



WARSZTAT PSYCHOSOMATYCZNY

4 października 2025

JAK SPAĆ, ŻEBY SIĘ WYSPAĆ?



WARSZTAT PSYCHOSOMATYCZNY

4 października 2025

SKUTKI NIEDOBORU SNU:

Krótkoterminowe (już po 1–2 nocach):

- Gorsza koncentracja, pamięć robocza i kreatywność.
- Więcej błędów i wypadków.
- Wahania nastroju, drażliwość, niższa odporność na stres.
- Większa skłonność do izolacji społecznej.
- Zwiększony głód (zwłaszcza na słodkie i tłuste).
- Spadek energii i libido.

Długoterminowo (przewlekłe):

- Osłabienie funkcji poznawczych.
- Gorsza jakość relacji.
- Łatwiejsze przybieranie na wadze i zaburzona regulacja apetytu.
- Obniżone libido.
- Gorsze samopoczucie ogólne.
- Osłabiona odporność.



WARSZTAT PSYCHOSOMATYCZNY

4 października 2025

SEN W PIGUŁCE

- **SEN JEST FUNDAMENTEM ZDROWIA PSYCHICZNEGO I FIZYCZNEGO.**
- **Wyróżniamy fazy nREM i REM, które różnią się m.in.:**
 - aktywnością fal mózgowych,
 - ruchami gałek ocznych,
 - napięciem mięśniowym.
- **Faza nREM (zwłaszcza sen głęboki, N₃):**
 - sprzyja regeneracji tkanek, syntezie związków i wzrostowi komórek,
 - wspiera „oczyszczanie” mózgu ze zbędnych metabolitów (układ glikolipidowy),
 - pomaga „porządkować” ślady pamięciowe (eliminacja zbędnych połączeń),
 - przygotowuje układ nerwowy na kolejny dzień.
- **Faza REM:**
 - pojawiają się barwne sny,
 - ważna dla regulacji emocji i empatii (lepsze odczytywanie sygnałów społecznych),
 - wspiera kreatywność, wglądy i elastyczne myślenie,
 - istotna dla percepcji, uwagi i uczenia się.

CYKL SNU: 1 CYKL ≈ 90 MIN (ZMIENNIE 70–120 MIN).

W nocy zwykle mamy 4–6 cykli.

ILE SPAĆ? DLA DOROSŁYCH NAJCZĘŚCIEJ 7–9 GODZIN (INDYWIDUALNIE).



WARSZTAT PSYCHOSOMATYCZNY

4 października 2025

CO POGARSZA SEN:

- **Alkohol** (fragmentuje sen, obniża REM).
- **Kofeina** (ok. 3–7 h „półtrwania”, u części osób dłużej) – późna kawa, herbata lub napoje energetyczne.
- **Późne i ciężkie posiłki.**
- **Wieczorna ekspozycja na niebieskie światło** (ekrany).
- **Brak światła dziennego i świeżego powietrza w ciągu dnia.**
- **Nieregularny rytm dobowy i brak ruchu.**
- **Napinanie się na „muszę zasnąć”.**



WARSZTAT PSYCHOSOMATYCZNY

4 października 2025

JAK ZADBAĆ O ZDROWY SEN: PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- **Rytm:** stałe pory zasypiania i wstawania (także w weekendy).
- **Światło i ruch w ciągu dnia:** ekspozycja na naturalne światło, spacer po południu, regularna aktywność fizyczna.
- **Wieczne rytuały:** ciepły prysznic, herbatka bezkofeinowa lub ciepłe mleko (jeśli Ci służy), lekka kolacja min. 2–3 h przed snem.
- **Bodźce:** ograniczenie ekranów 1–2 h przed snem; wyciszająca muzyka, lektura przed snem.
- **Otoczenie:** chłodna, przewietrzona sypialnia; przyjemny, delikatny zapach; ciemność i cisza.
- **Głowa:** krótka „lista do zrobienia” na jutro, dziennik myśli; techniki oddechowe/relaksacyjne.
- **Ćwiczenia rozluźniające napięcie:** uważny oddech, delikatne rozciąganie.

KLUCZEM DO ZDROWEGO, REGENERACYJNEGO SNU JEST
POWTARZALNOŚĆ RYTUAŁÓW I ŻYCZLIWE PODEJŚCIE DO SIEBIE.



WARSZTAT PSYCHOSOMATYCZNY

4 października 2025

SEKWENCJA NA DOBRY SEN:

CZĘŚĆ I

- **Koncentracja w siadzie (1–2 min)**
 - Dłonie: jedna na sercu, druga na brzuchu. 4–5 cykli: wdech „do dłoni na brzuchu”; wydech dłuższy, pozwól brzuchowi mięknąć pod dłonią.
- **Otwieranie–zamykanie ramion (8–10 powolnych powtórzeń)**
 - Wdech: otwierasz klatkę, łopatki miękko w dół i w tył. Wydech: zamykasz, zaokrąglasz górne plecy tyle, ile przyjemnie. Z każdym powtórzeniem zwalniasz tempo i skracaj amplitudę (efekt „domykania”).
- **Szyja (ok. 1 min/strona)**
 - Prawe ucho do prawego barku (bark nie wspina się). Wydech pogłębia rozluźnienie; wdech wydłuża bok szyi. Zmień stronę. Opcja regulacyjna: oczy w przeciwny kierunek do skłonu (mikro-ruch gałek ocznych tonuje napięcie karku).
- **Wizualizacja „sznur koralików” kręgosłupa (1–2 min)**
 - Wyobraź sobie kręgi jak koraliki. Wprowadź mikro-falowanie: przód–tył, boki, drobny skręt — krąg po kręgu. Ruch bardzo wolny; na wydechu „rozsypują się” napięcia, na wdechu łagodne wydłużenie przestrzeni między „koralikami”.
- **Delikatne skłony boczne w siadzie (3–5 oddechów na stronę)**
 - Wdech: wydłużenie boków; wydech: miękkie zejście, bez „ciągnięcia”.



WARSZTAT PSYCHOSOMATYCZNY

4 października 2025

SEKWENCJA NA DOBRY SEN: CZEŚĆ II

- **Marjaryāsana–Bitilāsana (Kot–Krowa) (6–8 bardzo wolnych fal)**
 - Wydech: „Kot” (zaokrąglenie), wdech: „Krowa” (otwarcie). Z każdą serią mniejsza amplituda.
- **Adho Mukha Virāsana / Balāsana (Dziecko) (1–2 min)**
 - Czoło na kocu/kostce; oddech do tyłów żeber; długie wydechy.
- **Apanāsana (eka pāda) (5 oddechów na stronę)**
 - Kolano do klatki tylko do „miłego oporu”. Wydech: dociągnięcie; wdech: odpuszczenie.
- **Apanāsana (dvi pāda) (5–8 oddechów)**
 - Obie nogi; na wydechu drobne kołyski miednicą.
- **Jathara Parivṛttanāsana (skręt leżąc) (5 oddechów na stronę)**
 - Kolana na kocu, ręce ułożone po bokach. Wydech prowadzi skręt; wdech wydłuża boki. Zostań dłużej po spokojniejszej stronie.
- **Śavāsana ze skanowaniem ciała (min. 3–6 min; idealnie 10–15)**
 - Skan od palców stóp po czubek głowy. Jeśli możesz: 30–40 oddechów w pełnym skupieniu.



WARSZTAT PSYCHOSOMATYCZNY

4 października 2025

POLECANA BIBLIOGRAFIA:

Christian Benedict, *Wyśpij sobie lepsze życie. Poradnik Zdrowego snu*, WUJ, 2025

Rebekkah LaDyne, *Odetnij napięcie. Jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym*, WUJ, 2021

Stephen W. Porges, Seth Porges, *Jak trauma i poczucie bezpieczeństwa wpływają na nasze życie. Perspektywa poliwagalna*, WUJ, 2025

Stanley Rosenberg, *Terapeutyczna moc nerwu błędnego. Praca z ciałem oparta na teorii poliwagalnej*, WUJ, 2020

Deb Dana, *Teoria poliwagalna w praktyce. zestaw 50 ćwiczeń*, WUJ, 2021

dodatkowo:

Joanna Wojsiat, *Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie*, W.A.B. / GW Foksal, 2023

Robert Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Jedyne w swoim rodzaju przewodnik po stresie, chorobach z nim związanych i tym, jak to wszystko ogarnąć*, PWN, 2025



WARSZTAT PSYCHOSOMATYCZNY

4 października 2025

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA:

- JOGA IYENGARA
- VINYASA JOGA
- JOGA I PSYCHOSOMATYKA
- JOGA DLA KRĘGOSŁUPA
- JOGA I KALISTENIKA
- JOGA INTENSIVE (NAZWA WŁASNA)
- WARSZTATY JOGI I PSYCHOSOMATYKI

SZCZEGÓŁY: KARMA-JOGA.PL



WARSZTAT PSYCHOSOMATYCZNY

4 października 2025

