

Nespečnost je najpogostejša motnja spanja in ena najpogostejših zdravstvenih težav, s katerimi se sooča sodobna družba. Svetovna zdravstvena organizacija je pomanjkanje spanja razglasila za globalno zdravstveno epidemijo; v razvitih državah namreč vsaka druga oseba ne spi toliko, kot je priporočeno. Z občasno nespečnostjo se slej ali prej sreča vsakdo izmed nas; na naše zdravje pa lahko pomembno vpliva kronična nespečnost, s katero se spopada vsak deveti človek.

Po podatkih NIJZ Slovenci premalo spimo. Glede na priporočila za spanje v Sloveniji dovolj dolgo spi le tretjina odraslih in le nekaj več kot petina otrok in mladostnikov, epidemija covida-19 pa je močno povečala pojav kronične nespečnosti v splošni populaciji.

Najpogostejši sprožilci kronične nespečnosti so psihološki: skrbi in čustvena stiska ali tesnoba. Eden od pogostih dejavnikov za čustveni nemir je preveč dejavno simpatično živčevje, ki se aktivira kot odgovor na grožnjo in akutni stres. Kronična aktivacija živčnega sistema za 'boj ali beg', do katere pride ob dolgotrajni izpostavljenosti stresu, lahko povzroči nemalo zdravstvenih težav, med drugim močno vpliva na kakovost spanja. Sproščanje stresnih hormonov možganom preprečuje, da bi se izklopili in prešli v stanje spanja.

Pri ozaveščanju skozi gib po metodi Feldenkrais se s kombinacijo počasnega, nežnega gibanja in usmerjanja pozornosti na občutke v telesu se učimo biti prisotni v trenutku ter razvijamo zavedanje lastnega telesa. Med ozaveščanjem skozi gib poteka t.i. vertikalna integracija, v okviru katere možganska skorja spet prevzame nadzor nad spodnjimi deli možganov in umiri močne reakcije, impulze in čustva, ki izvirajo iz t.i. primitivnih možganov. Premišljeno strukturirane gibalne kombinacije v povezavi z osredotočanjem med gibanjem premaknejo živčni sistem od reaktivnega proti umirjenemu stanju.

Hipnoza je načrtno izzvano stanje globoke sproščenosti, povečane čuječnosti in dojemljivosti za učenje in sugestije. Ker vpliva na nezavedni del uma, je odlično orodje za doseganje trajnih sprememb. Hipnoza je dokazano učinkovita pri blaženju številnih telesnih in duševnih težav. Čeprav je stara kot človeštvo in se pod različnimi imeni uporablja na različnih področjih vsakdanjega življenja, o njej žal kroži veliko mitov in napačnih predstav. Pravzaprav je vsa komunikacija hipnoza, le da je ne imenujemo in ne pojmuje tako. Najpogosteje se hipnotiziramo kar sami. Naši miselni procesi namreč vplivajo na naše vedenje oz. dejanja, ta pa na rezultate v našem življenju. Svoj um največkrat programiramo na nezavedni ravni. S hipnotičnimi stanji se srečujemo vsak dan, vendar so za nas tako običajna in domača,

da jih ne prepoznamo kot hipnotične pojave. Trans je naš vsakodnevni spremljevalec, ko nekaj močno pritegne našo pozornost in se zatopimo v neko početje ali pa ko

npr. v mislih odplavamo drugam. Še zlasti hipnotično privlačne so zgodbe, zato bomo na delavnici izkoristili njihovo moč za sproščanje in umirjanje uma.