**Kaip išlavinti kūno lankstumą? Baleto šokėja Kristina Tarasevičiūtė pasidalijo vertingais patarimais**

Žinomai balerinai Kristinai Tarasevičiūtei lankstumo gali pavydėti daugelis. Ir nors iš pirmo žvilgsnio galėtų pasirodyti, kad kiekvienas grakštus jos judesys vyksta itin natūraliai, Kristina prisipažįsta – tam, kad galėtų judėti taip, kaip ji tai daro dabar, reikėjo įdėti labai daug darbo ir pastangų.

**Genų loterijoje bilieto neišlošė**

K. Tarasevičiūtė juokiasi, kad genų loterijoje tokio lankstumo, kokį ji turi dabar, jai laimėti nepavyko. Kaip sako ji pati, lanksti yra tiek, kiek į tai įdėjo darbo. O jo įdėti, pasak jos, reikėjo išties daug. Sunkiausiai tempimui pasidavė kojos ir, nors sausgysles galiausiai pavyko ištempti, iki šios dienos ji turi kovoti su raumenimis ir raiščiais, kurie, kaip teigia baleto šokėja, „tiesiog nori būti trumpi“.

„Daug laiko buvo praleista kankinant galūnes: įsirėmus koja į durų staktą, sienas ir visaip kitaip bandant treniruoti, dar tais laikais, kai neturėjome specialių priemonių“, – prisipažįsta žinoma šokėja, neseniai tapusi sulenkiamo „Samsung Galaxy Z Flip“ išmaniojo telefono ambasadore.

Paklausta, ar lankstumą išlavinti gali kiekvienas iš mūsų, nepriklausomai nuo amžiaus, kūno sudėjimo ar įgimtų sugebėjimų, šokėja prisipažįsta, jog pirmą dieną klasika tapusią frazę –„*bet, žinokite, aš visiškas medis*“ – ji išgirsta absoliučiai iš kiekvieno savo mokinio. Būtent todėl balerina nori nuraminti ir paneigti mitą, jog lankstūs esame tik būdami vaikais.

**Išmokti gali kiekvienas**

„Kūno paslankumą lemia žmogaus genetika. Esame skirstomi į 3 kategorijas: *hiperlankstūs* žmonės, kurie net neapšilę paliečia nosimi kelius. *Norminiai*, kurių rezultatai priklauso nuo įdėto darbo ir, kaip liaudyje mes mėgstame vadinti, *medžiai* – žmonės, kuriems iš tiesų reikia labai daug darbo ir valios, siekiant tapti lankstesniais. Tačiau savo klientams visada sakau, kad špagatą gali išmokti padaryti ir iki savo 70-mečio“, – su humoru pasakoja žinoma balerina. Anot jos, pirmiausia reikėtų pažinti savo kūną, tuomet aiškiai užsibrėžti tikslą ir pasiryžti įdėti daug nuoširdaus darbo.

Tačiau nuo ko gi reikėtų pradėti žmogui, kuriam pasilenkti ir rankomis pasiekti kojų pirštus atrodo neįmanoma užduotis? K. Tarasevičiūtė teigia, kad pradžiai reikėtų nusiteikti nedideliam skausmui ir nepasiduoti jį pajutus. Anot jos, antras svarbus dalykas yra taisyklingas ir gilus kvėpavimas.

„Įkvėpimas surakina kūną, iškvėpimas atpalaiduoja, tad treniruodamiesi niekada to nepamirškite. Pradžiai galite išmėginti „kabėjimo“ pratimus: giliai įkvėpiame, su giliu iškvėpimu leidžiamės žemyn ir „pakabame“, kol kūnas ima priprasti prie tokios būsenos ir pradeda atsipalaiduoti. Vieniems tai pavyksta per kelias sekundes, kitiems reikia 4 minučių. Tačiau nėra, kur skubėti“, – pataria ji.

Ar tam, kad išlavintume lankstumą, lankstytis reikia reguliariai, o nustojus kūnas grįžta į „pradinį tašką“? Žinoma balerina sako, kad šis įsitikinimas yra klaidingas.

„Sausgyslės nesusitraukia taip paprastai ir, jei jau vieną kartą buvo tinkamai ištemptos, jos nebegrįš į pradinę padėtį. Vis dėlto, jei tai buvo vienkartinis, sekundinis momentas, kai jūs buvote labai atsipalaidavęs ir pavyko padaryti špagatą, bet ilgiau nei 20 sekundžių tokioje padėtyje neišsėdėjote – rezultatų nebus. Turbūt tokį dalyką žmonės ir vadina „pradiniu tašku“, – sako šokėja.

**Patiems treniruotis nepataria**

Paklausta, ar per mėnesį galima išmokti padaryti špagatą, K. Tarasevičiūtė sako, kad jeigu žmogus priklauso *hiperlanksčiųjų* grupei – tą padaryti bus tikrai nesudėtinga. Lankstumu iš prigimties neapdovanotiems, įgyvendinti šį tikslą bus kur kas sunkiau ir užtruks ilgiau. Tačiau, anot žinomos šokėjos, didelis noras ir stipri valia daro stebuklus.

Visgi, patiems imtis lankstumo treniruočių Kristina nepataria. Ji mano, jog be profesionalo apmokymo nereikėtų rizikuoti daryti jokių drastiškų pratimų. Anot baleto šokėjos, joga šiuo atveju būtų pati sveikiausia pradžia lankstesnio kūno link. Tačiau, žinoma, įvairiausių nesudėtingų treniruočių lengvai galima rasti internete ar atsisiuntus specialias programėles.

Kristina prasitaria, kad treniruotės pradedantiesiems dažniausiai nereikalauja specialaus pasiruošimo – tik patogios sportinės aprangos, jogos kilimėlio ir įrenginio, per kurį bus stebimi pratimai. Baleto šokėja naudojasi sulenkiamu išmaniuoju – jis ypač kompaktiškas ir dėl savo savybių nereikalauja atramos, todėl tinka sportuojant tiek lauke, tiek namuose.

Na, o jau šiek tiek pažengusius „Samsung Galaxy Z Flip“ ambasadorė kviečia apsilankyti ir jos „Tik Tok“ paskyroje, kurioje ji dalijasi trumpomis mankštomis, skirtomis dailiam kūnui pasiekti.