

TURINYS

IŽANGA.....	11
AUTORIAUS PRATARMĖ	15
PRADŽIA.....	25
1 SKYRIUS. PAŽINKIME MIEGO VERTEĘ	31
2 SKYRIUS. DIENĄ BŪKITE DAUGIAU SAULĖJE	39
3 SKYRIUS. VENKITE EKRAŅŲ PRIEŠ MIEGĄ.....	49
4 SKYRIUS. KOFEINĄ Į KARANTINĄ	57
5 SKYRIUS. ŠALTAKRAUJIS GERIAU UŽ KARŠTAKOŠĮ.....	65
6 SKYRIUS. Į LOVĄ TINKAMU LAIKU.....	71
7 SKYRIUS. SVEIKAS PILVAS – SVEIKAS MIEGAS	81
8 SKYRIUS. MANO MIEGAMASIS – MANO SALDŽIŲ SAPNŲ ŠVENTOVĖ.....	93
9 SKYRIUS. EFEKTINGA DIENOS KULMINACIJA.....	99
10 SKYRIUS. TEBŪNIE TAMSA.....	105
11 SKYRIUS. SPORTUOKIME ATKAKLIAI (BET PROTINGAI)	113
12 SKYRIUS. TOKIUS „DRAUGUS“ VYKITE LAUK IŠ MIEGAMOJO	125
13 SKYRIUS. NUMESKITE SVORIO IR DAUGIAU NEUŽSIKRAUKITE.....	133
14 SKYRIUS. LAŠAS PO LAŠO IR SMEGENIS PRATAŠO	147
15 SKYRIUS. TINKAMA MIEGOJIMO PADĖTIS	155
16 SKYRIUS. KAIP UŽČIAUPTI VIDINĮ PLEPĮ.....	167
17 SKYRIUS. PAPILDYKIME IŠMANIAI.....	183
18 SKYRIUS. ANKSTI KĖLĖS NESIGAILĖSI	189
19 SKYRIUS. PRISILIETIMŲ PALAIMA	197
20 SKYRIUS. TINKAMOS APRANGOS KODAS	205
21 SKYRIUS. Į ŽEMĖS GLĖBĮ.....	213
14 PARŲ MIEGOTAISOS PLANAS.....	221
LAIKAS PALINKĖTI LABOS NAKTIES.....	284
PADĖKA.....	285
NUORODOS.....	289
RODYKLĖ	307

TINKAMA MIEGOJIMO PADĖTIS

Gali pasirodyti keista, bet apie miegojimo padėtis irgi reikia pakalbėti. Daugumai atrodo, kad užtenka suversti savo kaulus į lovą, o visi kiti stebuklai įvyks savaime. Mes nelinkę susimąstyti apie tai, kaip atsigulę mes miegame, nes tai darome taip seniai, kad į savo mėgstamiausią padėtį susirangome tiesiog automatiškai.

Bet iš tikrųjų miegojimo padėtis yra svarbi. Labai svarbi.

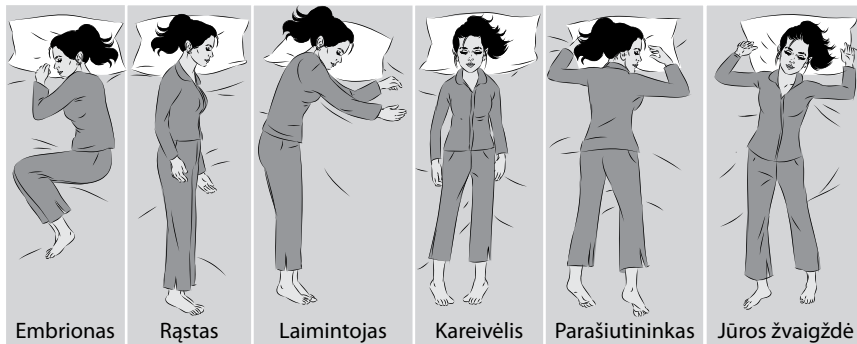
Čia išvardysiu tik keletą dalykų, kuriems turi įtakos padėtis miegant:

- kraujo patekimas į galvą;
- stuburo stabilumas;
- hormonų gamyba;
- sąnarių ir sausgyslių vientisumas;
- deguonies tiekimas ir efektyvus kvėpavimas;
- raumenų funkcija ir gijimas;

- širdies veikla ir kraujospūdis;
- virškinimas ir medžiagų apykaita.

Jeigu miegate padėtyje, kuri riboja kūno gebėjimą funkcionuoti ir atsigauti, nebesvarbu, kiek valandų išmiegate, – prabudę ryte vis tiek jausitės kaip *pinjata* po vaikų gimtadienio.

POPULIARIAUSIOS MIEGO PADĖTYS



Vienas iš svarbiausių miego padėties aspektų – neapkrauti stuburo. Geras fizioterapeutas gali paaiškinti, kad su galvos smegenimis sujungtos nugaros smegenys tiesiogiai siejasi su kiekvienu svarbiu kūno organu. Jeigu stuburas pernelyg apkrautas ir sutrinka informacijos mainai tarp smegenų ir kūno, gali kilti sunkių lėtinių pasekmių. Kartais tokių problemų priežastį galima rasti miegojimo padėtyje.

Grožio miegui lovoje patogiai įsitaisyti galima įvairiomis padėtimis: kaip jūros žvaigždė, parašiutininkas ar kareivėlis, tačiau nepaisant įvairių galimybių paprastai žmonės miega viena dviem pozomis. Pasižiūrėkite į paveikslėlį, kokia padėtis jums patogiausia.

Kiekviena jų turi keletą variantų, čia tik pagrindinis apibūdinimas. Pagaliau, kad būtų dar paprasčiau, galima tiesiog sutelkti dėmesį į tai, ar miegate ant šono, ant pilvo ar ant nugaros.

STUBURO MOKYKLA

Dauguma ekspertų tvirtina, kad idealiausia miegojimo padėtis – ant nugaros. Tai ne iš piršto laužta tiesa. Pirmiausia, taip stuburas ilsėsis geriausioje padėtyje (jei nepadarysite vienos kitos klaidos, apie kurias pakalbėsime vėliau). Taip gulint netrikdomas virškinimas ir mažiau galimybių, kad ims būti rėmuo, o visiems, kam rūpi grožis, patiks žinoti, kad miegant ant nugaros veido oda gali laisvai kvėpuoti – tai apsaugo nuo spuogų ir ankstyvų raukšlių.

Blogoji miego ant nugaros pusė – taip gulint padidėja knarkimo ir miego apnėjos tikimybė. Iš dalies todėl, kad veikiama sunkio jėgos liežuvio šaknis gali pridengti kvėpavimo takus ir sutrikdyti normalų kvėpavimą. Prie to gali prisidėti bendrasis gerklės silpnumas, kuris gulint ant nugaros dar padidėja, todėl gerklė miegant užsiveria. Turint per daug riebalinio audinio (kaip kalbėjome 13 skyriuje), gerklėje ir aplinkui susikaupę riebalai gali blokuoti oro srautą. Situacija gali pagerėti atsikračius riebalų ir miegant kitoje padėtyje.

Miegoti kaip kareivėliui – strategiškai parankus sprendimas, tačiau, reikia pripažinti, nebūtinai kiekvienam priimtinausias. Stuburui tokia padėtis saugiausia, bet ji nebus geriausia jums, jeigu padarysite bent vieną iš šių klaidų:

Pagalvių kaugė. Kai kurių žmonių lova atrodo tarsi pagalvių parduotuvė. Neprieštarauju pagalvėlių naudojimui puošybai, tačiau tai nereiškia, kad ant visų tų puošmenų turite miegoti. Per stora pagalvė (ar pagalvės) po galva miegant ant nugaros visiškai iškraipo natūralų stuburo linkį. Tai gali baigtis sprando, nugaros ar galvos skausmais arba dar blogiau. Taip gulint visą naktį suprastėja kraujotaka į smegenis, nes tekėdamas kraujas dar turi įveikti pagalvių kalnagūbrį.

Miegant galva turi būti žemiau, nes tai vienintelis laikas, kai nereikia kūno versti pumpuoti kraujo į smegenis. Atsikratykite pagalvėlių priklausomybės nedelsdami, nes tai kenkia ir nugarai, ir smegenims.

Išgulėtas čiužinys. Tikrai, tokiu atveju jau geriau miegoti ant grindų. Čiužinys skirtas atramai – ne per daug (kaip grindys), bet ir ne per mažai (kad pasturgalis negrimztų į pūkų bedugnę). Nereikia pirkti pasaulyje moderniausio čiužinio, tiesiog rinkdamiesi tinkamą pasirūpinkite, kad jis nebūtų per minkštas ir nekeistų natūralaus stuburo linkio. Apie čiužinius dar pakalbėsime išsamiau.

KAIP UŽČIAUPTI VIDINĮ PLEPĮ

Sakoma, kad lova yra stebuklinga vieta, kur staiga prisimeni viską, ką norėjai, bet pamiršai padaryti.

Dažnas atsigulęs iškart įsuka minčių ratą apie tai, ką, kur, kada, kaip ir kodėl gyvenime padarė, padarys ar turi padaryti... ir taip švaisto brangų laiką, kuris turėtų būti skirtas miegui. Jeigu tai primena jus, tada turite rimtą problemą, vadinamą *vidiniu plepiu*. Nesijaudinkite, yra būdų jam apraminti. Pirmiausia svarbu žinoti, kad gebėjimas taip austi mintis – tai ne liga ar kitokia patologija. Tai žmogiškosios prigimties dalis. Iš tiesų, gebėjimas apdoroti tokius kiekius informacijos laikytinas dovana. Žinovai apskaičiavo, kad kasdien mums į galvą šauna apie 50 000 minčių, kurių dauguma atsitiktinės ir trumpalaikės, tačiau mūsų informacijos pertekusiame, stresuotame ir hipersensibilizuotame šiandienos pasaulyje taurę greitai galima perpildyti. Turime išmokti sumažinti garsumą, kai mums to reikia. Juk nėra sunku.

Tai, ką papasakosiu toliau, ne tik pagerins miegą; tai galingas įrankis pakeisti visą gyvenimą. Jūsų vidinis plepys – įtemptos ir nežabotos darbo dienos padarinys. Dabar, kai esame bombarduojami nuolatinio informacijos srauto,

kaip niekada svarbu panaudoti streso suvaldymo praktiką. Ta svarbi praktika vadinama *meditacija*.

SMEGENŲ MANKŠTA

Meditacija neturi būti sudėtinga, ir tikrai dėl to nereikia įsirašyti į ezoterikos būrelį. Taip pat nereikia valandų valandas praleisti sukryžiuotomis kojomis ant grindų, nustoti skustis ir kirpti plaukus, persivadinti simbolio ar vaisiaus vardu ar sriaubti „gyvąjį vandenį“ iš įtartinų šaltinių.

Meditacija arba, kaip ją mėgstu vadinti, *smegenų mankšta* gali būti visai paprasta: tiesiog ramiai sėdėti sutelkus dėmesį į kvėpavimą arba skaičiuoti žingsnius vaikštinėjant parke. Netgi atlikdami kasdienius buitines darbus, pavyzdžiui, prausdamiesi duše ar tvarkydami skalbinius, galite puikiai pamedituoti, jeigu laikysitės kelių pagrindinių taisyklių.

Meditacija – tai kaip gurkšnis gaivos. Gaivos, kurią gaunant kasdien poveikis vis stiprėja. Kuo daugiau medituojate, tuo lengviau kasdieniame gyvenime galėsite išlaikyti vidinę ramybę ir blaivų protą.

Daugiau reiškia dažniau, o ne ilgiau. Atradę savo meditacijos būdą, tą ramybės ir gaivos gūšį galite pajusti praktikuodami beveik bet kur ir bet kada.

Štai aš, tik pradėjęs medituoti, trejus metus praktikuodavau kasryt po trisdešimt–keturiasdešimt penkias minutes. Dabar atlieku trumpąsias meditacijas po penkias minutes ar dar mažiau, tačiau po jų jaučiu tą patį susikaupimą ir ramybę, kaip ir anksčiau, kai medituodavau pusvalandį ir ilgiau. Kodėl? Ogi todėl, kad meditacijos poveikis – kaupiamasis, o mano smegenys ir kūnas sudarė neuroninį ryšį – *neuroasociaciją*. Man užsimerkus ir susikaupus į kvėpavimą, ta atsipalaidavimo būseną įjungiamo automatiškai.

Daug tyrimų rodo, kad medituojant padaugėja geros savijautos hormonų ir endorfinų, sumažėja streso hormono kortizolio ir netgi sumažėja uždegiminių procesų organizme. Žinoma, galima nusipirkti piliulių panašiai būsenai pasiekti, tačiau tai gerokai patuštins piniginę (ir dar galite patekti už grotų).

Verčiau panagrinėkime teisėtus ir patikrintus būdus, kaip jūsų gyvenimą galėtų pagerinti meditacija.

Našumas

Smegenų mokslinių tyrimų žurnale „Brain Research Bulletin“ paskelbtas straipsnis, kuriame rašoma, kad žmonės, išmokę medituoti, per aštuonių savaitių laikotarpį gebėjo geriau kontroliuoti tam tikro tipo smegenų bangas, vadinamas alfa ritmais.

Pagrindinis straipsnio autorius MIT instituto neuromokslininkas dr. Christopheris Mooras aiškina, kad „toks smegenų veiklos modelis turėtų sumažinti imlumą blaškymuisi ir tikimybę, kad dėmesį patrauks išoriniai dirgikliai. Mūsų duomenys rodo, kad meditacijos pratimai padeda žmogui susikoncentruoti, todėl lengviau pavyksta suvaldyti išorinių dalykų poveikį.“

Gal ir jums praverstų šiek tiek daugiau koncentracijos šiuo metu? Gal būtų neprošal mažiau blaškytis?

Daugumai žmonių nėra lengva susikaupti, bet mūsų gebėjimas susikoncentruoti ir kryptingai atlikti, ką reikia, yra svarbi bendrosios sėkmės dalis. Meditacija tikraja to žodžio prasme kaip niekas kitas keičia mūsų smegenis ir suteikia galimybę sutelkti visas jėgas į tikslą. Meditacija – tai nėra mėginimas įsiteigti „būtų šaunu, jei tai padaryčiau“. Šis metodas iš tikrųjų pakeičia mūsų smegenų augimo ir veikimo būdą.

Palyginti su nemeditavusia kontrolės grupe, medituoti mokytiems tiriamiesiems po aštuonių savaitių nustatyti didesni alfa bangų diapazono (amplitudės) pokyčiai, kai jiems reikėdavo susikaupti į vieną specifinį dalyką. Jų susikaupimas buvo reikšmingai stipresnis ir gilesnis nei tyrimo pradžioje. Harvardo medicinos mokyklos mokslininkai dar nustatė, kad medituojant pakinta smegenų struktūra ir padidėja sritys, susijusios su dėmesingumu ir jutimų apdorojimu.

Begalė duomenų rodo meditacijos naudingumą darbo našumui, produktyvumui, atminčiai ir gebėjimui susikaupti. Nelikite už borto, pasinaudokite šiuo vertingu ištekliumi.

Sveikata

Džordžijos medicinos koledžo Ogastoje atliktu tyrimu nustatyta, kad meditacija sumažina kraujospūdį ir širdies ligų bei insulto riziką. Nemažai

tyrimų taip pat parodė, kad meditacija gali susilpninti lėtinį skausmą ir su juo susijusių uždegimo biologinių žymenų koncentraciją.

Šiandien daugiau kaip 80 procentų atvejų į gydytoją kreipiamasi dėl streso sukeltų ligų. Stresas – pagrindinė priežastis, dėl kurios žmonės pradeda praktikuoti meditaciją. Daug tyrimų rodo, kad medituojant nuslūgsta įtampa tiek sveikiems žmonėms, tiek įvairiomis ligomis sergantiems ligoniams. Patvirtinta, kad meditacija turi teigiamą poveikį smegenims, kūnui ir gyvenimo kokybei apskritai.

Miegas

Amerikos miego medicinos akademija paskelbė tyrimą, parodžiusį, kad meditacija veiksmingai gydo nuo nemigos. Tyrimas parodė, kad per dviejų mėnesių laikotarpį meditavusiems pacientams, vartojusiems vaistus, pagerėjo tokie rodikliai kaip išmiegojimas, bendroji miego trukmė, bendroji būdravimo trukmė, atsibudimas po miego, miego efektyvumas ir kokybė bei susilpnėjo depresija.

Anot pagrindinės tyrėjos dr. Ramadevi Gourineni, „tyrimo rezultatai parodė, kad įvaldžius gilaus atsipalaidavimo technikas ir taikant jas dieną, galima geriau miegoti naktį“.

Kitas tyrimas, paskelbtas medicinos mokslo žurnale „Medical Science Monitor“, parodė, kad pažengusiems medituotojams nustatoma didesnė pradinė melatonino koncentracija nei nemedituojantiems žmonėms.

Svarbiausias dalykas, kurį reikia įsidėmėti, – vienintelis meditacijos šalutinis poveikis yra aukštesnė gyvenimo kokybė. Tai ar apsimoka iškart griebtis tablečių nuo nemigos ir rizikuoti tokiu šalutiniu poveikiu kaip organų pažeida, hormonų sistemos sutrikimai ir priklausomybė nuo chemijos? Kam sukelti sau pavojų esant geresnei – ir saugesnei – alternatyvai, kurią galima būtų išmėginti iš pradžių?

ANT BANGOS

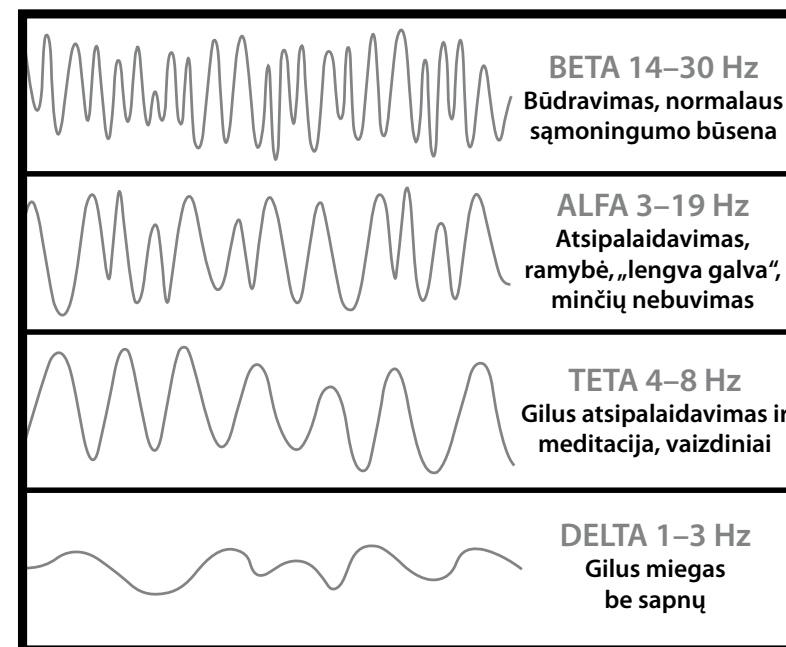
Mūsų smegenys skleidžia tam tikrų dažnių bangas, matuojamas ciklais per sekundę ir išreiškiamas hercais (Hz). Dažniausiai nustatomos keturių kategorijų bangos. Kiekvienai šių bangų būdingos tam tikros savybės,

susijusios su konkrečia smegenų veikla ir išskirtine sąmonės būseną. Trumpai apibūdinsiu jas visas.

Beta bangos (15–40 Hz). Tokia amplitude veikia smegenys esant normaliai būdravimo būsenai, kai mąstome, sąmoningai sprendžiame problemą ir aktyviai stebime supantį pasaulį. Kai tai skaitote, jūsų smegenys greičiausiai veikia beta bangų diapazonu.

Alfa bangos (9–14 Hz). Visiškai atsipalaidavus, bangavimo diapazonas mažėja, ir vietoj „hiperaktyvių“ beta bangų ima skliti ramesnės alfa bangos. Alfa būsenoje prasideda meditacija, šia amplitude veikiant smegenims sužadinama vaizduotė, kyla vaizdiniai, prisiminimai, sustiprėja mokymosi gebos ir koncentracija. Ši būseną atveria vartus į sąmonę ir perprogramuoja mąstymą.

KETURIŲ DAŽNIŲ BANGOS, KURIAS DAŽNIAUSIAI SKLEIDŽIA SMEGENYS



Teta bangos (4–8 Hz). Teta bangos matuojamos esant gilios meditacijos būsenai ir negiliai miegant, taip pat ir svarbiosios REM sapnavimo fazės metu. Tai pašamonės sritis, prie kurios galima prisiliesti tik trumpai, kai smegenų veikla iš alfa bangų režimo persijungia į miegą arba bundant iš giliojo miego (delta bangų režimo). Esant šiai būsenai esame įžvalgoms ir informacijai imlesni, nei būdami sąmoningo būdravimo būsenos. Kai kurie ekspertai teigia, kad meditacijos metu smegenims skleidžiant teta bangas sustiprėja nuojauta ir viršsąmoninės nuovokos (*ekstrasensinės percepcijos*) galios.

Delta bangos (1–3 Hz). Delta bangų amplitudė mažiausia, tokio dažnio bangas smegenys skleidžia mums giliai, be sapnų įmigus. Kartais tokie dažniai nustatomi labai patyrusiems medituotojams. Delta fazė pati svarbiausia kūno gijimo procesams. Mūsų kūnas regeneruojasi ir sveiksta smegenims veikiant šių bangų režimu, todėl svarbu miegoti gana giliai, kad išgyventume.

Viena iš priežasčių, kodėl meditacija veikia, – gebėjimas keisti smegenų bangų amplitudę. Medituodami galite sąmoningai savo iniciatyva keisti režimą, kuriuo veikia jūsų smegenys, ir iškart pasinaudoti pranašumais. Kita svarbi meditacijos veikimo priežastis yra staigus persijungimas į autonominę nervų sistemą.

KVĖPUOKITE PILNAIS PLAUCIAIS

Mityba labai svarbu. Tačiau nevalgę galime išverti ne vieną savaitę. Vanduo – dar svarbiau. Tačiau kelias dienas galime išbūti negėrę. Be deguonies galime išgyventi vos kelias minutes. Jis – svarbiausias komponentas, be kurio nebūtume sveiki ir gyvi. Kvėpuodami gauname deguonies, kurį toliau naudoja organizmas, bet dauguma mūsų tik kvėpčiojame, tarsi stovėtume šalia atmatų duobės ir bijotume įkvėpti dvoko.

Esame linkę kvėpuoti paviršutiniškai ir trumpai, nesuteikdami organizmui jam taip reikiamo deguonies. Kad jau prakalbome apie kvėpavimą, turbūt pamėginote šiek tiek į jį įsijausti, ar ne? Galbūt net vieną kitą kartą giliau įkvėpėte. Turbūt manote, kokia nesąmonė, tarsi nebūtumėt kvėpavę anksčiau. Žinoma, kad kvėpavote ir iki šiol! Kvėpavote autopilotu.

Kvėpavimas – autonominės nervų sistemos dalis, kuri dažniausiai veikia nesąmoningai – be mūsų valios. Ši sistema reguliuoja širdies veiklą (tai yra jos plakimą), virškinimą, akių vyzdžių susiaurėjimą bei išsiplėtimą ir, žinoma, kvėpavimą. Nežinau, kaip jūs, bet aš visai netrokštu prisiimti atsakomybės už sąmoningą savo širdies plakimo ar maisto virškinimo valdymą. Tai daryti būtų neįsivaizduojamai sunku, bet kontroliuoti kvėpavimą – tai visai kas kita.

Kvėpavimas veikia autopilotu, tai tiesa, bet mes visada galime „griebti vairą“ ir perimti valdymą. Galime imti kvėpuoti giliau, paviršutiniškiau, lėčiau ar kaip tik sugalvosime. Kodėl mums suteikta galimybė kontroliuoti savo kvėpavimą? Evoliucijos atžvilgiu, tai mūsų pranašumas, nes mūsų momentinė nuovoka ne visada atitinka tikrovę.

KŪDIKIŠKAS KVĖPAVIMAS

Autonominę nervų sistemą reguliuoja pagumburis (ta pati pagrindinė liauka, kuri moduluoja stresą). Tai pagrindinis mūsų „kovos ar pabėgimo“ atsako kontrolės mechanizmas. Suveikus kovos ar pabėgimo sistemai, raumenys įsitempia, padidėja širdies susitraukimų dažnis, vyzdžiai susitraukia, kraujotaka paskirstoma į kelias reikalingiausias kūno dalis, sulėtėja arba visai sustoja virškinimas skrandyje ir viršutiniame virškinimo trakte, paspartėja kvėpavimas ir sutrumpėja įkvėpimo-iškvėpimo ciklai.

Tas neįtikėtinas kovos ar pabėgimo refleksas yra fiziologinė reakcija, kylanti kaip atsakas į tai, ką suvokiame kaip pavojingą situaciją, puolimą ar grėsmę gyvybei. Tai milžiniškas evoliucinis pranašumas, nes organizmas sugeba iškart išjungti visus trumpalaikiam išgyvenimui nebūtinus procesus, visą energiją mobilizuodamas į vyksmą, būtiną išgyventi čia ir dabar. Taip pagerėja mūsų galimybės kovoti su žmogėdra liūtu arba dėti į kojas ir nuo jo pasislėpti. Tad „kovoti ar pabėgti“ yra visiška „atsipalaiduoti ir miegoti“ priešingybė.

Kalbant apie pavojų, pagrindiniai žodžiai yra *ką mes suvokiame kaip pavojingą situaciją, puolimą ar grėsmę gyvybei*. Mūsų tikrovė yra tai, kaip ją suvokiame, net jeigu ta nuovoka neteisinga. Ar yra tekę kada nors vaikštinėjant mišku vos nemirti iš baimės pamačius besirangancią gyvatę, kuri pasirodė tesanti medžio šaka? Jūsų kovos ar pabėgimo sistema įjungė aukščiausią