

## Savanorių iniciatyvos padeda nuteistoms moterims keistis

Į įkalinimo įstaigose vykdomo socialinio projekto „Savanoriauk! Padėk keistis“ kvietimą atsiliepė dar vienas aktyvus, savo įgūdžiais sveikos gyvensenos srityje su nuteistomis moterimis sutikęs pasidalinti asmuo. 2019 m. lapkričio 5 d. Panevėžio pataisos namuose lankėsi Lietuvoje sertifikuotas giluminio cirkuliacinio kvėpavimo instruktorius Mantas Stoškus, mokęs nuteistasias vadinamojo „rebefingo“, t.y. sąmoningo energinio kvėpavimo technikos, padedančios paleisti susikaupusią įtampą, išmokti valdyti mintis, ugdyti budrumą. Užsiėmimo metu moterys mokėsi ne tik sąmoningai kvėpuoti, bet ir kvėpuodamos taisyklingai atlikti pratimus, padedančius harmonizuoti emocinę būseną, pagerinti bendrą fizinę sveikatą, atpalaiduoti raumenis, paleisti skaudžią praeitį, sumažinti potraukį žalingoms priklausomybėms, auginti asmenybę.

„Rebefingas - nepaprastai veiksminga kvėpavimo technika. Ją pasitelkusi, kiekviena galite susidoroti tiek su fizinėmis, tiek su emocinėmis bėdomis“, - kalbėjo giluminio cirkuliacinio kvėpavimo instruktorius M. Stoškus, motyvuodamas užsiėmime dalyvavusias moteris ir toliau savarankiškai praktikuoti šią techniką.

Panevėžio pataisos namai dėkoja kvėpavimo praktikui Mantui Stoškui, atsiliepusiam į pataisos įstaigoje įgyvendinamo projekto „Savanoriauk! Padėk keistis“ kvietimą ir sutikusiam savanoriškai pasidalinti savo pozityvia patirtimi! Projektu „Savanoriauk! Padėk keistis“ siekiama pasitelkti savanorių pagalbą lavinant nuteistųjų bendravimo įgūdžius, ugdant naują, kitokią požiūrį į motinystę, šeimą, bendruomenę. Jeigu turite idėjų dėl pozityvaus užimtumo renginių, galite pasidalyti savo įgūdžiais švietimo, meno, sporto srityse, gebate vesti paskaitas kovos su žalingais įpročiais, sveiką gyvenseną formuojančiomis temomis ar turite idėjų kitose srityse - laukiame Jūsų! Visus norinčius ir galinčius bent kelias valandas per mėnesį skirti geriems darbams ir savanoriaujant padėti nuteistiesiems keistis kviečiame kreiptis el. paštu: [ausra.janeviciene@paneveziopn.lt](mailto:ausra.janeviciene@paneveziopn.lt) .

Šiuo metu Panevėžio pataisos namuose savanoriškai savo veiklomis prie nuteistųjų pozityvaus užimtumo prisideda net 30 fizinių asmenų bei 6 nevyriausybinės organizacijos, religinės bendruomenės ir bendrijos.

