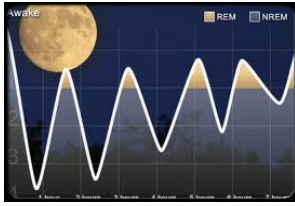


## Treniranje spavanja

Autor Irena Pavlović  
Petak, 22 Veljača 2013 16:20

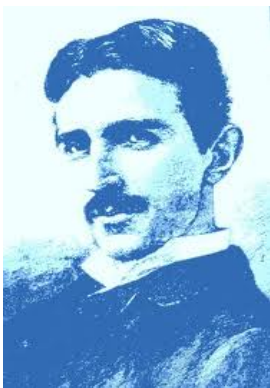
---



Znate li što je zajedničko Leonardu da Vinci, Napoleonu, Thomasu Jeffersonu, Buckminster Fuller i Nikoli Tesli? Bili su poznati po tome da su vrlo malo spavali. Vjeruje se da je takav obrazac spavanja bio jedan od uzroka njihove genijalnosti.

Leonardo da Vinci je spavao po 30 minuta svakih 3,5 sati što mu je u kombinaciji sa iznimnom kreativnošću i talentom omogućilo da proizvede ogromnu količinu umjetničkih djela i izuma tijekom svog životnog vijeka. Napoleon je obično spavao od ponoći do 2 sata ujutro kada bi se probudio i nastavio raditi do 5 ujutro, kada bi se vratio u krevet i spavao do 7 ujutro, što je sve zajedno činilo četiri sata spavanja dnevno. Na ratištu, za Napoleona je navodno bilo uobičajeno da se nakon više sati duge bitke vrati u šator i odspava pola sata, te nakon toga potpuno odmoran nastavi voditi bitku.

Thomas Jefferson, jedan od najvećih izumitelja svih vremena, navodno nikad nije spavao dulje od dva sata u komadu, te bi često znao zaspati na svom pisaćem stolu. Poznati američki arhitekt i izumitelj Buckminster Fuller je spavao je po 30 minuta svakih šest sati. Nakon što je nekoliko godina spavao na ovaj način, liječnici su ga pregledali, te su ga proglasili savršeno zdravim.



Nikola Tesla, po mnogo čemu jedinstven, imao je svoj način spavanja. Smatra se da je općenito spavao vrlo malo 4-5 sata na dan bila su mu dovoljna da bi uspješno radio i funkcionirao, vjerojatno zahvaljujući vježbama disanja i općenito vrlo zdravom i asketskom stilu života kojeg je prakticirao od rane mladosti. Tesla je znao po nekoliko dana neumorno raditi bez spavanja, nakon čega bi zaspao i proveo cijeli dan spavajući.

### Polifazno spavanje

Poznato je da je kod ljudi uobičajeno prosječno trajanje sna 6-8 sati tijekom noći, te da ljudi u prosjeku izgube trećinu svog života na spavanje i to je tzv. monofazno spavanje. No, što je polifazno spavanje? Polifazno spavanje se dobiva podjelom standardnog monofaznog spavanja na nekoliko (više od dva) ciklusa spavanja pravilno raspoređenih tijekom dana. Ovakvo spavanje uobičajeno je npr. kod dojenčadi i kod mnogih životinja. Postoje mnogi različiti obrasci odnosno metode polifaznog spavanja.

Jedan od najpoznatijih obrazaca polifaznog spavanja je Ubermanova metoda (The Uberman Cycle). Ova metoda jedan je od ekstremnijih obrazaca polifaznog spavanja, te počiva na pretpostavci da je od svih faza ljudskog ciklusa spavanja jedino REM faza nužna za dobivanje potrebne količine odmora. REM faza je faza u kojoj se javljaju snovi i u kojoj je mozak najaktivniji.

Practiciranjem Ubermanove metode spavanja ustvari se pokušava prevariti tijelo na način da se uklone sve faze ciklusa spavanja osim REM faze, te se tako dobije obrazac spavanja sastavljen od šest pravilnih dnevnih ciklusa – spava se jednom svaka četiri sata, po 20 do 30 minuta, što je sveukupno samo dva do tri sata spavanja u jednom danu. Na taj način tijelo bi kroz 2 do 3 sata spavanja dnevno trebalo dobiti otprilike istu količinu odmora i regeneracije kad kod standardnog monofaznog spavanja od 8 sati. Zvuči odlično u teoriji, no koliko je to zaista izvedivo?



Sam proces prelaska na Ubermanovu metodu spavanja prilično je složen. Započinje se predaptacijom - održavanjem budnog stanja u trajanju od 24 do 36 sati. Nedostatak sna dovest će do toga da će tijelo sljedeći put kad osoba zaspe odmah ući u REM fazu, što bi se inače dogodilo tek nakon 45 do 75 minuta sna. Kod prelaženja sa monofaznog spavanja na Ubermanovu metodu, u početku je normalna pojava znatnog slabljenja kognitivne funkcije mozga, što je uzrokovano pomanjkanjem sna.

## Treniranje spavanja

Autor Irena Pavlović  
Petak, 22 Veljača 2013 16:20

---

Ostali mogući neugodni simptomi tijekom prva dva tjedna uključuju manjak koordinacije, nisku razinu energije, pospanost, glavobolju, mučninu, te gubitak apetita. Nakon 10 do 14 dana, navedeni simptomi bi se trebali povući sami od sebe, te organizam nastavlja normalno funkcionirati. Za one koji nisu skloni ovakvim ekstremima, postoji i slična, no ipak mnogo blaža metoda polifaznog spavanja za "obične" ljude, službenog naziva The Everyman Cycle, prema kojoj je optimalno spavati 3 sata po noći, te zatim još tri puta po 20 minuta, u pravilnim razmacima tijekom dana.

### Prednosti i nedostaci



Osim evidentne uštede vremena i potencijalnog povećanja produktivnosti, polifazno spavanje ima i drugih prednosti, kao što je npr. znatno povećanje kreativnosti tijekom dana zbog čestog ulaska mozga u REM fazu. Također, mnogi oduševljeni blogeri koji su prakticirali Ubermanovu metodu su primijetili posljedično povećanje količine energije, brži i aktivniji rad mozga i povećanu pojavnost lucidnog sanjanja.

Jedan od većih nedostataka je činjenica da svijet nije prilagođen polifaznim spavačima. Drugi nedostatak polifaznog spavanja su ranije navedeni simptomi koji se javljaju prilikom prelaska sa monofaznog spavanja na Ubermanovu metodu. Osim što su neugodni, takvi simptomi mogu biti i opasni i štetni za zdravlje. Primjerice, trajna pospanost uz pripadajući manjak koordinacije kod kuće nije tako velik problem, no izvan doma bi mogla dovesti do vrlo zanimljivih situacija, npr. na poslu ili prilikom vožnje.

Dugotrajno prakticiranje polifaznog spavanja također može dovesti do poteškoća u učenju i promjena u metabolizmu zbog eliminiranja faze lakog sna i dubokog sna za koje se smatra da su bitne za regeneraciju, obradu informacija iz okoline i održavanje tjelesne težine. No, navedene simptome tjelesne iscrpljenosti ipak je moguće ublažiti pravilnom i uravnoteženom prehranom.

### Zaključak

Kome se polifazno spavanje može preporučiti, uzevši u obzir sve navedene prednosti i nedostatke? Definitivno nije izvedivo za osobe koje funkcioniraju prema klasičnom osmosatnom radnom vremenu. No, povremeno prakticiranje nekih blažih metoda polifaznog spavanja moglo bi biti korisno osobama koje rade u smjenama, kao i studentima neposredno prije ispitnih rokova kada praktički ne izlaze iz kuće, a dobro bi im došlo dodatno vrijeme za učenje.

Zaključak se može svesti na činjenicu da nismo svi isti, i ono što je za nekoga dobro i korisno, za nekog drugog može isto tako biti problem ili gubitak vremena. Na kraju, svatko sam može najbolje procijeniti što mu odgovara, a u slučaju da isprobate polifazno spavanje, te se ono pokaže kao promašaj, uvijek se možete vratiti na stari način spavanja.

Irena Pavlović, Medikus kreativni laboratorij

[TheUberman.com](http://TheUberman.com)