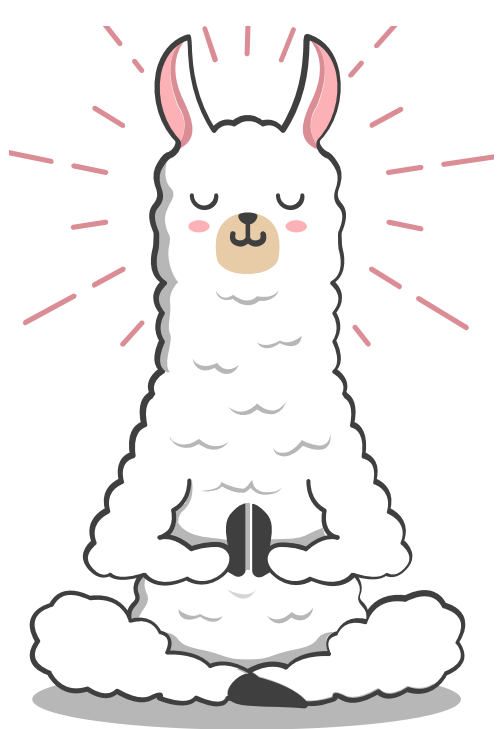


# DĒMESINGAS KVĒPAVIMAS ARBA KVĒPAVIMO MEDITACIJOS

Streso valdymas, emocijų gausa, nuovargis ir visa kita gali ne juokais išmušti iš vėžių, o motinystėje ir tėvystėje bei pedagogo darbe tai – kasdienybė. Kvėpavimo pratimai – vienas veiksmingiausių būdų padėti sau – svarbu įveikti savo skeptišką nusiteikimą („maždaug ką, pakvėpuosiu ir praeis“), tačiau išbandę šias praktikas daug kas įsitikina jų paprastumu, lankstumu, o svarbiausia – veiksmingumu. Praktikos naudingos ir pritaikomos visiems – mokytojams, tėvams, vaikams.

## ● Nuo ko pradėti?

- **Pati pirma paprasčiausia praktika, kurią galima naudoti visur ir visada – kvėpuoti skaičiuojant** (įkvėpti iki keturių, iškvėpti iki šešių, neskubant, atrandant savąjį ritmą).



- Svarbu atkreipti dėmesį, kad *pilvas turi išsipūsti įkvepiant* (visi organai prisipildyti oro, diafragma pakilti ir išsiplėsti) ir *subliukšti iškvepiant* (vadinamas diafragminis kvėpavimas).
- **Papildomam poveikiui galima įsijungti muzikos**, užsimerkti, patogiai atsisėsti ar atsigulti arba kaip tik pvz. judėti lengvai siūbuojant. Bandykite ir atraskite, kas labiausiai tinka ir patinka.

- **Norintiems daugiau konkretumo** – „youtube“ ar „spotify“ platformose yra ne viena kvėpavimo praktika. Pvz. „Piku Ramūs Vaikai“ pasidalinę puikiomis praktikomis vaikams (Pvz. „Gerumo kibirėlis“ <https://www.youtube.com/watch?v=NOjFlbxad3c>), kurias drąsiai gali bandyti ir suaugusieji.

- Taip pat labai **daug praktikų galima rasti anglų kalba** (įsivesti breathing meditation, mindfull breathing ir pan.) (Pavyzdinė kvėpavimo meditacija <https://youtu.be/xO9q0ioUwGc>)

**Papildomai, yra net trys LIETUVIŠKOS programėlės:**

1. **"Pauzė"** - praktikų ciklas būtent streso mažinimui, paremta "mindfulness" (streso valdymo programa yra labiausiai moksliskai įrodyta ir dabar bene populiariausia nemedikamentinė pagalba patiriant stresą).
2. **"Ramu"** - ypač naudinga panikos ir nerimo atakas patiriantiems žmonėms, tačiau naudoti gali visi.
3. **"Atsipūsk"** - ypač puiki programėlė pradedantiems, taip pat paaugliams ir vaikams.

**Svarbiausia – kartoti ir daryti. Po vieno karto poveikis gali būti dar nejaučiamas, tačiau po kelių savaičių turėsite puikų įrankį, kuris padės jums bet kur ir bet kada.**

