

energija, čakras su žmonėmis nekalbu. Aptariame kvépavimą, kūno pojūčius, minčių ir emocijų stebėjimo, dėmesio sutelkimo svarbą... Visa, ką išvardijau, galima paaiškinti ir pamatuoti, visa tai padeda išmokti suvaldyti stresą, geriau save suprasti, igyti išminties. Kuo toliau, tuo labiau įsitikinu, kad sveikatą pirmiausia užtikrina ne fizinis aktyvumas, „teisinga“ mityba, bet emocinė būklė. Juokaudamas sakau pacientams: „Jei jūsų sinusoidė graži, taisyklinga, galite gerti, valgyti, ką tik norite ir kiek norite, vis tiek gyvensite ilgai ir be rimtų ligų.“ Juokas juokais, bet pojūčiai – svarbiausia! Narkomanai, su kuriais dirbu, – puikus pavyzdys: gera vidinė būsena jiems nepaprastai reikšminga, nes bloga nuotaika dažnai išprovokuoja atkrytį. Kai žmogus išmoksta save jausti, suprasti, kas ir kodėl su juo vyksta, ima suvokti, kaip savo būkles gali reguliuoti. Šiuo atveju labai praverčia dėmesingo įsisamoniomo, arba „mindfulness“, terapija, mokanti, kaip būti „čia ir dabar“.

**Turite omeny, kad vaikščiojant parke dera klausytis paukščiukų čiulbėjimo, o ne kurti rytdienos verslo susitikimo scenarijų?**

Kas labiausiai vargina žmogų? Matyt, jo paties emocinė įtampa ir mintys apie problemas. Dėmesingas buvimas gamtoje itin gerai mažina emocinį stresą. Prisiminkime, kas vyksta, kai apie nieką negalvojame, tiesiog klausomės paukščių čiulbėjimo ar bangų mūšo... Tą gerą vidinę būseną sukuria koncentravimasis į išorinį stimulą. Jūs tai padarėte, kai kvépavote ir kartojote „om“. Žmonės ieško sveikatos formulės, o ji, mano požiūriu, – kvépavimas pilvu, padedantis atkurti dėmesingumą. Tai – dėmesio nukreipimas į kūno pojūčius, tikrasių emocijas ir mintis. Emociškai sudirge žmonės paprastai iš dalies arba netvisiškai nejaucia savo kūno, o „mindfulness“ terapija padeda įsisamoniinti, kad emocinis ir fizinis pasauliai – it susisiekiantys indai. Kai dirbu su tais, kuriems diagnozuota stuburo išvarža, pasiūlau atliki kūno skenavimą. Žmonės mintyse save tyrinėja po gabaliuką, daugiau nedaro nieko. Bet visą tą laiką jie būna su savo kūnu ir tai padeda jiems pajusti, kur daug įtampos, kur mažai... Pasirodo, tai labai efektyvu, nes paaiškėja, kad skausmą, kylantį dėl mechaninio pažeidimo, gerokai

padidina nervinė raumenų skaidulų įtampa. Jas atpalaidavus kvépavimui ir kitais būdais skausmas mažėja.

**Kai labai sudirgstame, ir sau, ir kitaems neretai patariame: „Nusiramink.“ Patarimas tarsi geras, tačiau mano patirtis sako, kad jis visai nepadeda. Kodėl?**

Žmogus gali nusiraminti tik tada, kai įsisamonia, kas su juo vyksta. Vis dėlto daugelis nesugeba atsakyti sau į tokį klausimą. Atsakymo paieška turėtų prasidėti nuo kvépavimo. Šis streso metu pasidaro paviršutiniškas, o sąmoningai kvépuodami pilvu jį sureguliuojame. Pamenu vienos merginos pasakojimą apie tai, ką ji pajuto ir įsisamonia, kai perdėta reagavo į situaciją: „Pradėjau kvépuoti pilvu. Tada pajautau, koks įsitempęs kūnas, paskui – kiek neigiamų emocijų mane užpludo... O tada atskriejo mintis, kad mano emocinė reakcija neadekvati tam, kas įvyko. Įtampa ēmė slūgti.“ Štai kokie etapai ir kiekvienas iš jų reikalingas.

## Sveikatą pirmiausia užtikrina ne fizinis aktyvumas, „teisinga“ mityba, bet emocinė būklė.

Mergina pasielgė išmintingai juos virus nuosekliai įveikdama. Klaida – nuo streso bėgti, jį slopinti, išmintinga įjausti ir taip iš jo išsivaduoti. Tačiau daugelis įtampą tiesiog kenčia, o sumazinti mégina piliulémis... Elgtis reikėtų visai kitaip – ieškoti būdų, kurie padetų kurti ir fiksuoti natūraliai gerą būseną. Principas „gyventi čia ir dabar“ – tas, kuriuo vadovautis labai naudinga. Beje, „HRV Biofeedback“ veikia kaip veidrodis ir ne daugiau. Įsivaizduokite paauglę, pradedančią dažytis lūpas, – be veidrodžio ji tikrai neišsivers. O brandžiai moteriai jis nebūtinės, jos veidrodis – jos pojūčiai, kurie vedžioja ranką...

Internete mačiau portatyvinį prietaisą, leidžiantį kur nori ir kada nori pasitikrinti emocinio streso lygmenį. Pamatai, kad dega raudona, ir imiesi atitinkamų veiksmų... Galima ir į mobilijų telefoną atsisusti specialią pro-

gramėlę. Bet ar verta investuoti į tai, ko anksčiau ar vėliau turėsite atsisakyti?

Kaip jau sakiau, „HRV Biofeedback“ – veidrodis, metodikos tikslas – parodyti ekrane, kaip tam tikri kvépavimo ir meditaciniai pratimai veikia vidinius išgyvenimus ir skatina pokyčius. Profesionalo padedamas išmoksti taikyti pratimus maksimaliai efektyviai, išmoksti „pagauti“ savo optimalią būseną, o tada gyveni ir ją nuolat kuri. Tu jau žinai, kokia ji ir kaip ją pasiekti! Jei vis dar reikia veidrodžio, vadinasi, neišmokai, neįsisamoniainai.

**Jei melstis, medituoti nesinori, yra kitų būdų susikoncentruoti į tai, kas gerina vidinę būseną, pavyzdžiu, galima vizualizuoti, piešti, spalvinti?**

Tiesa. Tarkim, žmogus suserga. Dažnai jį labiau nei liga vargina mintys ir išgyvenimai, kaip viskas blogai ir kaip bus dar blogiau... Bet piešdamas jis tarsi ištraukia save iš problemos ir suteikia atgaivos savo įsitempusiam kūnui, išvargintiems protui ir emocijoms. Tai galima pasiekti įvairiomis metodikomis.

**Kokia galėtų būti „programa minimum“, kad „HRV Biofeedback“ sinusoidė vieną gražią dieną imtų rodyti išsiugdytą gebėjimą nusiraminti?**

Ryte ir vakare bent po 15 minučių turėtumėte kvépuoti pilvu ir tuo metu koncentruotis į tai, ką darote. Greitaisis nusiraminimo būdas darbe patiriant stresą – rasti vietelę, kur galima stovint netrukdomai pakvėpuoti bent keletą minučių. Štai į ką dar norėčiau atkreipti dėmesį: kaip nebus tiek vėžio, cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų atvejų, jei žmonės metų metus vaikšto „pilni“ kortizolio? Patiriant stresą išsiskiria daug jo ir kitų neuromediatorių, jie didina kraujospūdį, gliukozės ir cholesterolio kiekius. Taip veikia gamtos sukurtas „fight or fly“ mechanizmas, „įsijungiantis“, kai žmogui gresia pavojus ir gali prireikti daug energijos, kad galėtų kovoti arba pabėgti. (Gal kam nors bus naujiena: cholesteroloje kaupiasi medžiagos, kurių reikia organizmui, reaguojančiam į stresą.) Jei žmogus nesivadovauja principu „čia ir dabar“, jei gyvena neįsisamontinę gyvenimą, jis į dalį grėsmiu reaguoja neadekvacių, perdėtai. Tai reiškia, kad jo kūne kaupiasi medžiagų, provokuojančių ligas, perteklius.