

## Mindfulness za kółkiem

Po miesiącach zamknięcia w domu przemieszczanie się po mieście i podróżowanie po kraju może powodować wiele stresu. Jednak dobrym miejscem na relaks okazuje się właśnie samochód. Przedstawiamy zasady, które pomogą odprężyć się podczas podróży zgodnie z techniką mindfulness.

Główną zaletą medytacji mindfulness jest jej ogólnodostępność. Proponowane ćwiczenia nie wymagają dodatkowego sprzętu, przez co można je wypróbować choćby podczas codziennych przejazdów samochodem do pracy lub na zakupy.

– Podstawowym zadaniem metody mindfulness jest nauczanie naszego mózgu, jak całkowicie koncentrować się na jednym zadaniu – tłumaczy Emmy Smit, psycholog współpracująca z CARS, centrum opieki zdrowotnej SEAT-a. – Przekłada się to na stymulację odcinka układu nerwowego powiązanego z pozytywnymi emocjami oraz wydzielanie serotoniny i endorfiny. Odpowiednimi ćwiczeniami możemy zmienić mapę aktywności mózgu.

### Przygotowanie się do jazdy

Przy wykonywaniu ćwiczeń mindfulness w samochodzie powinniśmy zapewnić sobie komfortowe, a zarazem bezpieczne warunki jazdy. Musimy pamiętać o tym, by przy korzystaniu z pedałów nogi pozostawały delikatnie ugięte, a dłonie zachowały pewny chwyt na kierownicy podczas każdego manewru. Nowoczesne samochody zapewniają szereg komfortowych udogodnień – przykładowo SEAT Leon 4. generacji oferuje mechanizm podparcia odcinka lędźwiowego, który pozwala zmniejszyć obciążenie pleców, co jest szczególnie ważne podczas dłuższych podróży.

Po ustaleniu odpowiedniej pozycji fotela warto przenieść uwagę na kontrolę naszego oddechu.

– Odczuwanie przepływu powietrza przez nasze nozdrza jest dobrym sposobem na skoncentrowanie się na tu i teraz – zauważa Smit. – A dzięki temu nasz układ nerwowy może złapać równowagę.

Wbrew pozorom ćwiczenia oddechowe przeprowadzane w samochodzie mogą okazać się zdrowsze niż na zewnątrz. Jakość powietrza w niektórych rejonach miejskich, szczególnie podczas zimowych miesięcy, jest często poniżej zalecanych norm. Systemy klimatyzacyjne montowane w nowszych samochodach wyposażone są w czujniki zanieczyszczeń oraz zestaw filtrów, dzięki którym w środku auta można bezpiecznie odetchnąć.

Przed ruszeniem warto również zadbać o swoje najbliższe otoczenie – odłożyć i schować przedmioty niepotrzebne w czasie jazdy. W niektórych modelach, takich jak hiszpański Leon, można również dobrać barwę i natężenie oświetlenia ambientowego, które ułatwi wprawienie podróżujących w spokojny nastrój.

### Skup w pełni uwagę

Prowadzenie samochodu zgodnie z metodą mindfulness oznacza skoncentrowanie się na aktualnej sytuacji na drodze i swoim samopoczuciu. Nie tylko wpływa to pozytywnie na kierowcę, ale również podnosi poziom bezpieczeństwa na drodze, redukując niebezpieczny czynnik rozproszony uwagi.

– *Gdy jesteśmy skoncentrowani, częściej pamiętamy, by skorzystać z wyższych biegów* – dodaje dr Gerhard Lux, odpowiedzialny za rozwój napędów hybrydowych i elektrycznych SEAT-a. – *Możemy również spokojnie przewidzieć rozwój sytuacji na drodze i przykładowo rozpocząć z wyprzedzeniem manewr hamowania.*

Tym samym medytacja mindfulness może przełożyć się nie tylko na dobry nastrój, ale także lepsze wyniki spalania i bardziej oszczędną jazdę.

## 10 ćwiczeń mindfulness do wykonania w samochodzie

1. Przed wejściem do samochodu pomyśl o swoim stanie emocjonalnym i stopniu zmęczenia, szczególnie biorąc pod uwagę odległość celu podróży i możliwość jazdy bez pośpiechu.
2. Usiądź za kierownicą i weź kilka głębokich oddechów. Skoncentruj się na powietrzu, które przechodzi przez twój nos.
3. Zapnij pas i sprawdź swój sposób siedzenia – m.in. czy dłonie dobrze układają się na kierownicy, a plecy wygodnie opierają się na fotelu.
4. Jeśli do głowy zaczną ci przychodzić myśli niezwiązane z jazdą lub odczujesz ochotę spojrzenia na komórkę, świadomie przekieruj swoją uwagę na drogę oraz widoki i odgłosy za szybą.
5. Próbuj życzliwie reagować na innych kierowców. Dzięki temu odbędziesz przyjemniejszą i bezpieczniejszą podróż.
6. Uznaj czerwone światło lub korek na drodze za krótką przerwę, podczas której możesz świadomie poddychać i skupić uwagę na aktualnym momencie.
7. Gdy dojedziesz do celu podróży, odczekaj chwilę w ciszy, zanim wyjdiesz z samochodu.
8. Skup uwagę na swoim ciele i zastanów się, jak wpłynęła na nie podróż.
9. Pomyśl, czy podróż sprawiła ci przyjemność, czy też cię zestresowała. Czy zmieniłbyś coś w swojej jeździe na podstawie tego doświadczenia?
10. Pozwól sobie na kilka chwil poczucia wdzięczności dla siebie samego, że bezpiecznie dojechałeś na miejsce.

### SEAT Media Portal

**SEAT** to jedyna firma, która projektuje, produkuje i sprzedaje samochody w Hiszpanii. Należy do Grupy Volkswagen, a międzynarodową działalność prowadzi z siedziby zlokalizowanej w Martorell (w prowincji Barcelona). Eksportuje 80% produkowanych pojazdów i działa w 80 krajach na wszystkich kontynentach. W 2019 roku firma SEAT sprzedała łącznie 574 100 samochodów, ustanawiając nowy rekord sprzedaży.

Grupa SEAT zatrudnia łącznie ponad 15 000 specjalistów w trzech centrach produkcyjnych zlokalizowanych w Barcelonie, El Prat de Llobregat oraz Martorell, w których powstają cieszące się dużym powodzeniem modele Ibiza, Arona i Leon. Pozostałe modele firma produkuje w Czechach, Niemczech, Portugalii oraz na Słowacji.

SEAT jest największym przemysłowym inwestorem w badania i rozwój w Hiszpanii. Posiada własne centrum oprogramowania SEAT:CODE oraz centrum technologiczne, które funkcjonuje jako centrum wymiany wiedzy łącznie 1000 inżynierów. Samochody firmy już teraz mogą pochwalić się najnowszymi rozwiązaniami z dziedziny łączności, a globalny proces cyfryzacji wdrażany przez SEAT-a ma na celu promowanie przyszłości opartej na mobilności.

Stałe dążenie do innowacji przełożyło się na uruchomienie w Polsce w 2020 roku dwóch platform online ułatwiających klientom kontakt z marką SEAT oraz wybór i zakup samochodu. *Wirtualny Salon* dostępny na portalu SEAT.pl to interaktywny showroom oferujący ogólnodostępne pokazy samochodów na żywo oraz prywatne wideokonsultacje z doradcą, który przedstawi i omówi wybrany model. Platforma Sales Online dostępna pod adresem [Sklep.SEAT.pl](https://Sklep.SEAT.pl) to z kolei kompletne narzędzie ułatwiające wyszukiwanie i zamówienie samochodu dostępnego w polskiej sieci dealerskiej SEAT-a. Sales Online zapewnia zarazem dostęp do atrakcyjnej oferty finansowej leasingu konsumenckiego, niedostępnego w stacjonarnych salonach marki.

## KONTAKT DLA MEDIÓW:

Jakub Góralczyk

tel.: +48 61 62 73 063 | kom.: +48 690 406 063,

[Jakub.Goralczyk@seat-auto.pl](mailto:Jakub.Goralczyk@seat-auto.pl) | [www.seatmedia.pl](http://www.seatmedia.pl) | [https://twitter.com/SEATMedia\\_PL](https://twitter.com/SEATMedia_PL)

Biuro prasowe | Walk PR

Matylda Żemajtis | kom. +48 572 571 130

Wojciech Wołk-Łaniewski | kom. +48 797 970 431

[seat@walk.pl](mailto:seat@walk.pl) | [www.seatmedia.pl](http://www.seatmedia.pl) | [https://twitter.com/SEATMedia\\_PL](https://twitter.com/SEATMedia_PL)