

ZA ŽENE NA PUTU POVRATKA SEBI

SVOJA

Travanj '26.

IMPRESUM BESPLATAN PRIMJERAK

KADA SAN NEĆE NA OČI

Kako umiriti um i tijelo u dugim, budnim noćima

Stvaramo SVOJA. Zajedno.

Draga SVOJA,

postoji jedna posebna vrsta samoće koja se javlja u gluho doba noći. Dok cijeli svijet spava, ti ležiš budna, a tišina oko tebe samo pojačava buku u tvojoj glavi. Nesanica. Ona nije samo nedostatak sna; ona je osjećaj odvojenosti, frustracije i umora koji se prelijeva u dan koji slijedi.

U našoj kulturi koja slavi produktivnost, nesanicu doživljavamo kao neuspjeh. Ljutimo se na svoje tijelo što nas ne sluša, ljutimo se na svoj um što ne može stati. Pokušavamo je pobijediti, natjerati san na silu, ali on postaje sve dalji.

A što ako bismo promijenile pristup? Što ako nesanica nije naš neprijatelj, već glasnik? Što ako su te duge, budne noći zapravo poziv da poslušamo ono što danju, u buci obaveza, ne čujemo? Možda nam tijelo poručuje da je prenapeto. Možda nam um pokušava obraditi neprorađene emocije.

Ovaj mjesec istražiti ćemo kako se možemo sprijateljiti s noći. Učit ćemo kako umiriti tijelo i um, ne da bismo san natjerale da dođe, već da bismo stvorile sigurno i mirno utočište u kojem se on može dogoditi

S ljubavlju!



Tamara

Travanj u Centru SVOJA.

• **Svakog utorka u 18:30h** – „Umivanje duše“ – Kultivacijske prakse za duboki mir.

Vaši glasovi

Ovaj magazin nastaje za tebe i s tobom. Tvoj glas, iskustvo i potrebe oblikuju svaki broj. Želimo čuti od tebe!

• Imaš prijedlog za temu • Želiš podijeliti svoju priču • Imaš pitanje za Tamaru • Želiš pisati za magazin • javi nam se na info@centarsvoja.hr

Kada San NE dolazi na oči

Ako se često budiš umorna, teško zaspiš, budiš se noću ili u cik zore – znaj da u tom trenutku nisi jedina koja to prolazi. Nesanica pogađa gotovo pola ukupne populacije.

Iako nesanica može imati brojne uzroke, od zdravstvenih problema do loših navika, u Centru SVOJA. susrećemo se najčešće s onom najtvrdokornijom nesanicom koja izvire iz duboke tjeskobe, nemira i unutarnje napetosti. To je nesanica koja nosi poruku. Naše tijelo, um i emocije pokušavaju nam nešto reći, a noćna tišina je jedino vrijeme kada ih možda možemo čuti.



Anatomija nesanice izazvane napetošću i stresom: Preaktivan živčani sustav

Naš živčani sustav ima dvije glavne grane: **simpatičku** (sustav za “borbu ili bijeg”, akciju i stres) i **parasimpatičku** (sustav za “odmor i probavu”, opuštanje i regeneraciju). Da bismo utonule u san, naš sustav se mora prebaciti iz simpatičkog u parasimpatički način rada. To je kao da prebacujemo mjenjač automobila iz pete brzine u ler.

Nesanica je najčešće znak da je naš simpatički sustav ostao “zaglavljen” u stanju pripravnosti. Naše tijelo je i dalje u modu preživljavanja, čak i kada ležimo u sigurnosti svog kreveta. Razina kortizola (hormona stresa), koja bi prirodno trebala biti najniža noću, ostaje povišena. Umjesto da se smiri, mozak neprestano vrti misli, analizira, planira i brine, tražeći potencijalne “prijetnje” koje treba riješiti. Tijelo je umorno, ali um je na straži.

Različita lica nesanice: Što ti tvoja noć poručuje?

Nesanica ne izgleda uvijek isto. Prepoznavanje vlastitog obrasca prvi je korak u razumijevanju poruke koju nam tijelo šalje.

Problem s uspavlivanjem: ležiš u krevetu, a misli se roje kao pčele u košnici. Vrtiš događaje prethodog dana, planiraš sutrašnji dan, vodiš imaginarne razgovore, brineš brige. Ovo je često znak mentalne preopterećenosti i anksioznosti. Tvoj um ne zna kako “zatvoriti sve otvorene prozore” na kraju dana.

Buđenje usred noći: prema tradicionalnoj kineskoj medicini noćna se buđenja tumače kao znak neravnoteže na fizičkoj, emotivnoj ili duhovnoj razini.

Različita vremena buđenja povezana su s različitim organima. Buđenja između 23 i 01 kineska medicina povezuje uz žučni mjehur. Na fizičkoj razini možda jedemo premasnu hranu, a emotivno možda smo ogorčene, razočarane ili se borimo s niskim samopoštovanjem. Između 01 i 03 sata vrijeme je kad nas budi jetra – možda previše nezdrave hrane i toksina ili neprorađene ljutnje i bijesa. Između 03 i 05 vrijeme je pluća – može nas buditi kašalj, sluz ili neprorađena tuga ili strah. Debelo crijevo – teškoće s probavom hrane ili otpuštanju emocija i starih emotivnih tereta – budi nas između 05 i 07 pa se treba pozabaviti načinom prehrane, ali i otpustiti nagomilane emotivne terete.

Prerano buđenje: budiš se u 4 ili 5 ujutro, puno prije alarma, i osjećaš se umorno, ali više ne možeš spavati. Ovo može biti povezano s padom šećera u krvi tijekom noći, ali je nerijetko i klasičan znak depresije ili visoke razine jutarnjeg kortizola, gdje tijelo prerano ulazi u stanje stresa i budnosti.

Tijelo koje ne može stati

Nesanica je duboko tjelesno iskustvo. Iako se čini da je problem u “glavi”, uzrok je često u tijelu koje se ne osjeća dovoljno sigurno da se opusti. Tijelo pamti stres i ostaje u “oklopu” čak i kada miruje.

Disanje: primijeti svoj dah kada ne možeš spavati. Vjerojatno je plitak, ubrzan i zadržan visoko u prsima. To je dah simpatičkog sustava, dah koji tijelu govori: “Opasnost! Budi spreman!”

Mišićna napetost: iako ležiš, mišići su ti i dalje stisnuti – čeljust je stegnuta, ramena su podignuta prema ušima, šake su u grču. Tijelo je u oklopu, spremno za akciju, a ne za odmor.

Osjećaj nemira: osjećaš potrebu da se stalno okrećeš, da pomičeš noge (sindrom nemirnih nogu). To je višak “naboja” i adrenalina u živčanom sustavu koji nema gdje otići i manifestira se kao fizički nemir.

Put prema mirnoj noći: Stvaranje sigurnosti, a ne borba

Cilj nije “natjerati” san da dođe. Borba protiv nesanice je siguran put u još dublju nesanicu. Cilj je stvoriti uvjete u kojima se tvoje tijelo i um osjećaju dovoljno sigurno da se prepuste. To ne započinje u 11 navečer, već puno ranije. Trebamo prakse svjesnog umirivanja sustava tijekom cijelog dana i stvaranja nježnih, predvidljivih rituala koji tvom tijelu šapuću: “Opasnost je prošla. Sigurna si. Možeš se odmoriti.” To je put u lako usniavanje i dobar san – od borbe do prihvaćanja, od frustracije do nježnosti prema sebi.

Ako ti je teško samoj umiriti sve nemire, opustiti napetosti i izaći na kraj sa svim glasovima kritike, ljutnje i frustracije koji te drže budnima – znaš da smo tu za tebe.

INTERVJU

Prirodni saveznici za mirnu noć - Danijela Franić Majetić



U našem travanjском broju, posvećenom dugim noćima u kojima san ne dolazi na oči, razgovaramo s osobom koja nam pomaže snaći se u šumi rješenja koja nudi priroda. Danijela Franić Majetić, mag. pharm., ljekarnica je koja svojom stručnošću i toplinom svakodnevno pomaže ženama da pronađu put do odmora. S Danijelom istražujemo kako odabrati pravi prirodni pripravak, zašto je važno razumjeti vrstu svoje nesanice i što učiniti kada smo, unatoč svemu, neispavane.

1. Kada uđemo u ljekarnu tražeći pomoć za san, pred nama je cijela polica različitih pripravaka – od melatonina i magnezija do pasiflore i valerijane. Kako u tom moru opcija odlučiti što je uistinu najbolje za nas? Imamo uistinu mnogo pripravaka koji mogu pomoći, ali ključ je u razumijevanju vlastite nesanice. Kada mi netko dođe s tim problemom, prvo pokušavamo otkriti uzroke. Pitam koliko dugo nespavanje traje, je li mu prethodio neki veliki stres ili je krenulo naizgled bez povoda. Ključno je utvrditi radi li se o teškoćama pri usnivanju ili o noćnim buđenjima nakon kojih je nemoguće ponovno zaspati. Tek kad steknemo dojam o vrsti nesanice, možemo precizno odabrati pravi preparat ili kombinaciju suplemenata.

2. Spomenuli ste različite vrste nesanice. Možete li nam objasniti koji su to prirodni saveznici najučinkovitiji za usnivanje, a koji za održavanje sna? Melatonin je izvrstan izbor u slučajevima kada osoba ne može zaspati, jer on šalje signal tijelu da je vrijeme za počinak.

S druge strane, ako su problem noćna buđenja, jako je dobar kalifornijski mak – on pomaže učvrstiti san i spriječiti prekide tijekom noći. No, san ne možemo gledati izdvojeno od našeg sveukupnog stanja. Ako se žena cijeli dan bori s tjeskobom, prirodno je da će teško zaspati. U tom slučaju moramo regulirati razinu stresa, a tu je pasiflora izuzetno učinkovita jer djeluje kao prirodni anksiolitik.

3. Često čujemo da je magnezij čudotvoran za san. Kakva su Vaša iskustva iz ljekarničke prakse i na što trebamo paziti pri odabiru? Magnezij je važan, ali nije svaki magnezij isti. Za uspavljivanje je najučinkovitiji magnezijev glicinat (bisglicinat). Druge vrste nisu tako djelotvorne za tu svrhu, pa je važno u ljekarni naglasiti zašto ga kupujete. Također, važno je znati da magnezij nije čarobni štapić koji će vas sam po sebi uspavati, ali uvelike doprinosi opuštanju tijela uz dobru večernju rutinu i higijenu spavanja.

4. Na policama često vidimo i mješavine više biljaka i supstanci. Jesu li takve kombinacije bolji izbor od pojedinačnih pripravaka? Te kombinacije su obično jako dobro osmišljene. Na primjer, melatonin podržava usnivanje, magnezij opušta mišiće, a valerijana i pasiflora otpuštaju nakupljenu napetost. Ipak, moja je preporuka da na početku probate zasebne pripravke. Tako ćete lakše utvrditi što točno vašem tijelu pomaže. Kasnije, kad upoznate svoj ritam, gotove kombinacije su vrlo praktično rješenje.

5. Uz pasifloru i valerijanu, spominju se i matičnjak te kalifornijski mak. Kako znati koja je biljka “prava” za našu vrstu nemira? Svaka biljka ima svoju “specijalnost”. Pasiflora smiruje tjeskobu, dok matičnjak nevjerojatno pomaže ljudima koji stres somatiziraju – onima koji osjećaju grč u želucu ili težinu u tijelu. Matičnjak vas neće direktno uspavati, ali će otpuštanjem tjelesne napetosti stvoriti preduvjete za san. Valerijana je klasik za uspavlivanje, toliko učinkovita da je u nekim pripravcima registrirana i kao lijek. Kalifornijski mak je pak tu da održi san, pa se često kombinira s melatoninom kako bismo pokrili cijelu noć.

6. Danas pripravke nalazimo u raznim oblicima – od čajeva i sirupa do sprejeva za pod jezik. Postoji li razlika u njihovoj djelotvornosti? Razlika je prvenstveno u praktičnosti i brzini djelovanja. Sprejevi za pod jezik djeluju najbrže jer se kroz sluznicu upijaju direktno u krvotok. To je odlična opcija ako se probudite usred noći i želite brzo zaspati bez pijenja tekućine. Čajevi su predivan ritual, ali kod njih treba paziti na dozu kako biste unijeli dovoljno aktivnih tvari. Ako se budite radi mokrenja, tada je bolje izbjegavati čajeve i kapsule prije spavanja i odabrati sprej ili pastilu.

7. Što možemo učiniti kada smo, unatoč svim trudima, ipak neispavane? Postoji li prirodna podrška za one teške dane nakon

neprospavane noći? Postoji jedna divna biljka koja se zove rodiola. Ona je adaptogen koji podiže naš prag otpornosti na stres. Kada smo neispavane, postajemo razdražljive i eksplozivne, što nam dodatno troši energiju. Rodiola nam pomaže da nas male životne situacije ne izbace tako lako iz takta. Posebno je preporučujem majkama male djece koja se često bude. Protiv dječjeg nespavanja nemamo ljekarnički recept, ali možemo podržati majku da lakše prebrodi taj iscrpljujući period.

8. Za kraj, što biste poručili našim čitateljicama koje se osjećaju izgubljeno među svim tim bočicama i kutijicama? Dođite razgovarati s nama. Ljudima je teško samima procijeniti što im treba. U našoj ljekarni (u Kauflandu na Zametu) rado ćemo odvojiti vrijeme da razriješimo dileme. Ponekad treba isprobati nekoliko stvari dok ne dođemo do idealnog rješenja, a mi smo tu da vas podržimo u tom procesu kako ne biste lutale, već precizno odabrale ono što će vam uistinu donijeti miran san.

TEHNIKE SAMOPOMOĆI

Eterična ulja za nesanicu: obilje mirisnih pomoćnika za povratak u san



Ponekad je zbnjujuće vidjeti kako stručnjaci preporučuju razna eterična ulja kao saveznike u borbi protiv nesanicice. No, ako znamo da nesanicica ima razne uzroke, odnosno da nesanicicu izazivaju razne vrste neravnoteža – ima smisla da koristimo različita ulja za različite potrebe.

- **Lavanda** umiruje živčani sustav i olakšava uspavljivanje.
- **Bergamot** podiže raspoloženje i snižava stres.
- **Rimska kamilica** duboko opušta napetost i razdražljivost.
- **Vetiver** „prizemljuje“ i smiruje hiperaktivne misli.
- **Tamjan** smiruje anksioznost i produbljuje disanje.
- **Ylang–ylang** opušta mišiće i snižava napetost.
- **Mažuran** ublažava mišićnu napetost.
- **Sandalovina** smiruje mentalnu aktivnost i podržava meditativno stanje.
- **Cedar** jača osjećaj stabilnosti i mentalne bistrine.
- **Slatka naranča** nježno podiže raspoloženje i opušta tijelo prije sna.

U Centru SVOJA. koristimo široku lepezu eteričnih ulja i to kroz sinergijske mješavine. Zajedno s klijenticom identificiramo dominantne uzroke njezine nesanicice i biramo ulja koja će ciljano adresirati te probleme, pazeći da je miris privlačan i ugodan.

Tako kreiramo blend koji djeluje i fizički – molekule eteričnih pomažu regulirati i umiriti naše tijelo – ali i emotivno, jer već i sam mirisni ritual pruža osjećaj sigurnosti i njege.

Ako nemaš eterična ulja kod kuće, možeš se javiti na info@centarsvoja.hr


Kako koristiti blend za nesanicu

Večernji ritual za umirenje uma: sat vremena prije spavanja, stavi 3–4 kapi blendu u difuzor u spavaćoj sobi. Neka miris ispuni prostor i postane jasan signal tvom umu i tijelu da je vrijeme za usporavanje i pripremu za odmor.

Opuštajuća masaža stopala: u žlicu baznog ulja (npr. bademovog ili sezamovog) dodaj 2 do 3 kapi blendu. Prije spavanja, sjedni na rub kreveta i nježno izmasiraj stopala. Masaža stopala je izuzetno uzemljujuća i pomaže povući energiju iz preaktivne glave prema dolje, u tijelo.

SOS !

Za buđenje usred noći:



Na papirnatu maramicu pored jastuka kapni jednu kap blendu. Ako se probudiš usred noći, umjesto da se boriš s mislima i gledaš na sat, samo se okreni prema maramici i duboko, polako udahni nekoliko puta. Fokusiraj se isključivo na miris i na osjet zraka koji ulazi i izlazi iz nosnica.

Yoga nidra: umijeće svjesnog odmaranja

Yoga Nidra, ili “jogijski san”, je moćna vođena meditacija koja dovodi tijelo i um u stanje duboke relaksacije, na samoj granici između budnosti i sna. To nije spavanje u klasičnom smislu, već svjesno, vođeno opuštanje koje omogućuje živčanom sustavu da se dubinski resetira i regenerira. Kaže se da 30 minuta Yoga Nidre može odmoriti tijelo kao nekoliko sati konvencionalnog, često nemirnog sna. To je savršen alat za one čiji je um “preglasan” da bi zaspali, kao i za one dane nakon neprospavane noći kada se osjećamo potpuno iscrpljeno.

Kako tehnika funkcionira

Kroz strukturirano, vođeno opuštanje različitih dijelova tijela (“rotacija svijesti”), svjesno disanje i vizualizacije, Yoga Nidra postepeno isključuje vanjske podražaje i povlači našu svijest prema unutra. Time se smanjuje moguća aktivnost iz beta valova (budnost, stres, anksioznost) u alfa i theta valove (duboka relaksacija, meditacija, kreativnost). Za razliku od sna, tijekom Yoga Nidre ostajemo svjesni, što nam omogućuje da otpustimo duboko ukorijenjenu napetost iz mišića i živčanog sustava, a da pritom ne moramo “zaspati”.



Kako je primijeniti

Pronađi vođenu meditaciju: Na internetu postoji bezbroj besplatnih vođenih Yoga Nidra meditacija na našem jeziku. Isprobaj nekoliko različitih i pronađi glas i tempo koji ti najviše odgovaraju.

Pripremi svoje utočište: Lezi na leđa u krevet ili na pod. Važno je da ti je udobno i toplo. Pokrij se dekom jer se tijelo hladi kako se opušta. Stavi jastučić ispod koljena da rasteretiš donji dio leđa i možda mali jastuk ispod glave.

Slijedi glas bez napora: Stavi slušalice kako bi te vanjski zvukovi što manje ometali. Tvoj jedini zadatak je da slušaš glas koji te vodi. Ne moraš se truditi opustiti, ne možeš pogriješiti. Samo prati upute.

Dopusti si da (ne) zaspiš: Ako zaspiš tijekom prakse, u redu je – očito je tvom tijelu to bilo potrebno. Ako ostaneš budna, ali duboko opuštena, to je također savršeno. Cilj nije zaspati, već se duboko odmoriti. Otpusti sva očekivanja i samo si dopusti da budeš vođena.

KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Kada su noći preduge da bi bila sama

Iako su tehnike samopomoći i mirisni rituali divna podrška, ponekad nesanica nije samo stvar loše higijene spavanja. Ponekad je ona dublji simptom preplavljenog živčanog sustava, kroničnog stresa ili potisnute anksioznosti s kojima se teško možemo nositi same. Ležati budna noć za noći može biti izuzetno izolirajuće iskustvo. Pružiti sebi ruku podrške nije znak neuspjeha, već najhrabriji čin brige o sebi. To je odluka da više ne želiš sama prolaziti kroz duge, tamne noći.

Kako znaš da je vrijeme za podršku?

- **Tvoj um ne prestaje "vrtjeti priču":** Osjećaš da je tvoja nesanica neraskidivo povezana s anksioznošću, brigom i rojenjem misli koje ne možeš zaustaviti čak ni kad si fizički iscrpljena.
- **Tijelo ti je umorno, ali ne može se opustiti:** Osjećaš stalnu unutarnju napetost, srce ti lupa brže čim legneš, a mišići su ti stisnuti čak i u mirovanju. To je znak da je tvoj živčani sustav zaglavljen u stanju pripravnosti.
- **Isprobala si sve savjete, ali ne pomažu:** Ako si promijenila rutinu, izbacila kofein i probala sve dostupne suplemente, a san i dalje ne dolazi, problem vjerojatno leži dublje u tvom emocionalnom stanju ili neprorađenom stresu.
- **Umor ti mijenja osobnost:** Primjećuješ da si zbog neispavanosti postala razdražljiva, plačljiva ili se osjećaš odvojeno od sebe i svojih bližnjih.

Kako ti Centar SVOJA može pomoći?

Mi u Centru SVOJA ne nudimo trikove za brzo uspavljivanje. Mi idemo dublje. Naš rad je posvećen umirivanju korijenskog uzroka nesaničnosti – preaktivnog živčanog sustava. Učimo te kako da stвориš osjećaj unutarnje sigurnosti koji je preduvjet za dubok i iscjeljujuć san.

Individualni rad: umirivanje živčanog sustava U sigurnom prostoru 1-na-1, pomažemo ti da istražiš što tvoj um drži budnim. Kroz razgovor i nježne, tjelesno orijentirane tehnike, učimo te kako prepoznati i otpustiti napetost iz tijela. Radimo na tehnikama disanja i samoregulacije koje možeš koristiti ne samo prije spavanja, već i tijekom dana, kako bi spriječila nakupljanje stresa. Cilj je naučiti tvoje tijelo da se ponovno zna prebaciti iz stanja "borbe" u stanje "odmora".

Grupe podrške: ljekovita moć zajedništva Spoznaja da nisi jedina koja leži budna noću donosi ogromno olakšanje. Naši krugovi su mjesto gdje možeš bez srama podijeliti svoju frustraciju i umor. U zajednici žena koje te razumiju, dijelimo iskustva, podržavamo jedna drugu i učimo nježne prakse opuštanja. Ponekad je samo osjećaj pripadnosti i razumijevanja dovoljan da se živčani sustav počne smirivati.

Više o programima i načinu rada na: www.centarsvoja.hr

INTERVJU

Zvuk kao put do dubokog sna

- Daliborka Daci Margetić



U potrazi za mirom koji nam često izmiče u budnim noćima, put nas vodi do drevnog, a opet znanstveno utemeljenog saveznika – zvuka. Daliborka Daci Margetić, certificirani zvučoterapeut po Peter Hess metodi, u svom radu koristi zvučne zdjele kako bi pomogla tijelu da se “resetira” i ponovno pronađe svoj prirodni ritam odmora. S Daliborkom razgovaramo o tome kako vibracija može doprijeti tamo gdje misli ne mogu, zašto je zvučna masaža moćan alat protiv tvrdokorne nesanice i kako nam zvuk pomaže da konačno “pustimo kontrolu” i utonemo u san.

1. Često čujemo da zvučna masaža “čini čuda” za san, čak i kod onih koji godinama pate od nesanice. Što se to točno događa u našem tijelu i mozgu kada nas obaviju zvuk i vibracija zdjela? Zvučna masaža djeluje kao nježan, ali izuzetno moćan signal sigurnosti za naš živčani sustav. Većina nas danas živi u stanju stalne pripravnosti, s preaktivnim simpatičkim sustavom. Zvuk i vibracija zdjela pomažu organizmu da iz tog stanja “borbe ili bijega” prijeđe u stanje dubokog opuštanja. Tijekom tretmana dolazi do usporavanja moždanih valova – iz budnog beta stanja prelazimo u alfa i theta stanja, slična dubokoj meditaciji ili laganom snu. Upravo tada tijelo dobiva priliku za regeneraciju koju mu nesanica uskraćuje.

2. Mnogi misle da je terapija zvukom samo slušanje ugodne glazbe. No, Vi naglašavate da je to duboko fizički proces. Kako vibracija “masira” naše tijelo iznutra? Naše tijelo je više od 70% sastavljeno od tekućine, a fizika nas uči da se vibracija kroz vodu širi

savršeno i duboko. Kada zvučnu zdjelu položim na vaše tijelo i aktiviram je, vibracija putuje kroz svaku stanicu, poput krugova koji nastaju kada kamenčić padne u mirnu vodu. Ta “unutarnja masaža” fizički omekšava napetost u mišićima i tkivima, potiče protočnost limfe i krvi, te doslovno “istresa” nakupljeni stres iz stanica. To je razlog zašto klijenti često osjete toplinu ili trnce – tijelo se budi i opušta istovremeno.

3. Za nekoga tko se bori s nesanicom, koja je ključna razlika između grupne zvučne kupke i individualne zvučne masaže? Što bi bio bolji prvi korak? Zvučna kupka je većinom grupna seansa, vođena je energijom grupe, za razliku od zvučne individualizirane zvučne masaže. Zvuk odnosno vibracija se kod zvučne kupke prenosi indirektno na tijelo sviranjem gonga, zvučnih zdjela i ostalih instrumenata u prostoru, dok se kod zvučne masaže zvuk i vibracija prenose direktno na tijelo – zvučne se zdjele postavljaju na tijelo osobe pa se tako zvuk i vibracija intenzivnije šire kroz tkiva.

Zvučna masaža je personalizirana – možemo je prilagoditi osobi te tako preciznije djelovati na poteškoće s nesanicom.

4. Često pokušavamo zaspati uz glazbu, ali um i dalje "vrti" svoje priče. Zašto terapijski zvuk zdjela uspijeva utišati te misli tamo gdje glazba ponekad ne uspijeva?

Glazba, koliko god bila lijepa, često aktivira naš um – pratimo melodiju, analiziramo riječi ili nas asocira na određene uspomene. Živčani sustav tada ostaje aktivan. Terapijski zvuk zdjela temelji se na čistim frekvencijama koje nemaju melodijsku strukturu za koju bi se mozak mogao "uhvatiti". Budući da mozak nema što analizirati, on se predaje. Kontrola popušta, a osoba gotovo neprimjetno tone u stanje mira. Važno je naglasiti i da nije samo zvuk taj koji djeluje – nego i vibracija zdjela, omekšavajući i umirujući osobu.

5. Kako izgleda jedan tretman usmjeren na rješavanje nesanice i koliko je susreta obično potrebno da bi tijelo "naučilo" ponovno spavati?

Tretman traje od 45 do 60 minuta, a započinje konzultacijama iz kojih kroz razgovor doznajemo o klijentovom cilju, životnim navikama i tegobama te postavljamo namjeru zvučne masaže. Cilj svake zvučne masaže je opuštanje živčanog sustava, ali ako radimo ciljano na nekoj fizičkoj boli, neurološkom problemu ili konkretno na nesanici uz osnovnu zvučnu masažu prakticiramo i dodatne podržavajuće elemente rada sa zdjelama. Nakon tretmana slijedi razgovor uz ritual ispijanja prirodnoga čaja – da tekućina podrži započeti proces. Za kroničnu nesanicu, uz zajedničko osvještavanje navika koje nam ne

služe, odnosno rade protiv nas, preporučujem kuru od 4 uzastopna tretmana. Ipak, važno je istaknuti kako je stanje svake osobe drugačije, a pristup individualan, pa zato u zvučnoj masaži nema jedinstvenog pristupa ni rezultata. Ne možemo znati kako će i kojim tempom vibracija pokrenuti energiju (um i duh) unutar nas te kada će krajnji rezultat biti vidljiv na tijelu. Jednostavnim rječnikom, vibracija zdjela potiče preslagivanje energije, otpuštanje emocija i umirivanje uma čime se podržava prirodno samoiscjeljenje tijela.



6. Za kraj, što biste poručili ženi koja večeras ponovno gleda u sat i osjeća očaj jer san ne dolazi? Postoji li neki mali "zvučni" trik koji može isprobati kod kuće?

Prije svega, pokušajte maknuti očekivanja. Što se umom više borimo protiv nesanice, ona će pružati veći otpor. Stvorite ustaljenu rutinu odlaska u krevet, bez ometajućih faktora poput alkohola, ekrana buke, stresa i napetosti. Osvijestite misli s kojim odlazite na počinak – umirite ih dahom, ugodnom glazbom

ili kupite svoju zvučnu zdjelu pa si dajte zvučnu masažu. I na kraju – priroda nas daruje podržavajućim zvukovima vjetra, pjeva ptica, rominjanja kišnih kapi, valova, vodopada – zastanite, osvijestite te trenutke – živčani sustav će vam biti zahvalan.

Više o Daliborkinom radu možete saznati na njezinoj web stranici www.zvukom.hr.

KUTAK ZA MAJKE

“Spavaj dok beba spava”: Mit koji iscrpljuje i posramljuje mame



“Spavaj dok beba spava.” To je najčešći savjet koji dobije svaka nova majka. Iako dobronamjieran, on često stvara više pritiska, frustracije i srama nego odmora. Jer, što kada beba spava, a ti ne možeš? Ležiš u krevetu, svjesna da su ti minute odmora dragocjene, ali tvoj um juri, a tijelo je napeto. Svaki šum te trza, a misli o tome što sve “trebaš” obaviti dok beba spava ne daju ti mira. I onda, povrh iscrpljenosti, osjećaš i sram – jer ne uspijevaš ni u onome što bi trebalo biti najjednostavnije.

Majčinska nesanica je specifičan i okrutan krug. S jedne strane, iscrpljena si od noćnih buđenja, dojenja i stalne brige. S druge strane,

kada konačno dobiješ priliku za san, tvoj živčani sustav je toliko “nabrijan” da se ne može ugasiti. To je stanje koje se naziva “umor i žica” (*tired and wired*). Tvoje tijelo je umorno, ali je um u stanju hiperbudnosti, stalno osluškujući plače li beba, diše li, je li sve u redu.

Ovaj obrazac nije tvoja greška. To je biološki odgovor. Majčinski mozak je programiran da bude na oprezu kako bi zaštitio svoje mladunče. Problem nastaje kada taj oprez preraste u kroničnu hipervigilanciju koja onemogućuje odmor čak i kada je sigurno. To je kao da se alarm u kući pokvario i zvoni neprestano, čak i kada nema opasnosti.

Kako umiriti majčinski um i tijelo?

1. Otpusti pritisak spavanja i promijeni cilj:

Najgora stvar koju možeš učiniti kada ne možeš spavati jest forsirati san. To stvara dodatnu anksioznost ("Moram zaspati!"). Umjesto toga, promijeni cilj. Cilj nije "zaspati", već "duboko se odmoriti". Lezi u krevet, zatvori oči i radi vježbe dubokog trbušnog disanja ili slušaj vođenu meditaciju (poput Yoga Nidre). Čak i ako ne zaspiš, pružanjem dubokog odmora svom živčanom sustavu, činiš ogromnu stvar za svoju regeneraciju.

2. "Predaja smjene":

Ritual za otpuštanje odgovornosti Ako imaš partnera ili drugu odraslu osobu u kući, uvedite večernji ritual "predaje smjene". To je trenutak kada partneru doslovno kažeš: "Od sada do (npr. 2 ujutro), ti si na straži. Ja se isključujem. Molim te, ne budi me osim ako je hitno." To može uključivati dogovor da će on preuzeti sljedeće buđenje (ako je moguće) ili jednostavno verbalnu potvrdu da on pazi na bebu dok ti pokušavaš zaspati. Ovaj simbolički, ali i praktični čin pomaže tvom mozgu da se opusti i otpusti dio tereta odgovornosti.

3. Umirivanje sustava tijekom dana (mikrodoze mira):

Ne možeš očekivati da ćeš se lako smiriti noću ako si cijeli dan bila u stanju stresa. Ključ je u malim, svjesnim pauzama tijekom dana. Dok beba spava, umjesto da juriš pospremati, sjedni na pet minuta. Ne radi ništa. Samo diši. Stavi noge na povišeno. Popij čaj gledajući kroz prozor. Tih pet minuta šalje poruku tvom živčanom sustavu da je sigurno usporiti i da nisi stalno u opasnosti.

4. Magnezij – mineral opuštanja:

Mnoge majke, posebno one koje doje, u deficitu su s magnezijem, mineralom ključnim za opuštanje mišića i živčanog sustava. Topla kupka s gorkom (Epsom) soli prije spavanja može



učiniti čuda. Magnezij se apsorbira kroz kožu, opušta napete mišiće i priprema tijelo za san. Ako nemaš vremena za kupku, čak i 15-minutno namakanje stopala u toploj vodi s Epsom soli može pomoći.

Budi nježna prema sebi. Tvoje tijelo radi nevjerojatan posao. Nesanica nije tvoj neuspjeh, već poziv da pronađeš nove, nježnije načine da se brineš o sebi, jednako kao što se brineš o svom djetetu.

Umivanje duše

Tjedni ritual njege, disanja i kultivacije života u Centru SVOJA.

Svaki utorak stvaramo prostor u kojem možeš **prodisati, otpustiti i osjetiti sebe** — vođena dahom, pokretom i mirisnim darovima bilja. Kroz regulaciju, ljepotu i duboku prisutnost. Dozvoli da dobar osjećaj zaživi u tebi i ponesi ga kroz tjedan.

Što te čeka?

- Duboko opuštanje kroz vođene meditacije koje omekšavaju napetost.
- Tehnike disanja (Pranayama) za prisutnost, energiju i regulaciju tijela.
- Somatske vježbe koje vraćaju te u osjećaj tijela i omogućuju da „budeš u sebi“.
- Rad s eteričnim uljima — nježni vodiči za emocionalno i tjelesno prozračivanje.
- Kultivacijske prakse nadahnute tradicijama svijeta: Yoga Nidra, Qigong, mirisne ceremonije.
- Kontinuirana podrška između susreta: online grupa s meditacijama, mikro-lekcijama i poticajima.

Praktične informacije

Kada: utorkom 19:00–20:00

Lokacija: Centar SVOJA, Soldanac 9b, Rijeka

Trajanje: 75 min

Cijena: 50 € mjesečno

Za korisnice drugih programa Centra SVOJA. — popust 20%.

OTPUSTI. PRODIŠI. OSJETI.

Pridruži nam se i kreiraj svoj prostor njege, prisutnosti i zajednice — jer kad zastaneš i poklo- niš sebi pažnju, otvaraš vrata dubokoj promjeni.

Draga SVOJA,

dok zatvaramo ovaj broj, želimo da poneseš sa sobom jednu misao – nesanica je poziv da budeš nježnija prema sebi, da usporiš, da poslušаш što ti tijelo i duša šapuću u tišini noći. Umjesto da se boriš s mrakom, pokušaj se sprijateljiti s njim. U njemu se možda krije mir koji tražiš.

Želimo ti mirne noći i, još važnije, mirne dane, bez obzira na to kako si spavala. A ako ti zatreba pomoć, znaš da smo tu za tebe.

S ljubavlju,

Uredništvo SVOJA.



DIGITALNA VERZIJA

Ovaj magazin ima isključivo edukativnu i informativnu svrhu. Nije zamjena za liječnički savjet ili medicinski tretman.



SVOJA

Nakladnik: Kontakt, obrt za savjetovanje, vl. Tamara Šamec
Adresa: Soldanac 9b, Rijeka
Glavna urednica: Tamara Šamec
Tiskara: Omexprint, Vukovarska 1, Rijeka

Centar SVOJA • Soldanac 9b, Rijeka • 091/6392-452 • info@centarsvoja.hr • www.centarsvoja.hr