

Atsedenen beharrean

Gauza askotxo ditugu egunero egiteko, eta presaka bizi gara. Hori, jakina, ez da ona. Atsedena hartu behar dugu ondo funtzionatzeko, atsedena fisikoa eta mentala. Gai horren inguruan arituko gara jardura honetan.

Ariketa bi dituzu bertan:

- Gaian sartu ondoren, irratiko elkarrizketa bati buruzko galderei erantzun.
- Gai honi buruzko aholkuak eman, entzundakoei erreparatu.



1. Atsedena hartuta, hobeto sentituko zara

Gaia sartzen joateko, komentatu ikaskide batekin puntu hau:

Hartzen al duzu denborarik egunean zehar patxadan egoteko?

Zer egiten duzu tarte horretan?

Orain entzun audioa eta erantzun galderei, Paula Etxebeste yogako irakasleak atsedena hartzeari buruz esandakoa kontuan hartuz.

1. Zergatik hartu behar dugu atsedena?

- Bestela makina bihurtuko ginatekeelako.
- Lan asko egitea kaltegarria delako osasunerako.
- Beste izaki bizidunak bezala, atsedena behar dugulako.



<https://labur.eus/VLJDN>



2. Paula Etxebesteren ustez...

- lo egitea da garrantzitsua, loa da deskonektatzeko modurik onena.
- lo gaizki egiten dugunean, komeni da egunean zehar atsedea hartzea.
- loaz gain, beharrezkoa da atsedentxo batzuk hartzea egunean zehar.

3. Lanean atsedea hartzea...

- beharrezkoa da; bestela, gure errendimendua gutxitu liteke.
- ideala litzateke, baina oso jende gutxi egin dezake hori.
- ez da komenigarria; lan ondoren hartu behar da atsedea.

4. Kazetariaren ustez, zergatik da zaila atsedea hartzea?

- Beti gaudelako telefono mugikorrari begira.
- Beti daukagulako zerbait egiteko.
- Atsedea hartzea gaizki ikusita dagoelako.

5. Zer egin behar genuke astean behin gutxienez?

Hauetako zein ez du aipatzen Paula Etxebeste?

- Familiakoekin egon
- Lagunekin ibili
- Mendi-buelta bat eman



2. Beharrezkoa da tarte bat hartzea guretzat

Jarri talde txikitik eta komentatu ondoko puntu hauek:

1) Paula Etxebeste yoga-irakasleak zenbait proposamen egiten ditu audioan, esaterako:

Momentu batzuk hartu behar ditugu egunero guretzat lasai egoteko.

Gogoratzen al dituzue Paulak emandako aholku gehiago? Zuek betetzen al dituzue?

2) Eman zuek ere aholku gehiago lasaiago edo hobeto bizitzeko.

Horretarako, beheko taulako formak erabil ditzakezue.



Espressoak	Zer	Zertarako
beharrezkoa da ezinbestekoa da (oso) garrantzitsua da komeni da ...	atsedea hartzea lo egitea lagunekin egotea ...	deskonektatzeko lasai egoteko burua arintzeko ondo sentitzeko ...

Niretzat behar-beharrezkoa da musika entzutea. Oso ona da erlaxatzeko.

3) Komentatu talde osoaren aurrean interesgarrienak iruditu zaizkizuen gomendioak.

ERANTZUNAK

1. Atsedena hartuta, hobeto sentituko zara

1. Zergatik hartu behar dugu atsedena?

Beste izaki bizidunak bezala, atsedena behar dugulako.

2. Paula Etxebesteren ustez...

Lo gaizki egiten dugunean, komeni da egunean zehar atsedena hartzea.

3. Lanean atsedena hartzea...

beharrezkoa da; bestela, gure errendimendua gutxitu liteke.

4. Kazetariaren ustez, zergatik da zaila atsedena hartzea?

Beti daukagulako zerbait egiteko.

5. Zer egin behar genuke astean behin gutxienez? Hauetako zein ez du aipatzen Paula Etxebeste?

Mendi-buelta bat eman

TRANSKRIPZIOA

TAMARA FERRARI ESATARIA. Zenbat gauza egin nahi ditugun! Eta lana eta lanetik atera eta etxeko kontuak. Gero zeozer ikasi behar dugu beti edo, bueno, ikastaro asko daude interesgarriak. Kirol pixka bat... Eta batzuetan egunak ez du ematen.

PAULA ETXEBESTE YOGA-IRAKASLEA. Ez du ematen.

TAMARA FERRARI. Atsedena hartzea, Paula, behar-beharrezkoa dugu.

PAULA ETXEBESTE. Bai, noski.

TAMARA FERRARI. Zeintzuk dira, zehazki, onurak, edo zergatik behar dugu hori bai edo bai?

PAULA ETXEBESTE. Bai. Aber atsedena esaten dugunean esaten dugu atsedena bai fisikoa eta baita mentala ere; deskonektatzeari beharra. Bueno biak dira oso-oso garrantzitsuak. Ba gu, berez, ez gara diseinatuak izan makina bat bezala etengabe funtzionatzen aritzeko. Izaki bizidun guztiak bezala -animaliak, lurrak...- badute atsedena horren beharra, ez? Eta ezinbestekoa da, bestela hil egingo ginateke. Eta lehen aipatu duzun, gure gizartean dagoen ba dinamika hori, ez, ba hainbeste gauza egitearen beharra, hainbeste estimulurena... ba jendea gaixotzen ari da. Horregatik.

TAMARA FERRARI. Loarena. Ze nik behintzat irudipena daukat nire inguruan oso lo gutxi egiten dela edo dugula.

PAULA ETXEBESTE. Ez bakarrikan loa, baizik eta egunean zehar hartzea momentutxo bat lasai egoteko; hau da, deskonektatzeko. Paseatzera joan, ahal baldin bada naturara joan, edo parke batera edo leku lasai batera, mugikorra itzalita duzula...

TAMARA FERRARI. Hori garrantzitsua da, ze, bai, agian joaten gara paseo bat ematera, mendira edo, baina etengabe ari gara telefonoari begiratzen, korreoa sartzen gara, laneko posta, Whatsapp...

PAULA ETXEBESTE. Egin beharko genuke hori: orain momentutxo hau niretzako, momentu hau bizitzeko, orain eta hemen, eta lasai egoteko.

TAMARA FERRARI. Lanean ere beharrezkoa da arnasa hartzea; behintzat, 5-10 minutu tarteka.

PAULA ETXEBESTE. Bai, tarteka. Hori esaten dute, gainera, produktibitatea ere bai areagotu egiten dela atsedena hauek hartzen baditugu. Bi ordu lan eginda jarraian, ja gure arreta eta produktibitatea jaitsi egiten dira, orduan ba hartzeko atsedena ditxo txiki horiek. Eta hola hasten zara beste energia batekin edo.

TAMARA FERRARI. Bueno, zaila da e?, zaila da kontua, azkenean lanetik irten eta badugulako beti zeozer egiteko, edo etxean lanak pilatu zaizkigulako, edo zaintza-lanak ere baditugulako.

PAULA ETXEBESTE. Ba saiatu behar gara, eta gero astean behin behintzat familiarekin egoteko, lagunekin egoteko edo guk nahi duguna egiteko, deskonektatzeko.

TAMARA FERRARI. Bai, ezinbestekoa, bai, bestela, lanean eta lanean ez dugu bizitza pasako.

PAULA ETXEBESTE. Ez du zentzurik horrek, ez du zentzurik.