

PSICHOLOGIJA · SAVIUGDA · SĖKMĖ · IŠMINTIS · SVEIKATA · JOGA · MITYBA · SAVIRAIŠKA

raktas

POZITYVAUS GYVENIMO GIDAS

NR. 5 (216) 2025 rugsėjis–spalis

5,99 € raktas.eu



TEMA

PSICHOSOMATIKA. Kodėl mes sergame?

SUVOKUS TIKRĄJĄ
LIGOS PRIEŽASTĮ GALIMA
PASVEIKTI IR NUO
NEPAGYDOMŲ LIGŲ

KAI KŪNAS
IŠLAISVĖJA, VISAI
KITAIP IMAME JAUSTI
PASAULĮ

VIDINĖS MŪSŲ
ASMENYBĖS DALYS:
KĄ DARYTI, KAD VIDUJE
NEKILTŲ GAISRAS?




Suvokti subtiliausią tikrovę reiškia nukelti ją į giliausią savęs suvokimą.

„Vidinis, sąmoningas sprendimas keistis iš tikrųjų yra magiška formulė, galinti padėti žmogui atsikratyti visų savo psichologinių negalavimų.

Dėl to stoja harmoningas dėmesys visą supančiai aplinkai, ir tai žmogaus gyvenime ima atspindėti jo psichologinės pusiausvyros lygmenį.

Sielos potenciale mes – begalinio užmanymo! Laiko ir erdvės santykių – unikalūs ir išskirtiniai, pagal jų materiją atsineštas tiksliai charakteristikas, meistriškai išgvildename save ryškiausiose duotybėse. Taip veikiu savo kasdienybėje – per sielovadą, globojančią pasaulio Žmogų“, – dalijasi Alfreda Medhanadi.

www.samonesgalia.lt

@medhanadi_777  Alfreda Medhanadi

Tel. +370 600 27 087



6



16



30



20



44



58



12



68

TURINYS

SVEIKATA

- 6 Psichosomatika. Kodėl mes sergame?
- 24 Ar įmanoma sulėtinti senėjimą? Mokslininko įžvalgos apie ilgaamžiškumą

PSICHOLOGIJA

- 12 Vidinės mūsų asmenybės dalys: ką daryti, kad viduje nekiltų gaisras?

DVASINĖS PRAKTIKOS

- 16 Suvokus tikrąją savo ligos priežastį galima pasveikti ir nuo nepagydomų ligų
- 44 Alfreda Medhanadi: „Per tai, kas aš esu“ – vis dar skamba ieškančiųjų atsakymai
- 48 Ką verta žinoti apie bioenergetiko profesiją – nuo energijos pajautimo iki savirealizacijos
- 50 Energetiniame lauke – žinutės, galinčios pakeisti tavo gyvenimą

SAVIUGDA

- 20 Kai kūnas išlaisvėja, visai kitaip imame jausti pasaulį
- 28 25 klausimai apie miegą
- 36 Būti moterimi
- 42 Kiekviena moteris gali sužydėti

SAVIRAIŠKA

- 30 Jurga Šeduikytė. Kaip pažadinti kuriantį balsą savyje

ASTROLOGIJA

- 54 Atrasti vidinę ramybę neapibrėžtumo laikais

SANTYKIAI

- 58 Mudviejų santykis prasidėjo nuo džiaz

JOGA IR AJURVEDA

- 64 Joga ir dualumas: kaip išsilaisvinti iš „gerai–blogai“ mąstymo

MITYBA

- 66 Kodėl verta vartoti spiruliną?
- 68 Nuo kopūstų iki torto – kaip rauginti sveikai ir tuo mėgautis

KELIONĖS IR STOVYKLOS

- 74 Ar žinai, su kuriuo bendradarbiu koptumei į kalnus?

RITUALAI

- 78 Apie mirtį ir mirusiųjų atminimą – Vėlines

TVARUS KŪRYBIŠKUMAS

VIENETINIS NAMAS

1960-aisiais Belgijoje išvystytas savitas standartinio namo tipas – „fermette“. Tai namas, iš dalies imituojantis tradicinį ūkio pastatą ar fermą, tačiau skirtas miestiečiams, neturintiems jokio ryšio su žemės ūkiu.

Nepaisant architektų ir urbanistų kritikos, „fermette“ tipo namai buvo itin populiarūs. Vienas iš tokių namų buvo rekonstruotas, siekiant atspindėti pasikeitusius šeiminių prioritetus po to, kai iš namų išsikraustė jų dukros. Sąlyginai nedideliais pakeitimais, kuriais siekta atkurti ryšį su gamta ir sukurti jaukesnes erdves laisvalaikiui, šiame pastate pavyko suformuoti visiškai naują, nestandartinio namo pojūtį.

www.archdaily.com



PELĖDŲ PARKAS

Pelėdų parko įkūrėjas – Slavomir Tabero – plėšriuosius paukščius auginą, veisia, stebi ir tyrinėja jau daugiau nei 23 metus. Prieš kelerius metus svajonė dalintis savo žiniomis ir padėti kitiems pažinti nepaprastą plėšriųjų paukščių pasaulį virto edukacinėmis programomis smalsiems lankytojams. Čia, sodyboje, apie trisdešimt pelėdų gyvena kartu su savo šeiminkais, visi paukščiai yra išveisti nelaisvėje, o su prijaukintomis pelėdomis galima susipažinti iš arčiau.
www.peleduparkas.lt

MEDITACINIS BUDDHŲ PARKAS

Džiugi naujiena – Prienų rajone oficialiai atidarytas „Buddhų parkas“ – pirmasis tokio pobūdžio meditacinis parkas Lietuvoje. Tai sakrali erdvė ieškantiems tylos, ramybės, dvasinio įkvėpimo bei sąmoningumo praktikų. Parkas lankytojams atviras ištiesus metus – čia galima pasivaikščioti tarp dievybių skulptūrų, medituoti gamtos apsuptyje, pabūti vienuoje ar dalyvauti organizuojamuose renginiuose. Šioje erdvėje jau vyksta paskaitos, meditacijos, gongų terapijos vakarai, teminės dienos, o ateityje planuojami tarptautiniai dvasinių praktikų susitikimai.

Ši unikali iniciatyva – įkvėpiantis pavyzdys sąmoningumo kultūros augimo Lietuvoje. Daugiau informacijos – www.IndreMarija.lt



JAUKUMO SUVIENIJIMAS

Multifunkciniai, ilgam tarnavimui skirti „Kammok“ pledai leidžia mėgautis gamta ilgiau ir su mažiau rūpesčių. Iš drėgmei atsparaus audinio pagamintas pašiltintas pledas keliais lengvais veiksmais gali pavirsti miegmaišiu, hamako pašiltinumu ar jaukiu apsiaustu.

www.kammok.com



PYNIUOTAS ŠOKOLADAS

Pyniuotas, erdvus ir jaukus, tarsi nusimegztas savomis rankomis – toks yra švelnus iš *extra fine* merino vilnos numegztas, „Salanida“ Nonna megztinis.

Šokolado spalvos, laisvo silueto, lengvai krintantis megztinis derės prie bet kokios figūros.

www.salanida.lt

NEMOKAMA* REGOS PATIKRA



*PASLAUGA ATLIEKAMA ASMENIMS NUO 18 METŲ.
REKOMENDUOJAME REGISTRUOTIS IŠ ANKSTO. RECEPTAI IR PAŽYMOS
NEIŠDUODAMI. IŠSAMIOS INFORMACIJOS TEIRAUKITĖS OPTIKOSE



Akiniai: **Fielmann.**

PSICHOSOMATIKA. Kodėl mes sergame?

Kodėl kartais net stipriausias skausmas neturi aiškios medicininės priežasties, o liga tarsi priverčia sustoti ir pažvelgti giliau – į save? Kūnas niekada nemeluoja – jis tyliai, bet ištikimai atspindi tai, kas vyksta mūsų viduje. Nerimas, pyktis, nurytos ašaros ar neišsakyti žodžiai galiausiai tampa fiziniais simptomais, jei ilgai jų nepastebime.

„Gal ne visiems taip greitai įvyksta stebuklai, bet jaučiu, kad man buvo duota galimybė išgyventi tam, kad padėčiau kitiems“, – sako klinikinę mirtį išgyvenusi ir ne vieną nepagydomą ligą išsigydydžiusi kūno terapeutė SAULĖ PIPIRĖ. Su daugiau nei 14 metų psichosomatikos srityje dirbančia specialiste kalbamės apie tai, kaip emocijos tampa kūno kalba, kaip atpažinti ligos siunčiamas žinutes ir atkurti ryšį su savimi.

Parengė – Rūta Adamonytė
Nuotraukos – asmeninis archyvas

Pirmiausia, kad visiems būtų aišku, apibrėžkime, kas yra psichosomatika? Psichosomatika – tai ryšys tarp psichikos ir kūno. Viskas, kas nutinka kūnui, veikia psichiką, o kas vyksta psichikoje, persiduoda kūnui. Tai vientisa sistema. Medicinoje ši sritis labiau konkretizuota tokių tyrėjų kaip vokiečių onkologas profesorius Raikas Hameris, kuris po asmeninio sukrėtimo pradėjo tyrinėti smegenų židinius, atsirandančius po stiprių emocijų šokų, ir kaip jie susiję su onkologinėmis ligomis.

Psichosomatika – tai ryšys tarp psichikos ir kūno. Viskas, kas nutinka kūnui, veikia psichiką, o kas vyksta psichikoje, persiduoda kūnui. Tai vientisa sistema.

R. Hameris buvo gydytojas, kurio sūnų netikėtai nušovė per incidentą, ir šį faktą buvo bandoma nuslėpti. Po šio sukrėtimo jam pačiam diagnozuotas sėklidžių vėžys, o jo žmonai – pieno liaukų vėžys. Abu iki tol buvo sveiki. R. Hameriui kilo klausimas, kaip tokie rimti susirgimai galėjo prasidėti be jokios fizinės priežasties, ir jis pradėjo ieškoti sąsajų tarp emocijų patirčių ir fizinių ligų. Tirdamas MRT nuotraukas, jis pastebėjo tam tikrus židinius smegenyse, kurie siejosi su konkrečiais organų pažeidimais. Jis iškėlė teoriją, kad stiprus emocinis šokas, kurio negalime išgyventi ar išreikšti, įrašo konfliktą smegenyse, o šis siunčia impulsą į konkretų kūno organą.



Nors R. Hamerio požiūris dažniausiai taikomas onkologijai, aš savo darbe psichosomatiką suprantu plačiau. Net traumos ar nelaimingi atsitikimai man yra neatsitiktiniai – jie žymi konfliktą psichikoje. Pavyzdžiui, vienam pacientui lūžo kaulai ir buvo sužalotas veidas. Per terapiją jis atpažino, kad viduje jautėsi labai nesaugus, nors išoriškai save visada vaizdavo kaip užtikrintą ir stiprų. Jo veidas tapo žinute apie vidinį konfliktą – skirtumą tarp to, ką jis rodė kitiems, ir to, ką jautė iš tikrųjų.

Kūnas – tai paskutinė stotelė. Kol liga pasireiškia fiziniame lygmenyje, psichikoje jau būna ilgai kauptas konfliktas.

Dar vienas pavyzdys. Savo dukrą nuo mažens mokiau įvardyti, kaip jaučiasi. Kai jai buvo vos dveji, ji galėdavo pasakyti: „Aš nuliūdusi, man reikia pabūti vienai, pakvėpuoti ar apsikabinti.“ Ji greitai išmoko atpažinti savo būsenas ir jas išsakyti. Bet kai pradėjo lankyti mokyklą, namo parsinešė įprotį slopinti jausmus. Kartą ji susižeidė ir pradėjo juoktis, nors aiškiai mačiau, kad jai skauda. Ji bandė „gerai pasirodyti“, kaip matė tai darant kitus. Tada sustabdžiau ją ir pasakiau: „Tau skauda, tu gali verkėti.“ Ji iškart pravirko, išliejo skausmą ir po kelių minučių buvo visiškai rami. Tai pavyzdys, kaip galima atkurti ryšį su savimi.

Kodėl daug žmonių yra praradę ryšį su savo kūnu? Kai gimstame, esame labai jautrūs, susijungę su pasauliu, su mama, su savimi. Kūdikis dar neverkia, o motinos krūtinę jau pradeda veržti susikaupęs pienas – toks artimas tas ryšys. Kūdikis savęs net neskiria nuo mamos, jo patirtis yra vientisa, intuityvi, jautri aplinkai. Tačiau augdami pradedame patirti atsiskyrimą: tėvai ir visuomenė mus moko, kad emocijas reikia kontroliuoti arba slopinti, kad neverkti yra geriau nei verkėti, kad būti stipriam – tai nesisūsti.

Vaikystėje, kai vaikas patiria neigiamas emocijas ir išgirsta „nustok verkėti“, „ko čia bijai, eik ir padaryk“, jo pirminė reakcija – verksmas ar baimė – nepatvirtinama. Jis išmoka, kad tai, ką jaučia, yra neteisinga ar nepriimtina. Vėliau tai virsta įsitikinimu, kad mano jausmai – nesvarbūs, netikri arba netinkami. Kuo dažniau tai kartojama, tuo labiau žmogus atitrūksta nuo savo kūno signalų – jis nebeatskiria, kurioje vietoje kūnas jaučia įtampą, kas jį džiugina, o kas vargina.

Be to, daugelis mūsų tėvų ar senelių kartos žmonių patys nebuvo išmokę tvarkytis su emocijomis, nes buvo mokyti išgyventi sunkius laikus, tad jausmai dažnai būdavo slopinami. Taip karta po kartos išmokstame nebejausti. Vėliau gyvename „iš galvos“, pagal lūkesčius, vaidmenis, socialinius įsipareigojimus. Pradedame veikti automatiškai, pagal pasąmoninę programą, kas dar vadinama ir genetinėmis ligomis. Tačiau genas aktyvuojasi tik susidarius sąlygoms, t. y. darant tą patį arba jaučiant tuos pačius pasąmoninius išgyvenimus.

Ką mūsų kūnas iš tikrųjų bando pasakyti per ligą – ar tai tik fizinis sutrikimas, ar ir emocinis signalas? Reikėtų paminti, kad traumos yra dviejų rūšių – šoko ir besivystančios.

Kūnas – tai paskutinė stotelė. Kol liga pasireiškia fiziniame lygmenyje, psichikoje jau būna ilgai kauptas konfliktas. Jeigu emocijos lieka neišreikštos, jos pradeda reikštis per fizinius simptomus. Kūnas kalba tada, kai žmogus jam siunčiamos žinutės neišgirdo kitaip.

Kai žmogus gyvena nuolatinėje įtampoje, bėgime, ignoruodamas savo jausmus ir poreikius, organizmas ieško būdo sustabdyti šį ciklą. Tuomet kūnas ima „kalbėti“ – per nuovargį, per skausmą, per lėtinę įtampą, o galiausiai – per ligą. Liga tampa ženklu, kad kažkur gyvenimo kelyje buvo peržengtos ribos: savęs apleidimas, slopinamas pyktis, neišsakyti jausmai, vidiniai konfliktai. Kai kurios ligos dažniausiai siunčia ne tik signalą, kad sutriko fizinė funkcija, bet ir kvietimą pažvelgti giliau – į emocinį foną, į santykius, į vidines nuostatas. Ir jei mes išgirstame šią žinutę, liga gali tapti ne tik iššūkiu, bet ir didžiausia transformacija.

Gydytojas ir psichosomatikos tyrinėtojas Gabor Maté, apibūdinamas autoimunines ligas, sako, kad tai situacija, kai kūnas „puola“ save – kai žmogus nuolat save kaltina, slopina emocijas, nepripažįsta savo poreikių. Ar sutinki su tokiu požiūriu? Tikrai taip. Autoimuninės ligos – tai ne tik fizinis, bet ir gilus emocinis signalas. Kai žmogus nuolat save menkina, slopina emocijas, atsisako savo poreikių, kūnas ima tai atspindėti ląstelių lygmenyje.

Liga tampa ženklu, kad kažkur gyvenimo kelyje buvo peržengtos ribos: savęs apleidimas, slopinamas pyktis, neišsakyti jausmai, vidiniai konfliktai.

G. Maté sako, kad 80 proc. atvejų autoimuninėmis ligomis serga moterys, nes jų psichika jautresnė nei vyrų. Jos dažnai gyvena su vidine programa – „aš neturiu teisės į save“. Jos iškelia visus kitus – vaikus, vyrą, darbą – o sau skiria dėmesio tik jei lieka laiko ar pinigų. Tai sena protėvių bei visuomenės programa. Iš išorės tokios moterys atrodo labai dosnios, bet viduje kaupiasi nuovargis, nusivylimas, nuoskaudos. Pasąmonėje rašomos „skolos“, moterys jaučiasi nesvarbios, duodančios daugiau, nei gaunančios. Tada kūnas pradeda „valgyti“ pats save – puola savo audinius, nes nebesugeba priimti meilės, dėmesio ar pagalbos. Tai yra savęs puolimas, kuris ilgai nei tampa liga.

Pas mane jogoje lankėsi labai graži, jauna, rūpestinga moteris. Ji visą save atiduodavo vaikams, vyrui, darbui – visur bandė būti gera, viską spėti. Nors jos vyras buvo stiprus, pajėgus pasirūpinti ir ja, ir šeima, ji vis tiek visko imdavosi viena. Klausiau jos: „Kada tu pasirūpini savimi?“ Ji sakė: „Aš ateinu kartą per savaitę į tavo jogą – tai mano laikas sau.“ Tai juokingai mažai. Neilgai trukus jai pradėjo skaudėti viso kūno raumenis – atsirado pirmieji simptomai, bet ji neturėjo laiko sustoti ir pasigilinti į juos. Netrukus jai diagnozavo sunkią autoimuninę ligą – sisteminį jungiamojo audinio pažeidimą. ▶



Onkologinės ligos nėra baismė. Tai labai galingas signalas, kad laikas keistis.

Kokią žinią mums perduoda vėžys, kuris dabar yra taip plačiai paplitęs? Vėžys – tai labai aiški žinutė, kad mūsų kūnas pasiekė ribą. Tai nebėra tik fizinis darinys, kuris atsirado iš niekur. Jis yra staigaus šoko arba ilgalaikio emocinio, psichinio ar net dvasinio konflikto pasekmė. Aš visada sakau, kad auglys nėra priešas – tai bandymas pažadinti žmogų jo autentiškam gyvenimui.

Labai dažnai matau žmones, kuriems onkologinės ligos atsiranda po ilgų metų slopinimo, kai jie viską nešė vieni, daugybę susikaupusių nuoskaudų, kai buvo labai daug atsakomybės už kitus ir itin mažai vietos sau. Kaip R. Hameris sakė – vėžys atsiranda ten, kur buvo didelis, netikėtas emocinis šokas, kuris buvo užgniaužtas bei patirtas „izoliacijoje“.

Onkologija gali būti ir savęs atsižadėjimo simbolis. Kai žmogus viską daro dėl kitų, pamiršta save, tampa pernelyg „geras“, kad tik patikty, kūnas galiausiai pasako „stop“. Tada reikia naujo požiūrio, naujo santykio su savimi. Ne per kovą, bet per atjautą, švelnumą ir suvokimą – kas man skauda, ką aš nešiojuosi, ko vis dar sau tyliai neleidžiu ar bijau.

Kai ateina žmogus su onkologine ar kita diagnoze, palydžiu jį į patyrimą: „Ką tavo kūnas nori tau pasakyti?“ „Kuo tau naudinga ši liga – ką gali dabar daryti ar ko nedaryti, sirgdamas ja?“. Ir dažniausiai tie žmonės išgyvena tikrus jausmus, patirtis, emocinį skausmą, kurio anksčiau negalima buvo reikšti, pavargimą nuo gyvenimo, tai, kad jie viską darė „teisingai“, bet pamiršo save. Ir tada prasideda tikras gijimas – ne tik fiziškai, bet ir emociškai, net dvasiškai.

KAIP NEIGIAMOS EMOCIJOS IR MINTYS VEIKIA TAM TIKRĄ ORGANĄ:*

- **Pyktis:** labiausiai paveikia tulžies pūslę ir kepenis.
- **Pavydas:** dažniausiai atima visas kūno jėgas.
- **Nuoskaudos:** dažniausiai kelia onkologiją silpniausioje vietoje.
- **Gėda:** moteriški / vyriški organai bei potencija.
- **Savikritika / nemeilė sau:** dažniausiai kyla iš kaltės.
- **Kaltė:** dažniausiai – krūtinė, plaučiai, gerklė. Kaltė skatina išstūmimą iš pasaulio, kai pasąmoningai renkuosi mirti, kad kiti galėtų gyventi.
- **Baimė:** pažeidžia inkstus.
- **Atidėliojimas:** pažeidžia sąnarius, raumenų tonusą ir lemia nervų sistemos išsiderinimą.
- **Pagieža:** kaip ir nuoskauda, tik stipriau, dažniausiai kelia onkologiją silpniausioje vietoje.
- **Melas:** iškreipia apatinio veido raumenis – „gyvenu pagal dvi tiesas“. Pažeidžia nervų sistemą bei atmintį.

**Tai bendro pobūdžio įžvalgos – kūnas tą pačią emociją gali kaupti ir visiškai kitoje vietoje, todėl būtina konsultuotis individualiai.*

Todėl onkologinės ligos nėra baismė. Tai labai galingas signalas, kad laikas keistis. Ir jei mes išdrįstame į jį pažvelgti ne tik kaip į pavojų, bet ir kaip į galimybę atkurti ryšį su savimi, sustoti, persvarstyti, paleisti, tada įvyksta didžiausias virsmas.

Kiekvienas dantis turi ryšį su tam tikru organu, be to, atspindi kiekvieną protėvį.



Kokią emocinę informaciją saugo mūsų dantis? Kiekvienas dantis turi ryšį su tam tikru organu, be to, atspindi kiekvieną protėvį. Net jei dantis ištrauktas, galima dirbti su to danties tema. Pati turėjau problemą su dantimi, kuris atitinka plaučius. Mano



gyvenime buvo daug liūdesio, praradimo, neleidimo sau gyventi taip, kaip norėjau. Tai buvo susiję su šeimoje patirtais sukrėtimais. Kai man reikėjo tvarkyti dantį, viduje jungiausi su protėvių linija, dėkojau, įvardijau, kad viskas, kas buvo, buvo teisinga. Dantis liko gyvas, nors buvo itin maža tikimybė jį išsaugoti.

Dantys dažniausiai yra susiję su apsisprendimais, gyvybine energija, savivoka, taip pat – su gimine ir pagrindu, ant kurio stovime. Jie – tai mūsų atrama, mūsų išlikimo, instinkto, kovos už save zona. Labai dažnai, kai žmogus negali išreikšti pykčio, kai viduje jaučia daug sukaupto konflikto, bet išorėje jį slopina, dantys pradeda irti, skeldėti, susilpnėja emalė. Gali pradėti skaudėti žandikaulį ar kramtymo raumenis, ypač jei žmogus nuolat laiko įtampą ir nesąmoningai „sukanda“ emocijas.

Tai, apie ką kalbi, susiję su mano klausimu, kaip žandikaulio įtampa ir skausmas susiję su kontrole, nepasakytu pykčiu ar slopinamomis emocijomis? Žandikaulis dažnai atspindi sukauptą pyktį ir yra glaudžiai susijęs su dubeniu bei gimda. Kai norime išreikšti savo tiesą, bet tylime, kai jaučiame neteisybę, bet bijome pasakyti – visa tai kaupiasi žandikaulyje ir fiksuoja dubens dugno audinius. Liaudyje sakoma – daryti ką nors sukandus dantis. Ta įtampa gali virsti migrena, skausmais, netgi kaulų pokyčiais.

Yra teorijų, teigiančių, kad vaikai iki septynerių metų yra itin susiję su mama ir jos emocijomis, todėl jei mama prastai jaučiasi emociškai, tai pasireiškia kaip liga vaiko fiziniame kūne – juk per kur nors reikia jas išsireikšti. Ką apie tai



Žandikaulis dažnai atspindi sukauptą pyktį ir yra glaudžiai susijęs su dubeniu bei gimda.



manai? Sutinku. Kol vaikas neina į mokyklą, jis gyvena tarsi mamos lizdelyje. Vaikas iki maždaug septynerių–aštuonerių metų yra tarsi viena energetinė visuma su mama. Jis ne tik jaučia jos emocijas, bet ir labai dažnai jas išreiškia savo kūnu – ypač jei mama jų nesuvokia ar neišdrįsta parodyti. Vadinasi, vaiko kūno simptomai labai dažnai rodo tai, ko pati mama dar nesuvokia arba ką stengiasi nuslopinti. Pavyzdžiui, jei mama jaučiasi vieniša, atstumta, liūdi ar, tarkime, nenori eiti į nemėgstamą darbą, bet to neišreiškia, vaikas gali pradėti sirgti, kad tik pritrauktų jos dėmesį, kad ji pasiliktų namuose, būtų šalia. Arba jei mama labai stengiasi viską suvaldyti, slopina nerimą, vaikui gali pasireikšti virškinimo sutrikimai, kvėpavimo problemos – kūnas tiesiog išreiškia tai, kas slopinama emociniame lauke. Astma, pavyzdžiui, dažnai yra reakcija į per didelę emocinę priklausomybę, kai vaiką tarsi dusina per stipri mamos meilė.

O štai nuo 7–8 metų ateina tėčio laikas, kai jis turi vaiką palydėti į platų pasaulį ir parodyti, kad jis yra saugus, kaip jame prisitaisyti. Net jei tėvai išsiskyrę, vaikui jokia būdu negalima menkinti tėvo archetipo. Nesvarbu, koks jis yra kaip asmenybė, jis energetiškai yra tėtis ir už to stovi vaiko savivertė, stuburo sveikata bei sėkmė sociume. ►



Tai nėra kaltinimas tėvams. Vaikai iš meilės priima tėvų emocijas kaip savas, nes jaučia, kad taip gali būti naudingi. Jie neturi sąmoningo filtro ir pasąmoningai renkasi „nešti“ tai, ko neįmanoma įveikti kitaip. Todėl dirbdama su vaikais, visų pirma kviečiu mamą pažvelgti į save: ką aš jaučiu, ko bijau, ką slepiu. Kai mama pradeda gyti, vaiko simptomai dažnai išnyksta savaime – nes jų funkcija būna atlikta.

Kita vertus, vaikų kūnai labai jautrūs aplinkai: mitybai, stresui, užterštumui. Tad su vaikais dirbu dviem kryptimis – padedu fiziškai atstatyti kūną, bet kartu per mamą ieškome emocinės priežasties. Nes vaiko kūnas dažnai sako tai, kas yra giminės sistemoje nutyliama, slepiama ar net „išstumta“.

Kaip galime pradėti klausytis savo kūno žinučių anksčiau, nei liga tampa rimta ar lėtine? Svarbiausia – būti su savimi ir atpažinti jausmus. Paprasčiausia praktika – kas valandą skirti sau bent vieną minutę ir paklausti savęs – kaip jaučiuosi? Kas vyksta mano kūne? Ar jaučiu įtampą, ar spaudžia galvą, ar suspausta diafragma? Tą akimirka giliai įkvėpti, leisti kūnui atsipalaiduoti.

Dar viena veiksminga praktika – vakare rašyti dienoraštį. Užrašyti, ką jutai per dieną, kur susilaikė, kur tylėjai, kur norėjai pasakyti „ne“, bet neišdrįsai. Per rašymą išsigrynina jausmai ir sugrįžta ryšys su kūnu.

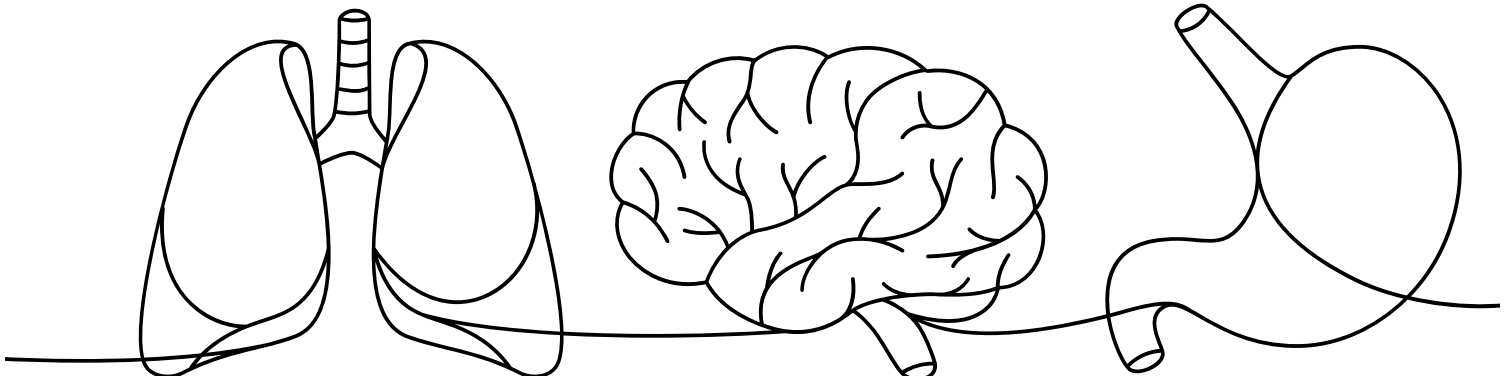
Taip pat veiksminga yra 40 dienų laiškų rašymo praktika – rašyti žmogui, kuris skaudino, net jei laiškai neišsiunčiami. Pradžioje išlieti visą pyktį, o kiekvieną laišką pabaigti bent viena dėkingumo mintimi. Tai padeda išlaisvinti ne tik save, bet ir kitą.

Kai mama pradeda gyti, vaiko simptomai dažnai išnyksta savaime – nes jų funkcija būna atlikta.

Kaip galime išgyti, nevardodami vaistų? Gal yra dar kokių praktiškų, kurias galime taikyti? Svarbu susigrąžinti pirminį jausmą – intuíciją. Net mano minėtoji viena minutė per valandą – grįžti į save, pastebėti kūną ir kvėpavimą – jau kuria ryšį. Galima daryti sąmoningus kvėpavimo pratimus, dėkingumo praktikas, tarsi medituojant plauti grindis ar indus. Nesvarbu, kokia forma – svarbu, kas vyksta su tavimi, kai tai darai.

Taip pat naudinga dirbti su protėvių linija. Pavyzdžiui, dėkoti tiems, iš kurių atėjome – už tai, kad nutiesė mums kelią. Net jeigu negalime mylėti, visada galime gerbti – už gyvybę.

Kokia tavo asmeninė patirtis sveikstant be vaistų? Žinau, kad esi patyrusi net ir klinikinę mirtį. Turėjau lėtinių ligų, stiprias alergijas, vaikystėje – astmą. Vėliau – stuburo slankstelio pasislinkimą. Buvau gavusi diagnozes, dėl kurių gydytojai sakė, kad gyventi visavertiškai negalėsiu. Esu patyrusi klinikinę mirtį, kai operacijos metu man nesuveikė anestezija ir, nebeištvėręs skausmo, mano kūnas tiesiog „atsijungė“. Bet vidinis balsas sakė: „Dar per anksti mirti“. Teko išgyventi ir auglių patirtis. Vieną kartą auglys pilve dingio prieš suplanuotą operaciją – tiesiog po mėnesio jis išnyko. Kitą kartą MRT tyrimas parodė 10 cm auglį. Tąsyk supratau – reikia išeiti iš sėkmingos, bet man žalingos darbo aplinkos. Išvykau į kelionę po Braziliją, po keturių mėnesių pasirodžiau gydytojams – auglio nebebuvo. Visus šiuos iššūkius atpažinus per psichosomatiką ir pavertus pamokomis bei pasirinkus save, kūnas pradėjo gyti.

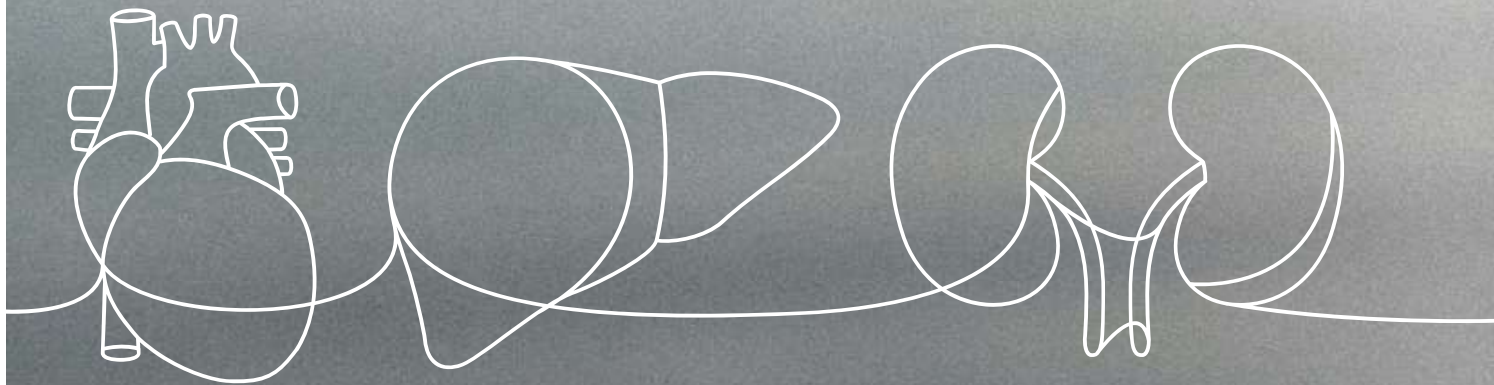


Kokią žinutę mums siunčia ligos? TRUMPA, BENDRO POBŪDŽIO PSICHOSOMATIKOS ATMINTINĖ*

Kūno terapeutės Saulės Pipirės rekomendacijos į ką atkreipti dėmesį, jei skauda ar sergate:

- GALVA (MIGRENA) – didelė kontrolė, perfekcionizmas, lūkesčiai ir reikalavimai sau bei kitiems. Savęs nuvertinimo konfliktas. Nesaugumas gyvenime. (Išimtis – jei galvos skausmas prasidėjo po ortodontinių procedūrų, tada reikia kraniosakraliai atlaisvinti galvos bei veido struktūras, kad būtų nuimta įtampa).
- SAŅARIAI – gebėjimas prisitaikyti, lanksčiai judėti per gyvenimą. Kartais tai gali būti nesididžiavimas veiksniu, kuris atliekamas. Svarbu, kuriuos sąnarius skauda, nes nuo to skiriasi psichosomatika.
- PEČIŲ LINIJA IR KAKLAS – viršutinė nugaros dalis atspindi atsakomybę, kaklas – lankstumą gyvenime, gebėjimą matyti įvairias puses. Per didelė atsakomybė už visus kitus, programa – „aš viską galiu pats“, „galiu geriau ir greičiau“. Buvimas labai užsispyrusiu.
- GERKLĖ – saviraiškos forma, vidinė, intuityvi tiesa, pagal kurią atėjau gyventi. Konfliktas – neturiu teisės būti, kas esu. Per didelis reikalavimas sau, persidirbimas, tarsi smaugiant save. Skausmas ryjant – negalėjimas daugiau priimti į save, visko per daug. Gumulas gerklėje – užstrigęs skausmas, negalėjimas sakyti savo tiesos.
- SLOGA (dažni „peršalimai“). Užgulusi nosis rodo, kad situacija ir / ar žmogus man „dvokia“, tad nenoriu to užuosti. Gali būti nenoras su kuo nors bendrauti. Varvanti sloga yra pervargimo ženklas ar sielos ašaros, kad būtų išleistos emocijos, kurios susikaupė viduje.
- AKYS / REGĖJIMO SUTRIKIMAI – nenoras matyti to, kas vyksta artimoje aplinkoje (pavyzdžiui, tėvų nemeilė, ginčai). Vaizdinis plius baimės konfliktas, kai objektas yra galimas pavojus, taip pat baimė dėl ateities. Kaltė dėl to, ką pamačiau, o neturėjau matyti.
- KLAUSOS SUTRIKIMAI – nenoras girdėti kritikos, barnių ar kitų nemalonių dalykų.
- DANTYS, DANTENOS. Dantenos yra savęs nuvertinimo konfliktas – mano žodis neturi svorio. Kiekvienas dantis turi ryšį su tam tikru organu, yra susiję ir su protėviais. Tačiau bendrai tai gebėjimas apsiginti, atkąsti savo gyvenimo kąsni.
- SKYDLIAUKĖS LIGOS – dažnai tai, nespėjimo laike konfliktas, jausmas, kad aš per lėtas.
- NUGARA. Stuburas – tai savivertė, žinojimas, kas esi. Atitinka santykį su tėčiu. Jei nėra pagarbos ar susikaupusios pretenzijos tėvui, stuburas gali krypti. Apatiniai slanksteliai rodo baimę dėl išgyvenimo ar per didelę naštą.
- KELIAI – dažnai gali rodyti konfliktą, kad reikia paklusti arba jaustis įpareigotam ką nors daryti, nors nėra noro. Paslėpta puikybė ir nenoras nusižeminti, pasitarnauti.
- MOTERIŠKOS LIGOS. Makštis – tai nusivylimas santykiais. Gimda susijusi su mama. Kartais tai konfliktas dėl vaiko netekties (gali būti giminės sistemoje), baimės pastoti.
- KRŪTIES ONKOLOGIJA – pagrindinė biologinio konflikto esmė – „namų lizdo konfliktas“. Lizdas reiškia: namus, vaiką, vyrą ar šeimą tiek tiesiogine, tiek perkeltine prasme. Tai, kas ištiko staigiai ir yra nesuvokiama.
- PROSTATA – baimė, nerimas dėl palikuonių, ypač jų išlikimo.
- ŠIRDIES LIGOS. Dažnas pulsas yra tada, kai žmogus gyvena širdimi už kitus, tada širdis turi plakti smarkiau.
- BULIMIJA / ANOREKSIIJA. Dažniausiai tai aktyvuota atstūmimo trauma, dar mamos gimdoje – neturiu vietos Žemėje, noriu išnykti. Tuo pačiu emocinis apleistumas.
- DEPRESIJA – tai apie gilų pasąmoninį poilsį, kai neįmanoma ma-lonumo bei prasmės gyventi ir daryti tai, kas nevertinga. Ne-randant savęs kaip autentiško žmogaus arba nusivylus, kad niekam toks, koks iš tiesų esu, nesu reikalingas. Buvo atvejis, kai labai smalsus vaikas, likęs vienas, susirado degtukus, padegė save ir vos nežuvo. Nuo to laiko jis pasinėrė į gilią depresiją, nes tyrinėti pasaulį reiškia patirti skausmą (fizinį, emocinį) ar net mirtį.
- KAULŲ LŪŽIAI – didelė emocinė energijos iškrova, kad kūnas būtų apsaugotas nuo ligos. Bandytas išvengti to, ko nesinori. Santykis su protėviais. Reikia žiūrėti kiekvieną kaulą atskirai.
- KRAUJAS / ANEMIJA – kraujas yra gyvenimas, tėkmė. Jeigu reikia visada kovoti už gyvenimą, išlikimą (gali būti ir pasąmoninė giminės programa), tada gali vystytis mažakraujystė. Neturėjimas drąsos eiti ir gyventi taip, kaip norisi. Neturėjimas ar ilgai neradimas prasmės gyventi, sukurti kažką ypatingo. Meilės trūkumas giminėje. ■

* Tai tik galimi ligų priežasčių pavyzdžiai, kaip orientacija pažinti save dar giliau, nes kiekvienas atvejis – individualus.





Vidinės mūsų asmenybės dalys: ką daryti, kad viduje nekiltų gaisras?

Kiek mūsų pačių yra mumyse? Kartais jaučiamės, tarsi viduje gyventų skirtingos mūsų dalys – viena bijo, kita puola, trečia tyliai verkia kompiuteryje, o ketvirta viską tvarkingai kontroliuoja. Ši vidinė įvairovė nėra chaosas – tai žmogaus psichikos struktūra, kurią padeda pažinti ir gydyti Vidinės šeimos sistemos terapija (iš anglų k. IFS – *Internal Family Systems Therapy*) bei hipnoterapija. Apie tai, kaip išgirsti savo vidines dalis, užmegzti su jomis ryšį ir atrasti vidinę ramybę, kalbamės su sertifikuota hipnoterapeute VIKTORIJA HOLLSTEIN, taikančia IFS metodą savo praktikoje.

Parengė – Rūta Adamonytė
Nuotraukos – fotografė Ugnė Helenė

Esate hipnoterapeutė, tačiau Jūsų darbe dera skirtingos kryptys – hipnoterapija, IFS terapija, sisteminė terapija, kataminė terapija. Kaip įvairių terapinių metodų derinimas padeda efektyviau spręsti žmonių problemas? Šiuolaikinė hipnoterapija yra kompleksinė ir apima daug skirtingų metodikų. Joje galima rasti asmenybės dalių terapiją, koučingo elementų, NLP, sisteminės terapijos, konsteliacijų. Tai tarsi didelė įrankių dėžė – kiekvienai situacijai galima pasirinkti tinkamą įrankį. Juk būtų keista, jei meistras ir televizoriui, ir indaplovei, ir skalbimo mašinai taisyti turėtų tik vieną įrankį, pavyzdžiui, plaktuką. Panašiai ir čia – naudodami daugiau priemonių galime padėti žmonėms spręsti labai įvairias problemas. Tad IFS metodika tampa vienu iš tokių įrankių. Visos šios terapijos turi bendrą bruožą – jos yra vizualinės. Vizualinė terapija apima apie 15 skirtingų kryptų, kurios viena kitą papildo, persipina ir gerai veikia kartu. Tai kaip sukomplektuota įrankių dėžė: plaktukas, žnyplės, atsuktuvai – kiekvienas įrankis turi savo funkciją, bet visi tarpusavyje dera.

Kai asmenybės dalis yra stipriai sužeidžiama, patiria traumą ar giliai neigiamą krūvį, ji prisiima vaidmenį, kurį jai nepriklauso.

Kas yra asmenybės dalių (IFS) metodika, kurią taikote savo klientams? Kokios dalys sudaro mūsų asmenybę pagal šią terapiją? Asmenybės dalių terapija remiasi Ričardo Švarco (Richard Schwartz) sukurta teorija, kuri psichologijos pasaulyje sukėlė tikrą revoliuciją. Ilgą laiką manyta, kad žmogaus protas yra vienalytis. Ši teorija teigia priešingai – kad kiekvienas iš mūsų turime daugybę „dalių“, kurios veikia tuo pačiu metu. Pavyzdžiui, viena dalis nori keisti darbą, kita – bijo, o trečia visai nenori nieko daryti. Visos šios dalys gali veikti vienu metu, derėtis tarpusavyje, konfliktuoti ar bendradarbiauti. Tokia sistema veikia tarsi vidinė hierarchija. Problemų kyla tada, kai viena ar daugiau asmenybės dalių patiria stiprų sužeidimą – traumuojančią įvykį, kuris išmuša sistemą iš pusiausvyros. Kai asmenybės dalis yra stipriai sužeidžiama, patiria traumą ar giliai neigiamą krūvį, ji prisiima vaidmenį, kurį jai nepriklauso. Taip išsiderina visa sistema – prarandamas balansas, sutrinka harmonija. IFS terapijoje dalių yra nesuskaičiuojama galybė – kai kur įvardijama, kad jų yra apie 1900, o kitur – dar daugiau. Žmoguje tos asmenybės dalys aktyvuojasi keičiantis gyvenimo aplinkybėms. Nuo gimimo žmoguje jau veikia kelios pagrindinės asmenybės dalys: ta, kuriai reikia meilės, ta, kuri išreiškia skausmą, ta, kuri jaučia baimę. Vaikui augant, prisijungia vis daugiau dalių. Pavyzdžiui, pradėjus lankyti darželį, atsiranda dalis, kuri nori socializuotis, ir kita – kuri bijo socializacijos. Paauglystėje, kai pradeda veikti hormonai, atsiranda daug daugiau dalių, pavyzdžiui, dalis, kuri nori patikti priešingai lyčiai, dalis, kuri bijo, kad nepatiks, dalis, kuri siekia nepriklausomybės, tad prasideda konfliktai su tėvais ir t. t. Taip kiekviename gyvenimo etape įsijungia vis naujų asmenybės dalių.

Kaip jos sąveikauja tarpusavyje? Visos šios dalys turi savo hierarchiją. Yra sveikos, brandžios dalys, tačiau yra ir izoliuotos – traumotos. Yra dalys, kurios tas traumas saugo. Vadinasi, sistema veikia kaip labai subtili hierarchinė struktūra, kurioje kiekviena dalis turi savo pareigas. Jei ši hierarchija saugoma, atsiranda tokie reiškiniai kaip nerimas, panikos atakos, apatija, depresija ar agresija.

Kas nulemia, kad šios dalys išsiderina ir pažeidžiama hierarchija? Hierarchija pažeidžiama tada, kai kuri nors asmenybės dalis, dažniausiai vaikystėje, įgauna neigiamą krūvį. Tai reiškia, kad asmenybės dalis užstringa vaikystėje. Pavyzdžiui, įvyksta kažkas labai skausmingo – šeimoje prieš vaiką buvo smurtaujama. Ta asmenybės dalis, kuri buvo naivi, mylinti, patikli, įgyja IFS terapijoje taip vadinamą „neigiamą krūvį“, t. y. šiai daliai labai skauda. Jei skausmas tampa per stiprus, ši dalis yra „išmetama“ iš bendros sistemos, izoliuojama, kad netrukdytų veikti kasdienybėje. Taip atsiranda tai, ką daug kas pažįsta kaip „sužeistą vidinį vaiką“.

Šis mechanizmas gražiai aprašytas žinomo psichiatro Besselio van der Kolk. Jis sako, kad sužeistą dalį sistema tarsi užrakina rūsyje ir užritina akmeniu, kad ji visos sistemos neužlietų skausmu. Mes paprasčiausiai tą dalį izoliuojame. Kad ši dalis neiškiltų

į paviršių, atsiranda kitos – saugančios – dalys, vadinamos „gynėjais“. Vienas jų – „vadybininkas“. IFS terapijoje *vadybininkas* – tai mūsų asmenybės dalis, kuri stengiasi tvarkyti viską taip, kad tik skausmas neiškiltų į paviršių. Šios dalys labai diplomatiškos, stengiasi visus įtikti, kad tik neišlįstų tai, kas viduje skauda. Jie sako: „Būk geras berniukas“, „būk gera mergaitė“, kad niekas nieko nepasakytų, kad niekas nieko nepadarytų, kad niekas nieko neįskaudintų, ir kad niekas neaktyvuotų vidinio skausmo. Bet kai *vadybininkas* jau nebesusitvarko, kai spaudimas tampa per stiprus, įsijungia kita grupė dalių: „ugniagesiai“. *Ugniagesiai* – tai mūsų socialiai nepriimtinos asmenybės dalys, kurios skausmą malšina agresyviai, stipriai ir greitai. Tai gali būti alkoholis, narkotikai, persivalgymas, priklausomybės, agresija, disociacija, panikos atakos – viskas, kas tarsi užgesina ugnį.

Pavyzdžiui, viena dalis nori pastoti, o kita – siekia laikytis dietos ir atitikti grožio standartus. Kūnas tai suvokia kaip nesuderinamus tikslus, todėl gali nepavykti padaryti nei vieno, nei kito.

Papasakokite daugiau apie asmenybės dalių konfliktą? IFS terapijoje tai vadinama poliarizacija. Tai situacija, kai dvi ar daugiau asmenybės dalių nori priešingų dalykų. Pavyzdžiui, viena dalis nori išeiti iš toksiškų santykių, nes jie skaudina, o kita – lieka dėl baimės ar meilės poreikio. Tada žmogus sustingsta, nebepali judėti nė viena kryptimi. Energija užsiblokuoja, kyla pasimetimas, abejingumas ar net fiziniai simptomai. Kartais poliarizacija pasireiškia net fiziologiniu lygmeniu – kaip nuovargis, nerimas ar kitos sveikatos problemos. Asmenybės konfliktai labai gerai žinomi ir hipnoterapijoje. Kaip minėjau, visos terapijos yra susijusios ir papildo viena kitą. Pavyzdžiui, viena dalis nori pastoti, o kita – siekia laikytis dietos ir atitikti grožio standartus. Kūnas tai suvokia kaip nesuderinamus tikslus, todėl gali nepavykti padaryti nei vieno, nei kito. ►

Kaip suprasti, kad veikiame iš savo tikrojo „aš“, o ne iš tos sužeistosios dalies? Visoje hierarchijoje aukščiausias pareigas užima ta asmenybės dalis, kurią pats šios terapijos pradininkas R. Švarcas vadina „esybe“, t. y. mūsų savastimi. Kitose terapijose atitikmuo būtų mūsų ašis, dieviškoji dalis, mūsų aukštesnysis aš. Savastis yra nekintanti, ji neįgauna neigiamo krūvio, ir tai yra dalis, kuri gydo. Savastis pasižymi meile, drąsa, sąmoningumu, empatija, išmintimi, vidine taika. Kai elgiamės iš savasties, mūsų sprendimai kyla iš meilės. Bet kai veikiame iš baimės, noro kontroliuoti, įtikti, apsaugoti – tada jau kalba ne savastis, o sužeistos mūsų asmenybės dalys. Iš esmės visi sprendimai kyla arba iš meilės, arba iš baimės.

Kai elgiamės iš savasties, mūsų sprendimai kyla iš meilės. Bet kai veikiame iš baimės, noro kontroliuoti, įtikti, apsaugoti – tada jau kalba ne savastis, o sužeistos mūsų asmenybės dalys.

Pavyzdžiui, būdami santykiuose galime užduoti sau klausimą, ar esame juose iš meilės, ar todėl, kad bijome būti vieni, bijome atstūmimo, to, ką žmonės pasakys? Ar dirbame tam tikrą darbą, nes jis mums tikrai patinka, ar todėl, kad galvojame, jog kito nerastume, o jei išeisime, bus dar blogiau? Sprendimus lydinčios mintys „o jeigu“ dažnai išduoda, kad kalba ne savastis, o sužeistos mūsų dalys. Pavyzdžiui, draugė prašo pagalbos, bet iš tiesų esame išsekę, norėtume pasakyti „ne“, bet pradeda lįsti mintys: „O jeigu ji įsižeis, atstums, nebenorės draugauti?“ Visa tai – sužeistų dalių šnabždesys, ne meilės, o baimės balsas.

Terapijoje mes mokomės identifikuoti, kuri dalis veikia – kuri dalis bijo, kuri nori apsaugoti, kuri yra sužeista. Tada pasitelkiame IFS įrankius, susisiekiame su tomis dalimis, kalbamės su jomis, padedame išlaisvinti neigiamą krūvį. Kai išlaisvinamos šios užstrigusios dalys, gyja ne tik jos, bet ir visa sistema, o mūsų elgesys pradeda kilti iš savasties – iš meilės, o ne iš baimės. Kai tokias poliarizuotas dalis išgirstame ir su jomis susisiejame, jos susikalba – dažnai įvyksta pokytis. Nebūtinai viskas išsisprendžia iškart, bet atsiranda vidinė taika, aiškumas.

Kaip terapija padeda atpažinti, priimti ir integruoti šias dalis, kad žmogus galėtų veikti iš aiškesnio, sąmoningesnio „aš“ – juk retas sugeba be savistabos ar saviugdos praktikuoti tai padaryti savarankiškai? Visą, žinoma, galima daryti ir savarankiškai – tik tai trunka daug ilgiau. Kai mus veda specialistas, viskas vyksta greičiau. Net ir mes su kolegomis vedame sesijas vieni kitiems, nes taip yra paprasčiau. Tai, ką darytume savarankiškai pusę metų, su specialistu galima atlikti per vieną sesiją. Pagrindinis mano darbas yra hipnoterapija, tad kai matau, kad žmoguje yra konfrontuojančių, blokuojančių, sužeistų dalių, pasitelkiu IFS. Šios sistemos įrankiai padeda pamatyti, kuri dalis buvo nuskriausta, kuri „uždaryta“, o kuri stovi sargyboje ir siunčia mintis: „neik“, „nedaryk“, „gali blogai baigtis“. Ieškome savasties – tos vidinės ašies, iš kurios turėtų vykti visos gijimas. Tada vyksta sesija – atsiveria dialogas su asmenybės dalimis, sužeistosios dalies gydymas, nuimamas neigiamas krūvis.

Kodėl apskritai verta pažinti, priimti šias dalis? Kaip tai padarius keičiasi gyvenimo kokybė? Esmė yra ne kokia nors metodika ar sistema savaime, o darbas su savimi. Visos terapijos yra skirtos tam, kad mes eitume link didesnio sąmoningumo, lengvėtų gyvenimas.

Nebūtina gilintis į pačią IFS ar dalis teoriškai – svarbiausia, kad žmogus leistųsi vedamas profesionalo, nes tikslas yra ne ateiti į sesiją ir išmokti kokių nors metodikų ir protingų terminų, o pagerinti savo gyvenimą, t. y., kad sumažėtų nerimas, atsirastų energijos ir drąsos veikti, kad galėtume išeiti iš toksiškų santykių, pradėtume rūpintis savo kūnu, sveikata, išspręstume psichosomatinius dalykus. Sesijose žmogus paprastai net ir nelabai supranta, kokia terapija yra taikoma, todėl kad ta terapija švelniau integruojasi į bendrą hipnoterapijos vedimą. Svarbiausia yra rezultatas, kurį tas žmogus gauna.

Ar IFS terapija taikoma tik tam tikrais atvejais? Kada išsirenkate, kada taikyti būtent šią, o ne kurią kitą terapiją? Nėra specifinio atvejo, kada taikoma būtent asmenybės dalių terapija. Žmogus tiesiog ateina su savo išgyvenimu – ir tada pagal kūno kalbą, iš kalbėjimo, net iš to, kokius sakinius žmogus formuluoja, su kokia problema atėjo, kokia jo asmenybė, intuityviai jaučiu, kuris metodas tiks labiausiai. Mano naudojami terapijos



Tikslas yra ne ateiti į sesiją ir išmokti kokių nors metodikų ir protingų terminų, o pagerinti savo gyvenimą, t. y., kad sumažėtų nerimas, atsirastų energijos ir drąsos veikti.

įrankiai turi protokolus, bet svarbiausia yra jausti žmogų – tada natūraliai paaiškėja, kuri terapija bus veiksmingiausia būtent jam, nėra metodo, kuris tiktų visiems.

Kaip žmogus jaučiasi po terapijos? Beveik visada ateina palengvėjimas. Vieniems svarbu tiesiog pajusti lengvumą, kitiems – suprasti, kodėl vyksta tai, kas vyksta. Sesija visada suteikia atsakymą ir pajautimą. Kiek reikia sesijų, kad išspręstume konkrečią problemą – susitvarkytume su nerimu, baimėmis, agresija, žema saviverte, niekas tiksliai nepasakys. Bet po kiekvienos sesijos žmogus juda pirmyn – atsiranda dar didesnis vidinis palengvėjimas, daugiau aiškumo, kas vyksta, didesnis gebėjimas veikti iš meilės, o ne iš baimės pozicijos. ■

Daugiau apie hipnoterapiją ir hipnoterapeutę –
www.viktorijahollstein.com

Jei turite klausimų dėl hipnoterapijos arba norite registruotis, rašykite: ✉ viktorija.hollstein@gmail.com



Asmeninio archyvo nuotr.

Suvokus tikrąją savo ligos priežastį galima pasveikti ir nuo nepagydomų ligų

Kiekvienas kūno skausmas, kiekvienas negalavimas – tai daugiau nei vien tik fizinis simptomas. Tai – mūsų vidinio pasaulio atspindys, tylus signalas, kviečiantis sustoti, atsigręžti į save ir klausti: ką iš tiesų jaučiu? Ką pamiršau? Kur nuklydau nuo savo esmės? Apie ligos prasmę, jos metafizines priežastis ir sąmoningumo galią kalbamės su parapsichologe – metafizike, materialaus ir nematerialaus pasaulio sąveikavimo dėsnių bei žmogaus sielos tyrinėtoja DŽIULJETA BINKAUSKIENE, kuri ligą mato ne kaip bausmę, o kaip mokytoją – kartais griežtą, bet visada atvedantį į tiesą apie save.

Parengė – Rūta Adamonytė

Kaip iš energetinės pusės paaiškintumėte, kodėl susergame? Kokie vidiniai ar subtilūs veiksniai mus veda į ligą? Atsakymas vienareikšmis – į ligą veda ego (nesusitaikymas, neprisitaikymas), bet gali būti, kad tai yra numatyta sielos plane kaip kelio tobulinimas. Tada tai gali būti liga, kurią vadiname neišgydoma – įvairios piktybinės ligos, paralyžius, neįgalumas. Visos ligos, kurias įmanoma įveikti tik tada, kai įveikiame savo įprotį.

Atsakymas vienareikšmis – į ligą veda ego (nesusitaikymas, neprisitaikymas), bet gali būti, kad tai yra numatyta sielos plane kaip kelio tobulinimas.

Besidomintieji tikrą astrologiją sako, kad tai galima apskaičiuoti. Mano nuomone, apie savo „karmines“ ligas galima sužinoti ne tik taip – jas galima išjausti intuityviai. Juk kartais būna, kad žmogus, pavyzdžiui, susimušė pirštą, ir iškart žino, kad ką tik ką nors „nukėkė“, ir štai – pasekmė. Reikia vystyti savo gebėjimą intuityviai jausti, tada ateina žinojimas. Žiūriu į ligą kaip į mokytoją. Galbūt ji man nepatinka, yra nepatogi, bet įveikusi ją suprantu, kad ji mane išmokė.

Žiūriu į ligą kaip į mokytoją. Galbūt ji man nepatinka, yra nepatogi, bet įveikusi ją suprantu, kad ji mane išmokė.

Kokia yra dažniausiai pasitaikanti energetinė priežastis, slypinti už fizinių simptomų? Ar yra „universalų“ dėsnų, kuriuos pastebite? Nenuolankumas. Žmonės klaidingai nuolankumą laiko nusižeminimu, taip teigia ir daugelis religijų. Nusižeminimas yra dirbtinas dalykas. Nuolankumas įvyksta, kai suvokiame, kad ko nors nemokame ir sąmoningai to mokomės. Pavyzdžiui, suprantame, kad nemokame išklausti iki galo, nes manome, jog tai, ką kalba kitas žmogus, yra nesąmonė. Tačiau kai įveikiame save ir nuolankiai išklausome iki galo, ateina vidinis pasitenkinimas. Tada suprantame, kad tik tiek ir reikėjo – iki galo išgirsti. Ir kitąkart mums yra lengviau.

O nenuolankumas, t. y. užsispyrimas ir sakymas „mano būdas kitoks“, „aš taip nenoriu“, visada veda į kokios nors ligos simptomą – inkstų nepakankamumą, radikulitą, slogą ir t. t. Gerai „įsiėdęs“ įprotis gali virsti ir nepagydoma liga.

Sveikatos astrologijoje, kurią dėstau gyduoliams, matosi, kad kiekvienas charakteris turi sau būdingus neigimo metodus. Išmintingi žmonės mokosi tų savo charakterio metodų ir kaip juos apeiti, t. y. mokosi nuolankumo. O neišmintingi (kvailiai) užuot mokėsi, eina kiaurai, muša kaktą sieną, paprastai serga ir kaltina kitus.

Kaip ligą vertinate – kaip priešą, signalą ar transformacijos etapą? Minėjote, kad žiūrite į ją kaip į mokytoją. Kokį vaidmenį liga atlieka žmogaus gyvenime? Pati nevertinu. Mano galva, tai yra blogio pasireiškimas. Bet jei esame sąmonėjančios, mėginame aiškintis, kur buvome, ką veikėme, kokios buvo mūsų mintys, ką pasmerkėme ar sukritikavome, kai liga prasidėjo, visus atsakymus randame ne gydytojo kabinete, o savyje. Neneigiu, kad gydytojas gali padėti, nes išsikalbėdami galime daug ką suvokti. Arba gali būti atvejų, kad užterštumas yra toks didelis, jog be cheminės invazijos nieko negalime padaryti. Tačiau dažniausiai, atsisėdę ir nurimę, iškvėpę į savo skausmą, jau turime atsakymus, kur yra priežastis. Tada įvyksta nušvitimas. Tai ir yra svarbiausia. Tai svarbiausi etapai, dėl kurių inkarnavomės Žemėje.

Ar galima sakyti, kad kiekviena liga turi metafizinę žinutę? Kaip ją iššifruoti? Gal turite pavyzdžių? Taip ir yra. Dabar labai madinga liga – depresija. Kas yra depresija? Kai paklausiu žmogaus, dėl ko jis jaučia depresiją, atsakymas dažniausiai būna: „Aš nieko nenoriu, man niekas nepatinka, niekas neįdomu...“. Tada užduodu jam paprastą klausimą: „O ką tu padarei, kad kitiems šalia tavęs būtų įdomu?“ Paprastai depresija apima tinginius, kurie nenori niekam tarnauti, niekam pagelbėti, kurie tik kalba, kaip turėtų būti, kaip reikėtų daryti, ir nieko patys nedaro. Na, o vėliau, kai prasideda etapas, kai tenka vartoti vaistus, dažnai padėti jau niekas ir nebegali, nes tai yra narkomanija.

Ne be reikalo visos priklausomybės dažniausiai gydamos gamtoje, fiziniu darbu, dideliu užimtumu, fiziniu nuovargiu. Veikimas priverčia žmogų kvėpuoti, o kvėpavimas – tai siela. Norom nenorom žmogus pamato prasmę pradėti darbą ir jį pabaigti. Tada apima džiaugsmas – aš tą padariau. O džiaugsmas išgydo viską. Arba, pavyzdžiui, alergija. Kam esame nepakantūs? Žmogus laukia, laukia pavasario ir kai viskas pradeda žydėti, jam prasideda alergija. Jis negali pakęsti pavasario ypatumų, atsisveikinti su iki tol buvusiu mąstymu. Alergiški žmonės dažniausiai net nepriima kito žmogaus nuomonės, apie bandymą paaiškinti jo ligą sako „nesąmonė“.

Kas yra ligos dėsniumai? Kiekvienas charakteris kalba savotiškai kitaip. Tačiau tie, kurie „skaity“ energetiką, žino, kad esmė yra ta pati. Mūsų visų ego bet kokia kaina siekia būti nepaprastas, išskirtinis. Jam nelabai svarbu, jei mes sirgsime ar mirsime ir mūsų apskritai neliks, nors būtent jo ir neliks. Mes nesame ego. Esame siela. Didžioji šio laikmečio pamoka, manau, ir yra, atskirti savo esmę nuo ego. Sveiką, sąmoningą protą nuo ego proto. Būdamas sąmoningas žmogus tampa visiškai kitoks. Taip žmonės išsigydo ir nepagydomas ligas.

Dažnai patariu žmonėms, ypač užsispyrusiems arba labai reikalaujantiems pagalbos iš kitų, skaityti dr. Joe Dispenzos kūrinius. Šis autorius norom nenorom priveda prie suvokimo, kaip mūsų protas gali imti mumis manipuluoti.

Ar pastebite skirtumą tarp ūmių ir lėtinių ligų kilmės iš metafizinės pusės? Kokias žinutes dažniausiai neša viena ar kita forma? Lėtinės ligos dažniausiai yra pasikartojančios ir dažnai turi sezoniškumą. Jos yra neretai iš užsispyrimo nesikeisti ir turi net programą, kokias tabletes kada pradėti gerti. Tokie žmonės, jeigu ir pasiskaito apie priežastis arba kreipiasi į metafiziką, tai tik todėl, kad parodytų, jog viskuo domisi. O iš tikrųjų jų ego savotiškai laukia to „sezono“ arba to tamsaus dangaus, kada jis jau galės sirgti, dejuoti ir būti priklausomas nuo vaistų.

Išmintingi žmonės mokosi tų savo charakterio metodų ir kaip juos apeiti, t. y. mokosi nuolankumo. O neišmintingi (kvailiai) užuot mokėsi, eina kiaurai, muša kaktą sieną, paprastai serga ir kaltina kitus.

Ūmios ligos ištinka, kai staigiai, be sąmoningumo padarome veiksmą ir atsipeikėjame tik tada, kai veiksmas jau yra įvykęs. Bet šiaip be perspėjimo neateina nė viena liga. Prieš kiekvieną ligą visada yra du įspėjimai. Kaip sakoma, trečias kartas nemeluoją. Mano didysis patarimas žmonėms – nustokite stebėti kitų žmonių gyvenimus. Nustokite vertinti, kritikuoti, atsigręžkite ir gilinkitės į save. Klauskite savęs apie save ir jūs tikrai sužinosite visą tiesą. Mes taip sutverti, kad visi atsakymai yra mumyse. Bet svarbu, ypač ištikus nežinia, ar kokiame įvykiu, sustoti ir pakvėpuoti. Beveik kiekvienas man atsako: „Aš neturiu laiko“. Kai paklausiu, kuo žmogus taip užsiėmęs, dažniausiai išgirstu atsakymą: „Dirbu kompiuteriu“ arba „praleidžiu visą laisvą laiką prie ekrano“. Tokiu atveju net nėra kalbos apie gimimą arba savęs suvokimą. Žmogus, nesuvokęs savęs, niekada neišgys, tiesiog vienus simptomus pakeis kiti, vienas ligas – kitos. Nes mes esame kūrėjai, o ne programuotojai. ►

Kokie organai ar kūno vietos dažniausiai „kalba“ apie neišreikštas emocijas ar vidinius konfliktus? Iš esmės visi, bet daugiausia – saulės rezginio organai, inkstai ir antinksčiai. Visas saulės rezginys rodo nepriėmimą: žmonių, situacijų, pokyčių. Visos ligos susijusios su emocijų disbalansu. Net tie žmonės, kurie sako, kad nieko nejaučia, tikrai jaučia, tik yra taip užspaudę savo jausmus, kad geriau numirs nei tai pripažins. Tačiau jausmų užtvanka vieną dieną būtinai prasiverš.

Visi užkalkėjimai, akmenų susiformavimai rodo, kad žmogus gyvena su tokiais įsitikinimais kaip „aš negaliu pykti“ arba „mano darbe negalima rodyti emocijų“. Iškart kyla virtinė klausimų: „Tai tu tik pusiau žmogus, ar tave priėmė į darbą visą? Kur tu atėjai? Kas tu esi ir kuo save laikai?“ Čia ir yra visi atsakymai, net jei žmogus sako „aš negaliu kitaip“. Mano galva, visada galima kitaip. Galbūt norai, užgaidos per didelės? Mes taip sutverti, kad viskas, ką sumanome, gali įvykti. Tik tuos sumanymus reikia vykdyti sąmoningai, tuomet bus ir džiaugsmas, ir laimė, ir dargi jausimės palaiminti.

Ne be reikalo visos priklausomybės dažniausiai gydamos gamtoje, fiziniu darbu, dideliu užimtumu, fiziniu nuovargiu. Veikimas priverčia žmogų kvėpuoti, o kvėpavimas – tai siela.

Žmogus, nesuvokęs savęs, niekada neišgys, tiesiog vienus simptomus pakeis kiti, vienas ligas – kitos. Nes mes esame kūrėjai, o ne programuotojai.



Kaip atpažinti, kada fizinis simptomas jau yra energetinio disbalanso pasekmė, o kada – dar tik įspėjimas? Nusidžiaudėjimas, pavyzdžiui, reiškia, kad įkvėpėme nesuvokdami. Galbūt tai, ko mums nereikėjo įkvėpti. Kokių nors dujų ar aštraus kvapo. Pats čiaudulys reiškia „čia ne tavo, tau nereikia tuo kvėpuoti“. Mūsų kūne viskas yra apgalvota. Metafiziškai tai gali reikšti, kad atėjome į situaciją, kurios mums nereikėjo. Tai kaip kalboje jaustukai. Jeigu tik sąmoningai į save pažiūrėsime, didesnė fizinė išraiška neįvyks. Tada gali prasidėti greita sloga, t. y. valymasis, ir mes išgysime. Galbūt nuo labai rimtos negalios.

Nėra tokios sistemos, kuri leistų atpažinti, kol nesame sąmoningi savo gyvenime. Visą laiką, ir būdravimo, ir miego metu, turime būti sąmoningi ir matyti savo gyvenimą, savo veiksmus, mintis. Ne sekti, persekioti save, o tiesiog matyti. O svarbiausia, žinoti, kaip jaučiamės šią minutę. Jeigu jaučiamės blogai, neieškoti aplinkui kaltų, o žiūrėti, kodėl mūsų mintys apie šį dalyką yra blogos? Gyvenant sąmoningai gyvenimas iš karto pasidaroma labai sudėtingas. Bet tai trunka trumpai. Jeigu ir toliau liekame sąmoningi, gyvenimas įgauna visas spalvas be jokių dirbtinių fejerverkų.

Kaip Jūsų vedamos praktikos padeda žmogui atkurti energinę pusiausvyrą ir sveikti? Ar pasveikimas visada prasideda nuo sąmonės pokyčio? Pirmiausia turime atsiminti, kas esame, ir prisiimti atsakomybę už savo jausmus,

Didžioji šio laikmečio pamoka, manau,
ir yra, atskirti savo esmę nuo ego.
Sveiką, sąmoningą protą nuo ego proto.
Būdamas sąmoningas žmogus tampa
visiškai kitoks. Taip žmonės išsigydo
ir nepagydomas ligas.

mintis ir veiksmus. Šis etapas yra pats ilgiausias, nes esame įpratę visą laiką ieškoti priežasčių ne savyje, o išorėje. Visos praktikos yra nukreiptos į tai, kad grįžtume į save. Sąmoningumas yra buvimas savyje ir matymas, kur mūsų dėmesys. O visa kita – kaip nušvitimas. Tiesiog pradėdame suvokti, kad turime grįžti į save. Tada viskas išsisprendžia – santykiai, ligos, piniginiai reikalai. Aš, kaip vedlė, irgi esu išorinis veiksnys. Jeigu žmogus tikisi, kad ką nors padarysiu už jį, tai yra apgaulė. Aš tik padedu jam atsigręžti į save.

Ar ligos gali būti perduodamos ne tik genetiškai, bet ir per giminės energetinius lauko įrašus? Kaip tai pasireiškia ir ar įmanoma išvalyti tokią informaciją? Tai – tarsi įpročiai. Tai yra tas pats kaip sakyti: „Sūneli, apsirenk, nes man šalta“. Vėliau sūnelis, kuriam jau 60 m., rengiasi ir tūlo-

jasi, nes prieš 60 metų jo mamai buvo šalta. Tai yra tai, ką jūs vadinate giminės energetiniu lauku. Visais laikais tai vadino prakeiksmu. Jei pasigilintume, tai yra tiesiog iš kartos į kartą perduodamas mąstymas, kuriame nėra jokio sąmoningumo. Tie, kurie išsiverždavo iš jo, nueidavo šviesos keliu. O kiti tiesiog vadino gyvenimą ašarų pakalne. Kalbu iš savo patirties, nes netrumpą laiką gyvenau „paveldėtomis“ galvomis.

Tai pakeisti, išvalyti, kaip jūs sakote, įmanoma, kai atsisėdame, pakvėpuojame į savo sąmoningumą ir nusprendžiame: „Gana, aš daugiau taip nedarysiu“. Mūsų Saulėtekio gyduolių programa ir yra skirta tam pamatymui, galbūt truputėlį su energetiniu vedimu į save, į tas programas, kurias laiko charakteris, ir į pamatymą iš vaikystės per visą gyvenimą nešamų traumų, labai prie jų prisirišus ir jas saugant. Aišku, galima patirti išgijimą ir pamiršti tai. Nes bijome atsakomybės. Galutinis įsisąmoninimas įvyksta tada, kai prisirišame atsakomybę.

Ar yra ligų, kurios rodo, kad žmogus labai nutolo nuo savo kelio ar esmės? Ką apie tai sako Jūsų patirtis? Dabar mes, žmonės, jau turime šestą traumą, kuri vadinasi „negyvenančiojo“. Tai – technologinės priklausomybės. Sveikos smegenų funkcijos išderinamos vibracijų, pažeidžiant net stuburo smegenis. Žmogus taip nutolsta nuo savo esmės, kad jis nebegali grįžti, jis nebesuvokia, kad yra kažkas kitas, o ne programuotas protas. Dar mano mokytojai sakydavo, kad tokių ligų neįmanoma išgydyti. Atstatyti pažeistas nervų šaknis beveik neįmanoma, nes tai yra žmogaus laisva valia šitaip gyventi – negyvenant. Galima sakyti, kad tai – šio amžiaus liga.

Kaip keičiasi žmogaus gyvenimas, kai jis pradeda matyti ligą kaip žinią, o ne tik kaip problemą? Ar tai palengvina gijimo procesą? Nušvitimas visada viską palengvina. Jis įprasmina gyvenimą ir visą žmogaus kelią. Tuomet nebe tiek svarbu, ar visiškai išgysime, kiek svarbu yra būti sąmoningume, nušvitime. Nežinau, su kuo būtų galima palyginti šį jausmą, kurį patyriau. Apibūdiniu tai kaip buvimą Dievo glėbyje.

Mano didysis patarimas
žmonėms – nustokite stebėję
kitų žmonių gyvenimus. Nustokite
vertinti, kritikuoti, atsigręžkite
ir gilinkitės į save.

Ko palinkėtumėte tiems, kurie šiandien serga ir ieško ne tik vaistų, bet ir gilesnės prasmės savo būklei? Nieko nebijokite. Jūs niekur kitur nenuesite. Visada sugrįšite pas savo Kūrėją. Visada patirsite meilę. Bet iki to reikia drąsos tapti savimi. To jums ir linkiu. ■

Kai kūnas išlaisvėja, visai kitaip imame JAUSTI PASAULĮ

„Judėjimas – tai pirminis ir pagrindinis pažinimo įrankis. Judesys ir tapsmo procesas – iš ten, kur esu dabar, į ten, kur potencialiai galiu būti. Galima ir į žmogaus gyvenimą žvelgti kaip į gestų seką, nuolatinę transformaciją iš vienos formos į kitą“, – įsitikinęs judesio mokyklos „Movement Vilnius“ (MOVI) įkūrėjas, lektorius JUSTAS KUČINSKAS. Kalbamės apie tai, kodėl ir kaip svarbu judėti bet kuriame amžiuje, bei kodėl toks svarbus yra laisvas judesys.

Parengė – Rūta Adamonytė



Kas Jums yra judesys plačiąja prasme? Judesys yra gyvybė ir gyvybingumas. Kas gyva – juda, kas nejuda – miršta. Tai ir išgyvenimo, ir sveikatos pagrindas. Visi organizmai juda tam, kad susirastų maisto ir netaptų maistu kitiems. Šis judėjimas palaiko būtiniausias gyvybines funkcijas, leidžia joms būti balanse. Judesys taip pat yra išraiška ir saviraiška. Mes suprantame vieni kitus per kūno išraiškas. Suprasdami kito judesį, atpažįstame, ką žmogus daro, galime nujausti jo ketinimus. Vien dėl to, kad kalbame bendra – judesio – kalba, orientuojamės atsidūrę kitakalbėse kultūrose. Judesys yra komunikacija plačiąja prasme – tai nuolatos vykstantys mainai tarp manęs ir pasaulio. Per judesį, kūno pojūčius, žinome, kokia yra mus supanti tikrovė. Mes niekada nesu-prastume žodžių, jeigu neturėtume juos pripildančio fizinio patyrimo.

Kokį santykį su judesiu matote skirtinguose amžiaus tarpsniuose – nuo vaikystės iki brandos ir senatvės?

Galima įvardinti keletą esminių tarpsnių. Vaikystėje judesys yra natūralus, organiškai integruotas į bendrą žmogaus vystymąsi ir santykio su pasauliu plėtrą. Pirmasis septynmetis – tai savotiškas rojaus laikas. Viskas vyksta tarsi savaime, išmokstama pačių svarbiausių judesių ir pozicijų apie juos net nesusimąstant.

Vėliau seka kultūrinio judesio etapas. Pavadinkime jį „vystymusi“. Žmogus ima mokytis pasirinktų judesio disciplinų ar naudotis specifiniais įrankiais. Kūnas ir judesys tampa pažinimo objektu, tačiau dažniausiai labai siaurai apibrėžtose teritorijose – specifiniuose atletiniuose žaidimuose ar meno, amato formose.

Trečiasis etapas – branda. Į ją dažnas žmogus įžengia su gana atsitiktine gebėjimų ir kūno išsivystymo kombinacija. Ji priklauso nuo to, kiek ir kokių žaidimų buvo žaidžiama vaikystėje (nesąmoningai, organiškai vystantis), bei kokios disciplinos buvo sąmoningai praktikuojamos vystymosi etape. Branda – tai laikotarpis, kai verta tinkamai subrandinti kūno struktūrą, įgauti pamatinius gebėjimus, išsiugdyti asmeninę discipliną – kasdienę praktiką, kuri būtų nukreipta į kuo ilgesnį bei gyvybingesnį gyvenimą. Nuo to, kiek sąmoningai renkamės kūno praktiką šiuo laikotarpiu, priklauso, ką reiškia žodis „senatvė“ ir ar apskritai toks dalykas egzistuoja. Daugelyje senųjų kultūrų žmonės labai ilgai gyvena visavertį gyvenimą, o vėliau per keletą metų nusilpsta ir numiršta. Mūsų Vakarų kultūroje, deja, senatvė, reiškianti stipriai susilpnėjusias kūno funkcijas, prasideda gan anksti ir tęsiasi dešimtmečius. ▶



Judesys yra gyvybė ir gyvybingumas. Kas gyva – juda, kas nejuda – miršta. Tai ir išgyvenimo, ir sveikatos pagrindas.



Ievos Žiedės nuotr.

nerimą – jaučiamės svetimi ir nesaugūs šiame pasaulyje, atrandame vis mažiau bendrystės su kitais. Esame įkūnytos, kompleksiška pasaulį suvokiančios ir jame dalyvaujančios būtybės, tad ir išmintis mums pasiekama tik pasitelkus visą savo potencialą – o ypač šiais laikais itin pavergtą ir dažnai nuvertinamą kūną.

Kūnas nėra vien tik kūnas. Susijungdami su kūnu mes aktyvuojame viso intelekto potencialą. Intelekto esmė – jautrumas aplinkai. Žmogus turi ne vien „galvą“ (abstraktųjį mąstymą), bet ir „širdį“ (jausmus ir pojūčius), bei „pilvą“ (nuojautas, intuityvą, instinktus, valią). Iš tikrųjų mes mąstome visu kūnu, ne vien žodžiais, sakiniiais, bet ir vaizdiniais, garsų ritmais, erdvinėmis trajektorijomis, kinestetiniais pojūčiais, skoniais. Atsimename ne faktus, o viso kūno patyrimus, kurie sugrįžta kaip vėl išgyvenamos emocijos. Mūsų kultūra garbina galvą (vadovas yra

Kūnas nėra vien tik kūnas.
Susijungdami su kūnu mes aktyvuojame
viso intelekto potencialą. Intelekto
esmė – jautrumas aplinkai.

Kokie principai, Jūsų nuomone, sudaro sveiką ir sąmoningą judesio pagrindą – nepriklausomai nuo žmogaus amžiaus ar fizinio pasirengimo? Sąmoningumas, dėmesingumas, nuoseklumas, įvairovė. Sąmoningai pasirenkame praktikas ir tikslus. Tai reiškia, kad žinome, ką ir dėl ko renkamės, nekartojame aklaipai įpročių, nebandydami suprasti jų prigimties. Kai judame, judame dėmesingai, vadinas, dėmesį sutelkiame į užduotį, kurią atliekame, ir kūno pojūčius. Nuoseklumas reiškia, kad judėjimas tampa neatsiejama mūsų kasdienybės dalimi. Įvairovė yra žmogiško judesio ir sveiko kūno principas. Tam, kad būtume sveiki ir visavertiškai veiktume, verta rinktis labiau kompleksiškus nei intensyvius, bet monotoniškus judėjimo būdus.

Dažnai net ir sportiški žmonės yra praradę lankstumą, tarsi sumedėję, negali judėti visiškai laisvai. Kodėl taip yra? Kaip tą judesį galima išlaisvinti? Taip nutinka labai dažnai. Priežastis – monotoniškas, intensyvus arba linijinis, stereotipinis judesys. Jei kokį nors judesį atliekame pernelyg dažnai ir intensyviai, imame vystyti vienakryptiškai ir prarandame gyvam organizmui reikalingą balansą. Tai pasireiškia skausmais, funkciniais sutrikimais. Tada reikalingas priešingas, „kompensacinis“ krūvis. Vis dėlto geriausia nuo pat pradžių rinktis judėjimo būdus, orientuotus į laisvą ir „patogų“ kūną.

Ką Jums reiškia „kūno išmintis“? Kaip ją atpažinti ir kaip ji reiškiasi per judesį? Tenka pripažinti, kad daugelis mūsų gyvename „galvoje“, dirbame „galva“, veikiame ir sprendimus priimame pasikliaudami vien „galva“. Tai reiškia, kad galimai daug mąstome, mažai jaučiame, laviname ir pasitelkiame protą, bet ne savo pojūčius. Tai gali būti priežastis, dėl ko išgyvename



Ievos Žiedės nuotr.

„galva“, išsilavinimas skirtas „galvai“), todėl galimai prarandame labai svarbias žmogishąsias kompetencijas – mūsų pasaulio pajautimas susiaurėja, komunikacija tampa vis paviršutiniškesnė.

Susijungdami su kūnu (sujungdami kūną su „galva“) mes synchronizuojame visą sistemą ir taip galime persijungti į gilesnį, platesnį situacijos ir visumos matymą. Somatiniuose pojūčiuose slypi savotiška praktinė išmintis. Kūnas yra takus, išsiškleidžiantis ir judantis erdvėje, stovintis ant žemės, turintis savo centrą ir gyvybę palaikantis per dermę su aplinka. Kūno kokybės yra: takumas, erdvumas, įsižeminimas, įcentruotumas, dermė. Dėmesio sutelkimas į pamatines kūno savybes leidžia jas pajauti ir atrasti kaip „savo“ savybes. Kokybės, kurias jaučiame, neišvengiamai tampa ir mūsų mąstymo kokybėmis. Susijungti su kūnu reiškia turėti galimybę kietumą ir užstrigimą keisti takumu; suspaustumą, fragmentiškumą ir



levos Žiedės nuotr.



levos Žiedės nuotr.

Kai kūnas per judesį išlaisvėja ir vėl sugrįžta kinestezės teikiamas džiaugsmas, visai kitaip per kūną imame jausti pasaulį. Kūnas tampa atrama, laisvės ir autentiškumo šaltiniu.

skubos pojūtį – erdvumo patyrimu; galvoje susikaupusią energiją gražinti ant žemės; pajauti centrą ir balansą; o susipriešinimą su aplinka bei nesaugumą – pakeisti dermės patyrimu.

Kaip kūno judesys padeda susigrąžinti ryšį su savimi? Kūnas „palaiko“ minčių ir nuotaikų įpročius ir fiksuoja juos įtampų pavidalu audiniuose, laikysenoje ir išraiškose („issues in the tissues“). Galiausiai kūnas ima formuoti ilgalaikes būsenas, iš kurių ištrūkti darosi sunku. Šios išraiškos turi poveikį tam, kaip matome ir jaučiame pasaulį. Todėl norint sugrįžti į kūną, pirmiausiai reikia jį susigrąžinti. Susigrąžinti judesio laisvę, atsikratyti nefunkcionalaus santykio su kūnu ir judesiu įpročių, bei išmokti naujai save jausti. Šiuo tikslu mes mokome per daugybę metų išgrynintų 5 pagrindinių judesio kokybių, kurios kiekviena savaip išlaisvina kūną ir veikia mūsų vidinę būseną. Kai kūnas per judesį išlaisvėja ir vėl sugrįžta kinestezės teikiamas džiaugsmas, visai kitaip per kūną imame jausti pasaulį. Kūnas tampa atrama, laisvės ir autentiškumo šaltiniu.

Kaip keičiasi žmogaus būseną, kai jis leidžia sau judėti ne „teisingai“, o autentiškai – pagal vidinį ritmą? Kaip derinate discipliną ir laisvę judesyje? Kada struktūra padeda, o kada trukdo išgirsti kūno balsą? Šiuolaikiniam žmogui

itin svarbu atrasti „savo“ judesį. Pernelyg ilgai disciplinavome kūnus, neklausdami, ko nori jie patys ir kokias autentiškas išraiškas jie galėtų pasiūlyti. Ir vis dėlto kelias į improvizaciją yra gana struktūruotas ir kiekviename etape aiškumą bei saugumą sukuriantis procesas. Kūno laisvė ir saviraiška nėra savaime duota, ją reikia „išpakuoti“. Todėl judesio ugdymas visuomet susideda iš dviejų lygiagrečių procesų: technikų lavinimo ir laisvos įgautų judesio įrankių kompozicijos. Kitaip tariant, toje pačioje pamokoje mes turime ir ko nors išmokti, ir ką nors su tuo, ką išmokome, sukurti – taip po truputį, derindami pratimus ir kūrybą, laviname kūno gebėjimus ir atrandame autentišką kūno išraišką.

Konferencijoje „(Ne)tobula moteris“ skaitysite pranešimą „Kūno išmintis chaotiškų permainų laikais“. Apie ką jis?

Gyvename informacijos pertekliaus bei ypač didelio neapibrėžtumo laikais. Sunku atsiremti ir į žinias, ir į išorines struktūras. Viskas subyrėjo, tapo reliatyvu. Reikia atsiremti į save. Bet ką tai reiškia? Ar yra dar tas chaotiškų permainų nesugriautas „aš“? Mano tezė – jis pasiekiamas per kūną. Kūnas istoriškai buvo užmirštas arba pavergtas – tai nelabai gerai sveikatai, tačiau kartu, lyginant su „galva“, jis išliko pakankamai pirmykštis. Jame slypi neatrasti ir nesugadinti išminties lobiai. Dabar labiau nei bet kada mums reikia mūsų laikmetį pranokstančios atramos. ■

Patyriminė konferencija „(Ne)Tobula moteris“, kurios šių metų tema – „Moters balsas“, vyks spalio 11 d. LVSO koncertų salėje, Vilniuje. Daugiau informacijos ir bilietai: www.netobulamoteris.lt

AR ĮMANOMA SULĖTINTI SENĖJIMĄ? MOKSLININKO ĮŽVALGOS APIE ILGAAMŽIŠKUMĄ

Ar galima valdyti senėjimą? Kokios įtakos tam turi mityba, stresas, fizinis aktyvumas, miegas? Ką apie šį procesą sako naujausi moksliniai tyrimai? Apie visa tai ir ką svarbiausia turėtume keisti gyvenime, kad jaustumėmės jaunesni ne tik fiziškai, bet ir biologiškai, kalbamės su Lietuvos sporto mokslininku, habilituotu biologijos mokslų daktaru, VU ir VDU profesoriumi ALBERTU SKURVYDU, kuris š. m. spalio 18 d. Vilniuje vyksiančioje konferencijoje „Neurostartas“ skaitys pranešimą: „7 svarbiausi mokslo ilgaamžiškumo veiksniai: nuo vaikystės iki žilos senatvės“.

Parengė – Rūta Adamonytė

Nuotraukos – konferencijos „Neurostartas“ organizatorių archyvas



Kokios šiuolaikinės mokslo kryptys leidžia manyti, kad senėjimas gali būti ne tik sulėtinamas, bet ir valdomas? Kokie naujausi mokslo tyrimai tai įrodo? Pastaraisiais metais daugėja įrodymų, kad senėjimą galima valdyti. Viena svarbiausių sričių – genetika, tirianti telomerus – chromosomų „apsaugos dangtelius“, trumpėjančius su kiekvienu ląstelės dalijimusi.

Raskite bent 10–15 min. kasdien kvėpavimo pratimams, meditacijai ar jogai. Tokie įpročiai ramina nervų sistemą ir gerina miego kokybę.

Stresas, nejudra ir nesveika mityba juos trumpina, o fizinis aktyvumas, subalansuota mityba ir streso kontrolė padeda išlaikyti ilgesnius telomerus.

Kita kryptis – epigenetika, nagrinėjanti, kaip gyvenimo būdas ir aplinka reguliuoja genų veiklą. Tyrimai rodo, kad net trumpalaikės nepalankios sąlygos, pavyzdžiui, nėštumo metu patirtas bėdas, gali lemti ilgalaikį polinkį į ligas ir perduoti poveikį ateities kartoms.

Senėjimą spartina ir ląstelių atsinaujinimo sutrikimai – jose kaupiasi uždegimą skatinančios medžiagos, kurios gali paveikti aplinkines ląsteles. Uždegimai dažnai kyla dėl netinkamos mitybos, atsvario ar streso, o jų pradžią galima nustatyti ankstyvoje stadijoje, pavyzdžiui, matuojant jautrų CRB.

Didelę reikšmę turi mitochondrijos – energijos gamintojos ląstelėse. Jų veiklą silpnina stresas ir fizinio krūvio stoka, tačiau stiprinti galima sportu ir kvėpavimo pratimais. Panašiai svarbi ir baltymų sintezės pusiausvyrą – kai ji sutrinka, silpnėja ląstelių apsaulymas ir kyla uždegimai.

Galiausiai psichologinė ir socialinė gerovė taip pat daro tiesioginę įtaką biologiniam amžiui: vienatvė, prasmės stoka ar depresija gali pakeisti smegenų chemiją ir paspartinti senėjimą.

Mokslas jau tiria, kaip visus šiuos procesus – nuo genetinių ir epigenetinių pokyčių iki emocinės sveikatos – galima koreguoti, kad būtų palaikoma ląstelių jaunystė, stabdomi uždegimai, stiprinamos mitochondrijos ir gerinama gyvenimo kokybė.



Kokios yra efektyvios fizinio aktyvumo strategijos ir kaip jas pritaikyti gyvenime, kad žmonės pajustų realią naudą?

Yra devyni pagrindiniai vadybiniai fizinio aktyvumo principai. Neužtenka vien tik gilių mokslinių tyrimų ar publikacijų aukščiausio lygio žurnaluose – reikia, kad šios žinios patektų iki žmonių per tinkamus politinius ir medicininius kanalus.

Intervencijos turi būti paremtos patikimais mokslo įrodymais, o ne įvairiomis nepatikintomis teorijomis, kurių pilna internete. Pasaulinės sveikatos organizacijos, Amerikos sporto medicinos kolegija, vėžio tyrimų institutai reguliariai skelbia rekomendacijas, kurios yra pagrįstos aukščiausio lygio įrodymais, jos yra patikimos ir jas verta taikyti.

Tačiau problema ta, kad egzistuoja daugybė skirtingų intervencijų – vienos skatina vaikščiojimą, kitos bėgimą, trečios – plaukimą ar mitybą, dar kitos – vaistų vartojimą. Žmogui, siekiančiam sveiko gyvenimo, reikia kompleksinio ir integruoto požiūrio, kuris apimtų visus šiuos aspektus. Dažnai gydytojai specializuojasi tik tam tikrose srityse ir pamiršta kitas.

Dabar svarbu kurti tokias programas, kurios apimtų biologinius, psichologinius, socialinius ir aplinkos veiksnius – mitybą, fizinį aktyvumą, kognityvines funkcijas, psichologinę sveikatą ir jų tarpusavio ryšį. Negalima akiai paskirti vienos gydymo priemonės be visumos suvokimo.

Dabar svarbu kurti tokias programas, kurios apimtų biologinius, psichologinius, socialinius ir aplinkos veiksnius – mitybą, fizinį aktyvumą, kognityvines funkcijas, psichologinę sveikatą ir jų tarpusavio ryšį.

Taip pat didelis iššūkis yra individualizavimas – ne visiems tinka tie patys fizinio aktyvumo tipai ar intensyvumo lygiai. Pavyzdžiui, kai kuriems aerobiniai pratimai puikiai tinka, kitiems – visai ne. Genetiniai skirtumai, lytis, sveikatos būklė turi būti įvertinti. Pavyzdžiui, pacientai, vartojantys statinus (cholesterolio mažinimo vaistus), dažnai patiria raumenų silpnumą, todėl jiems reikia atitinkamai koreguoto fizinio aktyvumo režimo. Tai rodo, kad intervencijos turi būti pritaikytos individualiai, atsižvelgiant į vaistų vartojimą, sveikatą, amžių ir kitus veiksnius. ►

7 VEIKSNIAI, LĒTINANTYS SENĖJIMĄ

Prof. A. Skurvydas siūlo taikyti šias intervencijas, kurios gali sulėtinti senėjimo procesus.

1. Subalansuota mityba

Pagrindas – daržovės ir žalumynai (bent pusė lėkštės kiekvieno valgio metu), uogos, riešutai, sėklos, žuvis 2–3 kartus per savaitę. Venkite perdirbto maisto, transriebalų, saldžių gėrimų. Nau-dokite alyvuogių ar linų sėmenų aliejų. Omega-3 riebalų rūgštys, vitaminas D, cinkas, selenas pa-deda ląstelių regeneracijai.

2. Fizinis aktyvumas

Mokslas rodo, kad svarbu nueiti 6 000–10 000 žingsnių per dieną, iš jų bent 1 000 žingsnių einant sparčiu tempu. 2–3 kartus per savaitę įtraukite jėgos pratimus – jie stabdo raumenų masės nykimą. Visi aerobiniai, jėgos pratimai gerina mitochondrijų veiklą bei širdies ir kraujagyslių sveikatą. Šiuo metu siūlomi sveikatai naudingi papildai, tokie kaip resveratrolis, koferments Q-10, padedantys stimuliuoti ir treniruoti mitochondrijas.

3. Kokybiškas miegas

Siekite 7–8 val. nepertraukiamo miego tamsia-me, tyliame kambaryje. Vakare venkite mėlynos šviesos (telefonai, kompiuteriai), bent valandą prieš miegą atsipalaiduokite – knyga, medita-cija, rami muzika. Miego stoka trikdo hormonų pusiausvyrą ir spartina senėjimo procesus.

4. Metabolinė higiena

Laiko ribojimas valgymui (pvz., 8–10 val. per dieną) ir saikingas kalorijų sumažinimas skatina autofagiją – ląstelių „apsivalymą“. Svarbu ne tik maisto kiekis, bet ir kokybė. Periodinis badavi-mas (pvz., 1–2 dienos per mėnesį) padeda ma-žinti uždegimą ir gerinti medžiagų apykaitą.

5. Streso valdymas

Lėtinis stresas trumpina telomerus. Raskite bent 10–15 min. kasdien kvėpavimo pratimams, me-ditacijai ar jogai. Tokie įpročiai ramina nervų sis-temą ir gerina miego kokybę.

6. Temperatūrinės terapijos

Sauna 1–2 k. / sav. po 15–20 min. arba kontras-tinis dušas (30 sek. šalto, 1 min. šilto vandens, kartoti 3–4 kartus) aktyvina kraujotaką, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, skatina organiz-mo atsparumo treniravimą.

7. Socialinė ir psichologinė gerovė

Tyrimai rodo, kad stiprūs socialiniai ryšiai ir prasminga veikla ilgaamžiškumą veikia taip pat, kaip sveika mityba ar sportas. Skirkite laiko draugams, bendruomenės veiklai, savanorystei. Nuolatinis mokymasis ir smalsumo išlaikymas aktyvina neuronų tinklus ir lėtina kognityvinį senėjimą.



bant, tiksliai biologinio amžiaus įvertinimui reikia ne vieno rodiklio, o kompleksinio visų šių parametru vertinimo.

Ką manote apie terminą „amžėjimas“ kaip alternatyvą žodžiui „senėjimas“? Ar šis semantinis pokytis gali padėti keisti visuomenės požiūrį į senėjimą ir pačių žmonių santykį su amžiumi? Humanitarai galvoja, kaip geriau ir patraukliau suformuluoti šią sąvoką, o man patinka žodis „senėjimas“. „Amžėjimas“ man nepatinka, bet turbūt todėl, kad jis dar naujas, nepriėjęs. Bet kuriuo atveju, mano galva, pavadinimas esmės nekeičia.

Ką rodo ilgaamžių tyrimai įvairiose pasaulio „mėlynosiose zonos“ (Blue Zones)? Ar tai galima pritaikyti šiuolaikinėje

Svarbu, kad fizinis aktyvumas ir sveika mityba būtų integruoti į kasdienį gyvenimą, o ne suvokiami kaip papildomos, varginančios užduotys. Pavyzdžiui, Skandinavijos šalys savo fizinį aktyvumą skatina integruodamos jį į kasdienę rutiną – važiuojant į darbą dviračiu arba vaikstant pėsčiomis. Patogi infrastruktūra – dviračių takai, parkai, baseinai – skatina aktyvumą. Sveikos gyvensenos sprendimai turi būti lengvai prieinami ir motyvuojantys, kitaip žmonės praranda motyvaciją. Būtina ir sisteminė priežiūra – sveikatos institutai bei visuomenės sveikatos centrai turi stebėti situaciją, rinkti duomenis ir nuolat atnaujinti rekomendacijas.

Kiek senėjimą lemia genetika, o kiek – gyvenimo būdas? Galbūt galėtumėte įvardyti, kiek įtakos turi kiekvienas iš šių veiksnių procentais? Mokslininkai yra sutarę, kad maždaug 60 proc. senėjimui turi įtakos gyvenimo būdas, apie 15–20 proc. – genetika, o apie 10 proc. – medicina. Likusius procentus sudaro aplinka ir kiti išoriniai faktoriai.

Kaip tiksliai galima išmatuoti savo biologinį amžių šiandien? Kokie metodai laikomi patikimiausiais (pvz., epigenetiniai testai, kraujo žymenys, telomerų ilgis)? Labai tikslių metodų yra keletas, bet dar trūksta vieno, kuris būtų visiškai tikslus. Iš populiariausių ir dažniausiai naudojamų metodų – telomerų ilgio matavimas, kurį naudoju ir pats. Visgi svarbu žiūrėti į visumą – telomerų ilgį, uždegimą, oksidacinį stresą, epigenetinį metilinimą, taip pat mitochondrijų būklę ir ląstelių valdymą. Šie žymenys leidžia suprasti, kaip vystosi senėjimo požymiai. Pavyzdžiui, vienas 90 metų senjoras yra aktyvus, skaito, bendrauja, juokiasi, turi vieną „superpožymį“, t. y. labai gerą biologinę būklę. Tuo tarpu kitas to paties amžiaus žmogus gali būti silpnas, uždaras, depresuojantis, turėti visiškai kitokių senėjimo požymių. Toks skirtumas priklauso nuo individualių biologinių procesų, kurie atsispindi minėtuose žymenyse. Paprastai kal-

Svarbu, kad fizinis aktyvumas ir sveika mityba būtų integruoti į kasdienį gyvenimą, o ne suvokiami kaip papildomos, varginančios užduotys.

miesto kultūroje, ar tai vis dėlto specifinių sąlygų rezultatas? „Mėlynosios zonos“ yra labai gerai ištirtos. Naujausi tyrimai rodo, kad ten žmonių sveikata yra puiki. Okinava, Italija, Kinija, Amerika – žmonės tose vietovėse nepersivalgo, dažnai valgo pupas, ne tik retkarčiais, bet reguliariai. Jie nelinkę valgyti daug raudonos mėsos, yra fiziškai aktyvūs – sistemingai juda. Be to, jie patiria daug gyvenimo džiaugsmo: retai būna vieni namuose, daug bendrauja, dalijasi istorijomis ir patiria mažiau streso. Judėjimas yra įtrauktas į jų kasdienybę – jie važiuoja į sodus, daržus, laukia kitos dienos, nes gyvenimas jiems prasmingas, jie nori ką nors nuveikti. Tai labai paprasti dalykai, apie juos rašyta jau milijonus kartų. Visa tai gali būti puikiai pritaikoma ir Lietuvoje, reikia tik kelių paprastų korekcijų – savo įpročių, savęs valdymo, emocinės, fizinės ir psichinės laikysenos bei mitybos optimizavimo.

Ar galėtumėte paaiškinti, kaip veikia senolitikai? Senolitikai – tai junginiai, kurie neleidžia ląstelėms senėti arba pašalina jau pasenusias ląsteles iš organizmo. Kai ląstelė tampa sena, ji gali „užkrėsti“ aplink esančias jaunas ląsteles ir priversti jas taip pat senėti. Senolitikai veikia taip, kad neleidžia jaunos ląstelės senti, o senas pašalina iš organizmo, taip palaikydami organizmo jaunystę.

Kokią reikšmę senėjimo kontekste turi epigenetika? Epigenetika senėjimo kontekste yra labai svarbi, nes dažnai

galvojame, kad vaikystė ir jaunystė – tai metas, kai galime gyventi laisvai, o mūsų įpročiai neturi ilgalaikės įtakos. Tačiau taip nėra. Net jei dabar piktnaudžiaujame alkoholiu, rūkome, nejudame ar patiriame stresą, pasekmės gali pasireikšti tik po 20 ar 30 metų, o kartais net ir per kelias ateinančias kartas. Tyrimai rodo, kad vaikams, kurie augo patirdami daug streso ar smurto, gali padidėti tam tikrų rizikų, pavyzdžiui, jie gali būti linkę į depresiją ar net savižudybę.

Jei žmogus norėtų pradėti „sveiką amžėjimo“ kelią nuo šiandien – nuo ko rekomenduotumėte pradėti? Kokie gyvenimo būdo įpročiai šiandien mokslškai patvirtinti kaip efektyviausiai lėtinantys senėjimą? Gal galėtumėte pateikti konkrečių rekomendacijų – mitybos, fizinio aktyvumo, protinio darbo ar streso valdymo srityse? Pirmiausia rekomenduočiau susitelkti į fizinį aktyvumą. Per 3–4, galbūt 5 savaites laipsniškai reikėtų pasiekti apie 6–10 tūkst. žingsnių per savaitę. Pradėti galima nuo mažesnio tempo – po tūkstantį žingsnių per dieną, pamažu didinant. Svarbu įtraukti ir jėgos pratimus – bent 2–3 kartus per savaitę, tiek vyrams, tiek moterims. Šis derinys – reguliari vaikščiojimo praktika ir jėgos treniruotės – duoda fantastišką naudą. Toliau reikėtų laipsniškai įtraukti kitas sveikatos palaikymo strategijas: streso valdymą, tinkamą mitybą, vitamino D ar

Mokslininkai yra sutarę, kad maždaug 60 proc. senėjimui turi įtakos gyvenimo būdas, apie 15–20 proc. – genetika, o apie 10 proc. – medicina.

probiotikų papildymą, jei jų trūksta. Bet svarbiausia – pradėti nuo savianalizės: kas tavo silpnoji vieta? Pavyzdžiui, jei žmogus jau turi rimtų sveikatos problemų, reikėtų pirmiausia dirbti su tuo, nes be to fizinis aktyvumas ar mitybos keitimas nebus efektyvūs. Taigi pirmas žingsnis – suprasti savo silpnąsias sveikatos grandis, o tada laipsniškai įgyvendinti kompleksines strategijas: fizinį aktyvumą, mitybą, streso valdymą. Tiesiog daryti ir judėti pirmyn. ■

Spalio 18 d. Vilniuje vyksiančios kasmetinės mokslinės–praktinės konferencijos „Neurostartas“ misija – edukuoti apie mokslškai pagrįstus būdus fizinei, psichoemocinei, dvasinei sveikatai stiprinti. Šių metų konferencijos tema – „Kaip gyventi ilgai, sveikai ir laimingai“. Daugiau informacijos – www.neurostartas.lt

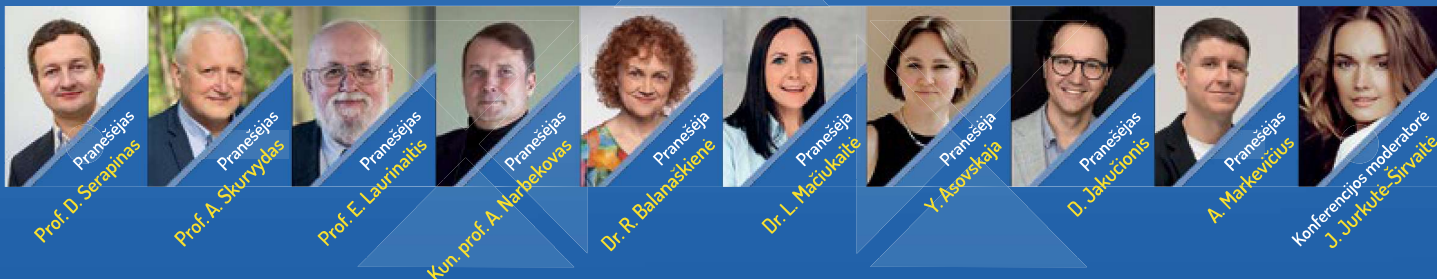


Neurostartas 2025

Mokslinė - praktinė konferencija

Spalio 18 d.

KAIP GYVENTI ILGAI, SVEIKAI IR LAIMINGAI



Radisson Blu Hotel Lietuva konferencijų centras, Konstitucijos pr. 20, Vilnius

ORGANIZATORIUS



PARTNERIAI



INFORMACINIS PARTNERIS

raktas

BILJETŲ IEŠKOKITE



25 KLAUSIMAI APIE MIEGĄ

Miegas yra daug daugiau nei tik poilsis – tai mūsų geros savijautos pagrindas, apie kurį vis dar turime daug ką sužinoti. Šie 25 klausimai apie miegą, į kuriuos atsako sertifikuota miego agentė, knygos „Moters miego knyga: holistinis požiūris į gilų poilsį“ bei tinklaraščio eivamosleep.com/blog autorė IEVA ANSKAITIENĖ, padės suprasti, kodėl miegas toks svarbus ir kaip jį susigrąžinti šiuolaikinio gyvenimo ritme.

Parengė – Rūta Adamonytė

1. Miegas Jums – būtinybė ar malonumas?

Būtinybė ir kartu malonumas!

2. Vienas žodis ar frazė, apibūdinanti Jūsų santykį su miegu?

Meilė ir pagarba sau bei pasirūpinimas savimi.

3. Keisčiausia vieta, kurioje Jums teko miegoti?

Oi, net nežinau! Labai norėčiau apsilankyti viešbutyje po vandeniu Singapūre.

4. Ar egzistuoja pelėdos ir vyturiai? Kas esate Jūs?

Taip, pelėdos ir vyturiai egzistuoja kaip moksliskai pagrįsti chronotipai – biologiniai laikrodžiai, kurie nulemia, kada žmogus natūraliai jaučiasi energingas ar mieguistas. Aš pati esu tarp vyturio ir pelėdos.

5. Koks kvapas geriausiai padeda užmigti? O pabusti?

Labai individualu. Bet jeigu reikėtų įvardyti vieną, užmigti padeda levandos. O pabusti – citrina arba apelsinas.

6. „Snausti“ mygtukas telefone – už ar prieš?

Prieš.

7. Kiek mažiausiai valandų turėtume miegoti?

6 valandas..

8. Kuo moterų miegas skiriasi nuo vyrų?

Moterys miega vidutiniškai 20 min. ilgiau nei vyrai. Tai siejama su smegenų aktyvumu ir hormonų ciklais. Moterys dažniau pasiekia gilųjį NREM miegą. Moterys dažniau nei vyrai prabunda naktį – dėl hormonų, streso, vaikų priežiūros ar net šlapimo pūslės jautrumo. Jos dažniau patiria nemigą, nerimą ir depresiją.



Asmeninio archyvo nuotr.

Įsimesiogoti „iš anksto“ neįmanoma – organizmas nekaupia miego atsargų.

O „atsimiegojimas“ savaitgalį šiek tiek padeda atkurti jėgas, bet nekompensuoja visos žalos.

9. Kaip miego trūkumas veikia mūsų nuotaiką ir sprendimų priėmimą?

Miego trūkumas blogina nuotaiką – tampame dirglesni, jautresni stresui, mažiau džiaugiamės. Taip pat silpnėja gebėjimas priimti sprendimus: darome klaidų, veikiamo impulsyviai ir sunkiau susikaupiamo. Net viena bemiegė naktis paveikia mūsų emocinį ir protinį stabilumą.

10. Ar galima „išsimiegoti iš anksto“ ar „atsimiegoti“ per savaitgalį?

Išsimiegoti „iš anksto“ neįmanoma – organizmas nekaupia miego atsargų. O „atsimiegojimas“ savaitgalį šiek tiek padeda atkurti jėgas, bet nekompensuoja visos žalos, padarytos dėl nuolatinio miego trūkumo. Geriausia – pastovus miego ritmas. Vienai nakčiai reikia 4 parų atsistatymo.

Pietų miegas – ne tinginystė, o išmintingas būdas arba praktika atkurti energiją ir pagerinti dėmesį, atmintį bei nuotaiką.

11. Pietų miegas – tinginystė ar išmintis?

Pietų miegas – ne tinginystė, o išmintingas būdas arba praktika atkurti energiją ir pagerinti dėmesį, atmintį bei nuotaiką. Net trumpas 20–30 min. pietų miegas gali ženkliai sustiprinti darbingumą, sumažinti kortizolio lygį ir suteikti energijos.

12. Ką reiškia, jei nubundame naktį?

Priežasčių gali būti įvairių. Naktinis nubudimas reiškia, kad sutrikdytas miego ciklas – dėl streso, nerimo, per vėlyvo valgyimo, alkoholio, kavos ar hormoninių pokyčių. Tai gali būti ir natūrali miego dalis, jei greitai, pvz., per 25 min., vėl užmiegame. Tačiau jei tai kartojasi dažnai ar sunku vėl užmigti – savaitę ir ilgiau – verta ieškoti priežasčių ir koreguoti miego įpročius ar ieškoti kitos galimos prabudimo priežasties.

13. Ideali miego rutina?

Ta, kuri jus džiugina ir dėl kurios esate energingi ir kūrybingi! Svarbus kuo reguliariesnis miego ir kėlimosi laikas. Mūsų nervų sistema mėgsta pastovumą.

14. Ar melatoninas ir kiti papildai padeda tikrai natūraliam miegui?

Melatoninas gali padėti užmigti greičiau, ypač keičiant laiko juostas ar sutrikus ritmui kelias dienas, bet jis nėra tikras natūralaus miego pakaitalas, nepiktnaudžiaukite juo.

15. Kiek laiko prieš miegą reikėtų nenaudoti išmaniųjų įrenginių?

Išmaniuosius įrenginius reikėtų padėti į šalį bent valandą prieš miegą. Jeigu yra labai stipri priklausomybė, mažinti palaipsniui, pradėdant nuo 15 min., 20 min., 30 min. iki 1 val.

16. Kokia svarbiausia miego higienos taisyklė, kurią žmonės dažniausiai pamiršta?

Reguliarumas svarbiau už trukmę.

17. Kaip nepakankamas miegas kenkia mūsų medžiagų apykaitai?

Lėtėja medžiagų apykaita, kaupiasi riebalai. Ilgainiui tai gali lemti svorio augimą ir net cukrinį diabetą.

18. Ar miegas gali būti savotiška meditacija ar dvasinė praktika?

Taip! Tai gali tapti sąmoningu pasiruošimu miegui, tylią meditacija ir gilia vidine atsijungimo bei paleidimo praktika.

19. Porai miegoti kartu ar atskirai?

Svarbiausia – kokybiškas poilsis abiem. Jeigu miegojimas kartu trukdo kokybiškam miegui, geriau daryti tai atskirai ir ieškoti būdų, kaip padėti vienas kitam išsimiegoti.

20. Knarkimas – sveikatos problema ar kitus erzinaantis įprotis?

Knarkimas – dažnai sveikatos problema, ne tik įprotis.

Knarkimas – dažnai sveikatos problema, ne tik įprotis.

21. Kodėl su amžiumi miegame vis mažiau?

Su amžiumi mažėja melatonino gamyba ir silpnėja miego struktūra, todėl miegas tampa trumpesnis ir paviršutiniškesnis.

22. Geriausias būdas užmigti?

Labai individualu. Lėtai ir ramiai, telefoną pakeisti knyga, meditacija, joga ar pokalbiu su mylimuoju.

23. Ideali temperatūra miegamajame?


Vėl individualu. Ideali temperatūra miegamajame – 16–19°C. Iš praktikos, sakyčiau, 18°C, 19°C arba 20°C.

24. Kuo skiriasi miegas mieste ir gamtoje?

Gamtoje miegas gilesnis.

25. Trys efektyviausi būdai pagerinti miegą?

1. Susikurti mėgstamą vakarinį ritualą – šilta vonia, ramiantis arbatos puodelis ir kvėpavimo pratimai pasiruošimui miegui.
2. Susikurti sau malonią miegamąją erdvę – išbandyti levandos aromatą ant patalynės, palaikyti vėsesnį (18–19°C) ir kuo tamsesnį kambarį.
3. Išjungti ekranus 60 min. prieš miegą – vietoj to rinktis knygą ar klausyti raminančios muzikos, pasivaikščioti ir palydėti saulėlydį. Praktikuoti dėkingumą. ■



JURGA ŠEDUIKYTĖ.

Kaip pažadinti kuriantį balsą savyje

„Jaučiu, kad dažnai sėdžiu smegenyse. Protas – geras dalykas, jeigu tu jį įdarbini. Bet jeigu jis kurį laiką jau sukasi ratu su minčių sukūriais, jis gali išvesti iš proto... Reikia įrankių, metodikų jam nuraminti. Man labiausiai padeda kvėpavimo praktikos. Būnant prie jūros galima eiti ne degintis, o pasisemti šviesos. Nuo vaikystės nemoku degintis. Paplūdimyje skaitau knygą, maudausi, stebiu aplinkinius, kapstau smėlį, prisijungiu prie žaidžiančių tinklinį, einu arba dar ko nors prisigalvoju. Ir tik kartais pavyksta pabūti visiškai ramiai. Dažniausiai nurimstu tik nuveikusi ką nors prasmingo sau“, – sako dainininkė, muzikos kūrėja ir aktorė JURGA ŠEDUIKYTĖ. Susėdusios ant suoloelio Palangos botanikos (Birutės) parke po ką tik šiame mieste vykusio Jurgos koncerto, kalbamės apie moters vidinio balso aspektus.

Parengė – Rūta Adamonytė
Nuotrauka – fotografė Elena Krukonytė