpimu išrieskite nugarą – pečius ir kelius laikykite tokioje pozicijoje kaip ir prieš tai. Atpalaiduokite galvą, palenkite link grindų, bet stenkitės smakru neliesti krūtinės. Įkvėpdami grįžkite į neutralią, pradinę poziciją.

Karvės poza yra labai panaši į katės. Užimkite tokią pačią padėtį, tačiau įkvėpdami kelkite savo sėdimuosius kaulus ir krūtinę į viršų, leisdami pilvui leistis link grindų. Žiūrėdami į priekį ištieskite kaklą ir iškelkite galvą į viršų. Iškvėpkite ir grįžkite į pradinę padėtį. Tiek karvės, tiek katės pozos pratimus kartokite nuo 10 iki 20 kartų.

Dar vienas pratimas, kuriuo dalinasi „Lidl“ ir kuris padės atsipalaiduoti – aukštyn žiūrinčio šuns poza. Ji atliekama ant neslystančio paviršiaus, pavyzdžiui, jogos kilimėlio, basomis kojomis. Pradėkite užimdami identišką padėtį kaip ir karvės ar katės pozoje. Tuomet ištieskite kojas į „lentos“ padėtį, lyg norėtumėte daryti atsispaudimą, riešus laikykite po pečiais.

Tada klubus kelkite aukštyn, pradžioj sulenkiant kojas per kelius, kad kiek įmanoma ištemptumėte nugarą. Galvą atpalaiduokite, stenkitės išlaikyti tiesią nugarą. Nuolatos rankomis stumkite kilimėlį į priekį nuo savęs, klubus kelkite kuo aukščiau ir nepamirškite kvėpuoti. Pabaikite pozą nuleisdami kelius žemyn.

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)