

## Σωστή στάση και αναπνοή νικούν το στρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



*Πώς είναι δυνατόν να οικοδομήσεις σταδιοδρομία όταν το παραμικρό σε γεμίζει αγωνία; Υπάρχουν μικρές λύσεις.*

Εχετε νιώσει ποτέ στρες και αγωνία στη δουλειά; Σε εμένα συμβαίνει, και έτσι καταφεύγω σε κάποιες μικρές ασκήσεις για να νιώσω καλύτερα. Η αλήθεια είναι ότι αυτές οι απλές και διαδοσόμενες λύσεις πολύ δύσκολα εφαρμόζονται στη σημερινή εποχή των πολλαπλών ασχολιών, κατά την οποία βρισκόμαστε μπροστά σε πολλές οθόνες και με δυσκολία επικεντρώνουμε το ενδιαφέρον μας σε ένα μόνον πράγμα.

Σε αυτή την πορεία της καταπολέμησης του εργασιακού στρες, πρώτος σταθμός μπορεί να είναι η Μπελίζα Βράνις, κλινική ψυχολόγος η οποία διδάσκει ή καλύτερα ξαναμαθαίνει στους ανθρώπους να αναπνέουν. Πίστευα ότι το άγχος που ένιωθα οφειλόταν εν μέρει στον λανθασμένο τρόπο αναπνοής μου, κάτι το οποίο επιβεβαιώθηκε αφού με υπέβαλε σε κάποια τεστ. Οπως οι περισσότεροι άνθρωποι, και εγώ ανέπνεα «κάθετα», δηλαδή κατά την εισπνοή οι ώμοι μου κινούνταν προς

τα πάνω. Επίσης ανέπνεα με το πάνω μέρος του στήθους, εκεί όπου δεν διαδραματίζουν ιδιαίτερο ρόλο οι πνεύμονες. Στο στούντιο της στο Μανχάταν η Βράνις με έμαθε να αναπνέω σωστά: οριζοντίως και από το μέσο του σώματος, εκεί, δηλαδή, όπου βρίσκεται το διάφραγμα. Η κοιλιά πρέπει να εκτείνεται ενώ εισπνέεις από τη μύτη και να πιέζεις την κοιλιά προς τα μέσα καθώς εκπνέεις. Αυτός είναι ο τρόπος που αναπνέουν τα παιδιά και τα ζώα, τόνισε η Βράνις, προσθέτοντας ότι το κάνουμε λάθος μόνο όταν η κοινωνία ασκεί πάνω μας τις αφόρητες πιέσεις της.

Όταν αισθανόμαστε στρες στον εργασιακό χώρο, σφιγγόμαστε τόσο, ώστε ακόμη και το πεδίο της όρασής μας περιορίζεται, επισήμανε η Βράνις σε πρόσφατη συνέντευξή της. Αυτό μας κάνει να αναπνέουμε πιο γρήγορα και με μικρότερο βάθος. Ο εγκέφαλος έχει ανάγκη οξυγόνου για να μπορέσει να λειτουργήσει, αλλά η αναπνοή κατ' αυτόν τον τρόπο δεν εξασφαλίζει ικανή παροχή οξυγόνου, γεγονός που δημιουργεί προβλήματα στη σκέψη. Αλλά και το πεπτικό σύστημα δεν δέχεται την κίνηση και το μασάζ που χρειάζεται από το διάφραγμα, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται προβλήματα όπως το φούσκωμα και η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Το στρες, άλλωστε, μας κάνει να νιώθουμε την ανάγκη «φυγής ή πολέμου», με συνέπεια να σφίγγουμε το στομάχι μας προκειμένου να φανούμε δυνατοί. Αλλά αυτό επηρεάζει την ορθή και ψύχραιμη σκέψη. Ένας δεύτερος σταθμός για την καταπολέμηση του εργασιακού στρες είναι η εταιρεία Posture Police της Νέας Υόρκης, η οποία ειδικεύεται στην εκμάθηση του σωστού τρόπου στάσης σώματος έτσι ώστε αυτό να μην εγκλωβίζει το άγχος. Είναι σημαντικό να έχουμε την επίγνωση του κάθε σημείου του σώματός μας, έτσι ώστε να μην εξασκούμε περισσότερη πίεση από αυτή που χρειάζεται και να μην νιώθουμε την ένταση να μας κατακλύζει. Παραδείγματος χάριν, όπως λέει η υπεύθυνη της εταιρείας Λίντσεϊ Νιούουιτερ, το ποντίκι του ηλεκτρονικού υπολογιστή πρέπει να το μετακινούμε με τα δάκτυλα και να μην το αρπάζουμε με ολόκληρο το χέρι, τον καρπό ή τον βραχίονα. Η ίδια αρχή πρέπει να εφαρμόζεται και όταν γράφουμε στο πληκτρολόγιο.

Η Νιούουιτερ διδάσκει μία μέθοδο η οποία ονομάζεται «μέθοδος Αλεξάντερ» και αναπτύχθηκε τον 19ο αιώνα από τον Φρέντερικ Ματίας Αλεξάντερ, έναν Αυστραλό ηθοποιό που ανακάλυψε την τεχνική αυτή για να θεραπεύσει τη βραχνάδα η οποία του κατέστρεφε τη σταδιοδρομία.

## **Να κινείται το σώμα**

Ένα άλλο σημαντικό πράγμα που έμαθα είναι ότι εργαζόμαστε καλύτερα όταν

κινούμαστε. Ο κόσμος λανθασμένα πιστεύει ότι όταν είμαστε καθηλωμένοι σε ένα σημείο εστιάζουμε την προσοχή μας καλύτερα. Αντιθέτως, το σώμα πρέπει να κινείται και να κάνει συχνά διαλείμματα, επισημαίνει ο Άλαν Χεντζ, καθηγητής Εργονομίας του Πανεπιστημίου Κορνέλ. Από την έρευνά του προκύπτει ότι ο εργαζόμενος πρέπει να κάθεται επί είκοσι λεπτά, να στέκεται όρθιος επί οκτώ και να κινείται επί δύο λεπτά. Φυσικά, όλα αυτά τα απλά μαθήματα με δυσκολία μπορεί να τα θυμηθεί κανείς σε ώρες στρες.

PHYLLIS KORKI / THE NEW YORK TIMES

**Πηγή:** [λερ4'](#)