



POLYVAGÁLNÍ TEORIE PRACOVNÍ SEŠIT

Pokud poznám sebe, pak se můžu
cítit dostatečně bezpečně, abych
poznal i tebe.

KURZY-LECENI.CZ

OBSAH

LEKCE

1

ÚVOD DO POLYVAGÁLNÍ TEORIE

Pracovní sešit jako průvodce jedinečné komunikace s vlastním autonomním nervovým systémem.

LEKCE

2

NEUROCEPCE

Zkoumání signálů bezpečí a nebezpečí z pohledu vnímání mého autonomního nervového systému.

LEKCE

3

HIERARCHIE V POLYVAGÁLNÍ TEORII

Posun autonomního nervového systému z pocitů bezpečí do obranných strategií.

LEKCE

4

MAPY AUTONOMNÍ NERVOVÉ SOUSTAVY

Kde se můj autonomní nervový systém nachází na polyvagální mapě a jak z tohoto místa vnímám svět a sebe samu.

LEKCE

5

KOTVY VENTRÁLNÍHO VAGU

Ukotvení se v pocitu bezpečí, identifikace vlastních kotev a jejich praktická implementace.

LEKCE

6

SIGNÁLY BEZPEČÍ VENTRÁLNÍHO VAGU

Mé tělo, můj výraz tváře, můj hlas, mé dýchání ve stavu klidu a bezpečí.

LEKCE

7

BRZDA VENTRÁLNÍHO VAGU

Regulace mezi ventrální větví parasympatiku a sympatikovým nervovým systémem prostřednictvím metaforu brzdy.

LEKCE

8

CESTA ZE SYMPATIKU DO VENTRÁLNÍHO VAGU

Regulační strategie uklidnění sympatikového nervového systému a jejich praktické uplatnění.

LEKCE

9

CESTA Z DORZÁLNÍHO DO VENTRÁLNÍHO VAGU

Regulační strategie uklidnění dorzálního vagu a jejich praktické uplatnění.

LEKCE

10

SMÍŠENÉ STAVY V POLYVAGÁLNÍ TEORII

Zkoumání nervového systému ve vztahu ke hře a k osobnímu tichu. Praktické způsoby a výhody zařazení hry a ticha do tréninku flexibility.

LEKCE

11

FLEXIBILITA A RUTINY REZILIENCE

Shrnutí poznatků polyvagální teorie do praxe. Způsoby tréninku reziliencie a měření výsledků.

POLYVAGÁLNÍ TEORIE

VÍTEJTE

Pracovní sešit je nedílnou a velmi důležitou součástí kurzových materiálů. Naleznete v něm praktická cvičení pro každou lekci kurzu. Cílem není získání jen teoretických poznatků a ovládnutí principů polyvagální teorie. Naším cílem je aktivní práce se svým vlastním autonomním nervovým systémem. Budeme žít principy polyvagální teorie v praxi. Poznáme, co je pro náš vlastní nervový systém bezpečné a co naopak vyhodnotil jako nebezpečné. Jak se posouvá v rámci hierarchie od sociálního spojení, pocitů soucitu a spolupráce k obranným strategiím mobilizace až po strategii imobilizace se strachem. A poznáním vlastních autonomních reakcí můžeme svému nervovému systému pomoci, aby se cítil dostatečně bezpečně. Naučíme se a uplatníme na sobě strategie, které nás vytáhnou z obranného chování směrem k lásce, pocitům bezpečí a sociálního spojení se s ostatními. Umožní nám být tím, kým jsme a bez pocitů ohrožení můžeme světu ukázat svou laskavou a autentickou tvář. A pak můžeme říci, že žijeme svůj život v mentálním blahobytu.



NEUROCEPCE

MÉ NEUROCEPTIVNÍ VNÍMÁNÍ SEBE A SVĚTA

I kdybychom se jakkoli snažili, vědomě nedokážeme vnímat všechno to, co se právě děje kolem nás a co se děje uvnitř našeho těla každou vteřinu našeho dne. Nevnímáme, jak se každým nádechem stlačuje naše bránice směrem dolů, jak právě teď slinivka sekretovala inzulin, jak se zvýšila produkce gastrických šťáv, jak kolegyně ťuká svými novými nehty na klávesnici a druhá si právě teď usrkla ze šálku kávy, jak v pozadí jemně zní hudba a jak zní ruch ulice. To vše a mnohem víc se právě teď děje v našem těle a v okolí nás. My se však soustředíme jen na čtení těchto řádků. O pocit bezpečí se právě teď stará naše neurocepce.



Cíl 2. lekce:

Naším cílem je rozvinout svou všímavost a aktivně hledat podněty, které náš nervový systém vyhodnotil jako potenciálně nebezpečné. Může to být něco tak bizarního, jako vyšší postava kolegyně, která v našem podvědomí může vyvolávat pocity nejistoty. I když neumíme logicky zdůvodnit, proč neumíme navázat s kolegyní přátelský vztah, odpověď na tuto záhadu nám poskytuje náš nervový systém a nastavení naší neurocepce.

KLÍČOVÉ OTÁZKY

Jaké jsou náznaky bezpečí a nebezpečí pociťované na mém těle?

Znaky bezpečí

Znaky nebezpečí

Jaké jsou náznaky bezpečí a nebezpečí pociťované v mém prostředí?

Znaky bezpečí

Znaky nebezpečí

Jaké jsou náznaky bezpečí a nebezpečí pociťované v interakci s jinými?

Znaky bezpečí

Znaky nebezpečí

MOJE IMAGINÁRNÍ CESTA

Jaké náznaky bezpečí a nebezpečí jsou přítomny na mé imaginární cestě?

Moje cesta:

Znaky bezpečí

Znaky nebezpečí

Jak mohu signály nebezpečí zajistit bezpečnostními prvky?

Pokud, pak

HIERARCHIE V POLYVAGÁLNÍ TEORII

KDE SE MŮJ NERVOVÝ SYSTÉM NACHÁZÍ

Neustále se hýbeme na svém polyvagálním žebříku. Jednou jsme vzhůru, vidíme svět plný možností, máme pochopení pro vlastní chyby a selhání a stejný soucit jsme schopni cítit k ostatním. A pak se objeví něco, co zneprjemní naše chvíle pohody. Náš autonomní nervový systém přichází se strategiemi obrany. Pokud je to možné, zvyšuje naši aktivitu, používá svaly, našich pět smyslů aktivně skenuje možná ohrožení. Pokud stresovou situaci není možné zvládnout aktivní energií, nastupuje poslední obranná linie v podobě mentálního úniku, otupení nebo schování se do své ulity.



Cíl 3. lekce:

Pochopení tří hierarchických stavů, kde nás může náš nervový systém zavést, je klíčový princip polyvagální teorie. Představuje pro nás mapu, kterou používá náš autonomní nervový systém. Naším úkolem je naučit se číst naši vlastní autonomní mapu a přesně vědět, na kterém hierarchickém stupni se právě teď nacházíme. Následně umíme volit kroky, které nás přivedou opět domů, do bezpečného spojení se sebou a ostatními.

POZNEJ SVŮJ PŘÍBĚH

Popis mého příběhu:

Můj příběh:

Analýza příběhu:

Název příběhu:

Kde příběh vznikl:

Na jakém hierarchickém stupni příběh vznikl:

Znaky bezpečí (tělo, prostředí, interakce s ostatními):

Znaky nebezpečí (tělo, prostředí, interakce s ostatními):

Jaký má vliv tento příběh na váš život:

MÉ AUTONOMNÍ MAPY

KDE SE MŮJ NERVOVÝ SYSTÉM NACHÁZÍ

Mapy nám pomáhají orientovat se na naší cestě a rovněž se díky mapě umíme bezpečně dostat do cíle. Co kdybychom v neznámé zemi neměli mapu? Jak bychom se mohli cítit v bezpečí, jak bychom si mohli být jisti, že najdeme cestu domů? A stejně tak i na cestě zvané život potřebujeme mapu, potřebujeme se seznámit s jejím značením, úskalími, riziky a zároveň i bezpečnostními prvky, na které se můžeme v těžších časech spolehnout. A o tom budou naše autonomní mapy, které si právě teď vytvoříme. Když máme svou vlastní a osobní mapu, víme, jak se dostat bezpečně zpátky k sobě, do svého vlastního uklidňujícího systému.



Systém sociální angažovanosti

- Bezpečí
- Soucit
- Zvědavost
- Relaxace
- Hra



Adaptivní obranná strategie mobilitou

- Hněv
- Útok
- Útěk
- Úzkost
- Hyperaktivace



Adaptivní obranná strategie imobilitou

- Bez energie
- Deprese
- Disociace
- Odpojení
- Beznaděj, zoufalství

Cíl 4. lekce:

Zkoumáním tří hierarchických stupňů, které podrobíme své vlastní, osobní analýze, získáme vynikající zdroj informací pro tvorbu naší autonomní mapy. Nejprve se seznámíme s terénem, po kterém dennodenně kráčíme, poznáme příběhy a cestičky, kterými se dostáváme do ulity imobilizace, cestičky, na kterých mobilizujeme svou energii a utíkáme, zda útočíme a zároveň i cestičky, kterými se dostáváme do bezpečí, kde dokážeme navzájem spolupracovat, být soucitným k sobě a k ostatním.

POZNEJ SVŮJ PŘÍBĚH

MŮJ PŘÍBĚH SYMPATIKU

Popis mého příběhu:

Můj příběh:

Analýza příběhu:

Název příběhu:

Na jakém hierarchickém stupni příběh vznikl:

Znaky bezpečí (tělo, prostředí, interakce s ostatními):

Znaky nebezpečí (tělo, prostředí, interakce s ostatními):

Jaký má vliv tento příběh na váš život:

MŮJ PŘÍBĚH DORZÁLNÍHO VAGU

Popis mého příběhu:

Můj příběh:

Analýza příběhu:

Název příběhu:

Na jakém hierarchickém stupni příběh vznikl:

Znaky bezpečí (tělo, prostředí, interakce s ostatními):

Znaky nebezpečí (tělo, prostředí, interakce s ostatními):

Jaký má vliv tento příběh na váš život:

POZNEJ SVŮJ PŘÍBĚH

MŮJ PŘÍBĚH VENTRÁLNÍHO VAGU

Popis mého příběhu:

Můj příběh:

Analýza příběhu:

Název příběhu:

Na jakém hierarchickém stupni příběh vznikl:

Znaky bezpečí (tělo, prostředí, interakce s ostatními):

Znaky nebezpečí (tělo, prostředí, interakce s ostatními):

Jaký má vliv tento příběh na váš život:

JÁ A MŮJ SVĚT OČIMA SYMPATIKU

1

Jak víte, že jste právě v této situaci v sympatiku?

2

Jak to cítíte na svém těle? Kde to cítíte na svém těle?

3

Jaké jsou vaše myšlenky v tomto stavu?

4

Jaké jsou vaše pocity v tomto stavu?

5

Jaké je vaše chování? Utíkáte nebo útočíte?

6

Jak jste na tom se spánkem v tomto stavu?

7

Máte nějaké nutkavé chování nebo jednání?

JÁ A MŮJ SVĚT OČIMA DORZÁLNÍHO VAGU

1

Jak víte, že jste právě v této situaci v dorzálním vagu?

2

Jak to cítíte na svém těle? Kde to cítíte na svém těle?

3

Jaké jsou vaše myšlenky v tomto stavu?

4

Jaké jsou vaše pocity v tomto stavu?

5

Jaké je vaše chování?

6

Jak jste na tom se spánkem v tomto stavu?

7

Máte nějaké nutkavé chování nebo jednání?

JÁ A MŮJ SVĚT OČIMA VENTRÁLNÍHO VAGU

1

Jak víte, že jste právě v této situaci ve ventrálním vagu?

2

Jak to cítíte na svém těle? Kde to cítíte na svém těle?

3

Jaké jsou vaše myšlenky v tomto stavu?

4

Jaké jsou vaše pocity v tomto stavu?

5

Jaké je vaše chování?

6

Jak jste na tom se spánkem v tomto stavu?

7

Máte nějaké nutkavé chování nebo jednání?

MOJE PRVNÍ AUTONOMNÍ MAPA



VENTRÁLNÍ VAGUS

Svět je:

Já jsem:

Můj název:



SYMPATIKUS

Svět je:

Já jsem:

Můj název:



DORZÁLNÍ VAGUS

Svět je:

Já jsem:

Můj název:

LEKCE 5

MOJE KOTVY VENTRÁLNÍHO VAGU

KOTVY JAKO ZPŮSOB REGULACE

Každý zná, za jakým účelem využívají lodě kotvy. Stejně tak, pokud přijde na lidský život, můžeme být velmi snadno smeteni stresovou vlnou, přívalem povinností našich dnů a smrští negativních událostí. Máme-li své kotvy, můžeme nakonec zakotvit v přístavu bezpečí a nenechat se pohltnout a unášet obrannou strategií autonomního nervového systému.



Cíl 5. lekce:

Cvičení své autonomní moudrosti a rozpoznání, kde se na své autonomní mapě nacházíme, nám dává možnost volby. Umíme se rozhodnout, jak budeme reagovat. Volit své obranné strategie, nebo volit regulaci? Obranné strategie všichni velmi dobře známe a máme je dokonale odzkoušené. V dnešní lekci se naučíme používat jednu z regulačních strategií, kterou jsou kotvy ventrálního vagu. Vytvoříme si své kotvy a naučíme se je používat kdykoli a kdekoli.

AUTONOMNÍ ABECEDA

Poznáváním svého autonomního nervového systému nám přirozeně mohou chybět slova k pojmenování svých pocitů a emocí. Obvykle náš slovník neobsahuje celou škálu přídavných jmen k popisu svého stavu. V dnešním cvičení si vytvoříme nový slovník své vlastní autonomní abecedy.

VENTRÁLNÍ VAGUS

A -	I -	P -
B -	J -	R -
C -	K -	S -
D -	L -	T -
E -	M -	U -
F -	N -	V -
G -	O -	Z -
H -		

SYMPATIKUS

A -	I -	P -
B -	J -	R -
C -	K -	S -
D -	L -	T -
E -	M -	U -
F -	N -	V -
G -	O -	Z -
H -		

DORZÁLNÍ VAGUS

A -	I -	P -
B -	J -	R -
C -	K -	S -
D -	L -	T -
E -	M -	U -
F -	N -	V -
G -	O -	Z -
H -		

CVIČENÍ

AUTONOMNÍ JMÉNA

Vibrace jména může být subjektivním dojmem, ale v některých kulturách se věří, že jméno osoby má svou specifickou vibraci a energetický vliv. Ať už je tomu tak nebo onak, my si v dnešním cvičení budeme své vlastní jméno podrobovat zkoumání ze tří hierarchických úhlů pohledu.

VENTRÁLNÍ VAGUS

Mé jméno:

SYMPATIKUS

Mé jméno:

DORZÁLNÍ VAGUS

Mé jméno:

CVIČENÍ

AUTONOMNÍ POHYBY

Naše tělo je zrcadlovým obrazem naší duše. Tělo ví jako první, v jakém hierarchickém stupni se nachází. A my budeme v dnešním cvičení věnovat svému tělu plnou pozornost. Při pozorování a pořizování si zápisků se zkusíme na chvíli vcítit do každého jednoho hierarchického stavu, zapisování a pozorování vám půjde mnohem snáze. Není to jen papírové cvičení, je to cvičení o poznávání svého těla a jeho reakcí na každém hierarchickém stupni.

VENTRÁLNÍ VAGUS

Pohyby mého těla ve ventrálním vagu:

SYMPATIKUS

Pohyby mého těla v sympatiku:

DORZÁLNÍ VAGUS

Pohyby mého těla v dorzálním vagu:

MOJE KOTVY

KDO

CO

KDY

KDE

MÉ KOTVY V AKCI

VENTRÁLNÍ VAGUS

Můj název:

Která kotva mi pomůže zůstat v tomto stavu?

KDO:

CO:

KDY:

KDE:

SYMPATIKUS

Můj název:

Která kotva mi pomůže vystoupit z tohoto stavu?

KDO:

CO:

KDY:

KDE:

DORZÁLNÍ VAGUS

Můj název:

Která kotva mi pomůže vystoupit z tohoto stavu?

KDO:

CO:

KDY:

KDE:

MŮJ SYSTÉM SOCIÁLNÍ ANGAŽOVANOSTI

VENTRÁLNÍ VAGOVÝ SYSTÉM

Svět vlků je dokonalým příkladem. Vlk může být samotář nebo žít ve smečce. Je stejně jako člověk poměrně flexibilní, co se týká sociálních vztahů. Vlk žijící ve smečce zažívá silné sociální pouto s ostatními členy. Členové smečky si navzájem pomáhají a často projevují sociální chování, jako je například péče o slabší členy. Svorka poskytuje vlkovi bezpečí a zvyšuje jeho šance na přežití.

Pro vlka samotáře může být přežití v přírodě náročnější ve srovnání se vzájemnou podporou ve smečce. Samotářský vlk se musí spoléhat na své individuální schopnosti a lovecké dovednosti. Je zranitelnější vůči vnějším hrozbám, protože nemá společníky, kteří by mu pomáhali při obraně, lovu nebo při zraněních.



Cíl 6. lekce:

Zřejmě v praxi nikdy neplatilo, že silnější vyhrává. Vyhrává ten, kdo žije v sociálním spojení, kde existuje vzájemná pomoc, reciproční dávání a přijímání. Přežije ten, kdo se naučil spolupracovat. Ventrální vagový systém je systémem sociální angažovanosti a v dnešní lekci si svůj vlastní vagový systém obohatíme o bezpečnostní prvky, které jsou vnímány jako znak přátelství, spolupráce a bezpečného spojení s jinými nervovými systémy.

VÝRAZ OBLIČEJE JAKO SIGNÁL BEZPEČÍ NEBO NEBEZPEČÍ

NAKRESLI SVŮJ OBLIČEJ

Výraz tváře nám toho umí mnoho říci o stavu autonomního nervového systému. Zkuste nakreslit svůj obličej ve třech hierarchických stavech. Jaké rysy má váš obličej ve stavu sociální angažovanosti, jak se mění výraz vašeho obličeje v obranné strategii sympatického systému a jaký výraz má ve stavu imobilizace?

VENTRÁLNÍ VAGUS

Moje kresba:

Moje zjištění:

SYMPATIKUS

Moje kresba:

Moje zjištění:

DORZÁLNÍ VAGUS

Moje kresba:

Moje zjištění:

ZVUK MÉHO HLASU

Když mluvíme, nejsou to jen slova, která vycházejí z našich úst. Je tam mnohem víc. Zkuste pátrat, jaký má váš hlas rytmus, jaký tón, jakou hlasitost, styl, rychlost, v jednotlivých stavech autonomního nervového systému. Je to trénink vnímání svého nervového systému při průchodu jednotlivými hierarchickými stupni, což nám umožní flexibilnější návrat do ventrálního stavu.

VENTRÁLNÍ VAGUS

Moje zjištění:

TÓN:

STYL:

ČAS:

HLASITOST:

RYTMUS:

SYMPATIKUS

Moje zjištění:

TÓN:

STYL:

ČAS:

HLASITOST:

RYTMUS:

DORZÁLNÍ VAGUS

Moje zjištění:

TÓN:

STYL:

ČAS:

HLASITOST:

RYTMUS:

MOJE DECHOVÁ MAPA

V tomto cvičení poznáváme a pátráme po dechových vzorcích, které jsou typické pro všechny tři hierarchické stupně našeho autonomního nervového systému. Je nácvikem pro budoucí cvičení tréninku tonu bloudivého nervu. Dech a bloudivý nerv jsou v přímé interakci a dech může být ukazatelem stavu, kde se se svým nervovým systémem momentálně nacházíme.

VENTRÁLNÍ VAGUS

Moje zjištění:

SYMPATIKUS

Moje zjištění:

DORZÁLNÍ VAGUS

Moje zjištění:

MÉ SIGNÁLY BEZPEČÍ

Oči a výraz tváře

Jaké signály bezpečí budu poskytovat mou tváří:

Tón mého hlasu

Jaké signály bezpečí budu poskytovat mou vokalizací a prozodíí?

Moje gesta

Jaké signály bezpečí budu poskytovat mými gesty:

Můj dech

Jaké signály bezpečí budu poskytovat mým dechem:

LEKCE 7

MOJE BRZDA VENTRÁLNÍHO VAGU

CESTA K REGULACI

Obvykle je srdeční frekvence 70 úderů za minutu znakem spolupráce ventrálního vagu a sympatiku. Pokud dochází ke stresové události, nejprve se uvolní vagální brzda a srdce se dostává na 100 úderů za minutu. Následně přebírá kontrolu sympatický nervový systém a srdeční frekvence může dále stoupat. Nacházíme se ve vysoce mobilizovaném stavu. Dokážeme-li však zapnout brzdu ventrálního vagu, může dojít opět k regulaci.



Cíl 7. lekce:

Naším cílem je vytvořit si vagovou brzdu a její metaforu. Následně si uvedeme svoji brzdu do praxe a staneme se jejím aktivním operátorem. Vagová brzda může zastavit rozjetý vlak sympatiku, obnovit naši regulaci a vrátit nás opět do systému sociální angažovanosti.

MOJE BRZDA VENTRÁLNÍHO VAGU

MOJE BRZDA VENTRÁLNÍHO VAGU

Můj název:

Krátký popis mé brzdy:

Jaký fyzický pohyb se spojuje s mojí brzdou:

Kresba mé představy brzdy ventrálního vagu:

MOJE CESTA ZE SYMPATIKU

STRATEGIE UKLIDNĚNÍ MÉHO NERVOVÉHO SYSTÉMU

Často se stává a ještě mnohokrát v našem životě stane, že budeme čelit výzvě. Budeme cítit energii sympatie. Máme s tím zajisté už své zkušenosti. A přirozeně jsou nám vlastní i strategie, které dosud využíváme k návratu do regulovaného stavu. Děláme je více méně automaticky, aniž bychom se zamysleli, co vlastně například nakupováním, nebo rozhovorem s přítelkyní děláme. Že je to jen jedna ze strategií regulace svého nervového systému.



Cíl 8. lekce:

Naším cílem je mít k dispozici arzenál zdrojů a strategií, které můžeme využít k zastavení rozjetého vlaku sympatické energie. Dostat sebe samu do klidného stavu i když věci nejdou podle našich představ. V následující části si sami pro sebe uděláme seznam zdrojů, které v případě detekce sympatické energie můžeme kdykoli a kdekoli využít.

MOJE SOUČASNÉ ZPŮSOBY REGULACE

MOJE SOUČASNÉ ZPŮSOBY REGULACE

Vzpomeňte si na situaci, kdy jste pocítili příval energie sympatie. Co bylo to, co vám pomohlo ji vybit a vrátit se do stavu klidu?

Krátký popis:

Roztřídte své regulační zdroje mezi aktivní a pasivní prvky

Moje aktivní zdroje regulace:

Moje pasivní zdroje regulace:

MÉ NOVÉ REGULAČNÍ ZDROJE

1

Který aktivní zdroj regulace mohu využít?

☐

Jiný žijící nervový systém:

☐

Dotyky

☐

Sportovní aktivity

☐

Procházka v přírodě

☐

Společenské hry

☐

Vlastní aktivní zdroje:

2

Který pasivní zdroj regulace můžu využít?

☐

Sledování rodinných fotografií

☐

Sledování mláďat zvířat

☐

Sledování umění

☐

Pobyt v přírodě, poslouchání zvuků přírody

☐

Sledování fraktálů

☐

Poslech hudby

☐

Vlastní pasivní zdroje:

MÉ NOVÉ REGULAČNÍ ZDROJE

1

Který aktivní zdroj regulace mohu využít?

☐

Pozitivní samomluva, plánování, vedení deníku

☐

Úklid bytu, šatníku

☐

Logické hry a omalovánky pro dospělé

☐

Kreativní aktivity, hra

☐

Učení, vzdělávání se

☐

Péče o bytové rostliny, práce v zahradě

☐

Vědomá práce s tělem

☐

Vlastní aktivní zdroje:

2

Který pasivní zdroj regulace můžu využít?

☐

Vědomé dýchání

☐

Meditace

☐

Aromaterapie

☐

Útulné prostředí domova

☐

Houpací křeslo

☐

Samomasáž

☐

Vlastní pasivní zdroje:

LEKCE 9

MOJE CESTA Z DORZÁLNÍHO VAGU

STRATEGIE UKLIDNĚNÍ MÉHO NERVOVÉHO SYSTÉMU

Dorzální imobilizace je posledním hierarchickým obranným systémem, který využíváme, máme-li pocit, že stresor přetrvává a nedokážeme ho zvládnout. Neumíme ho zvládnout fyzicky, tak utíkáme mentálně. Odpojujeme se, jsme imobilizováni, disasociujeme se od současné situace. Je to nádherná obranná strategie, avšak sociální spojení, láska, soucit, přátelství jsou na druhém konci.



Cíl 9. lekce:

Naším cílem je vědomě pochopit, kam nás náš nervový systém zavedl. Je velmi náročné vyjít ze své ulity, ale vždy je to možné. Budeme k tomu potřebovat trochu energie sympatiku, mobilizace sympatiku, která rozehřeje naše zamrzlá a uvízlá těla dorzálního vagu. Méně je však více a v dnešní lekci si sami vytvoříme svůj arzenál jemných a laskavých zdrojů.

MOJE SOUČASNÉ ZPŮSOBY REGULACE

MOJE SOUČASNÉ ZPŮSOBY REGULACE

Vzpomeňte si na situaci, kdy jste pocítili příval dorzální energie. Co bylo to, co vám pomohlo vrátit se zpátky do svého těla a do reality?

Krátký popis:

Jaké regulační zdroje vám v tomto stavu pomohou vrátit se do reality?

Moje aktivní zdroje regulace:

Moje pasivní zdroje regulace:

MÉ NOVÉ REGULAČNÍ ZDROJE

1

Který zdroj regulace mohu využít?

☐

Jiný žijící nervový systém

☐

Představa pohybu

☐

Kolísání, houpání, chůze

☐

Pohyb rukou nebo samomasáž rukama

☐

Cesta labyrintem

☐

Poslech hudby

☐

Aromaterapie

☐

Dýchání

☐

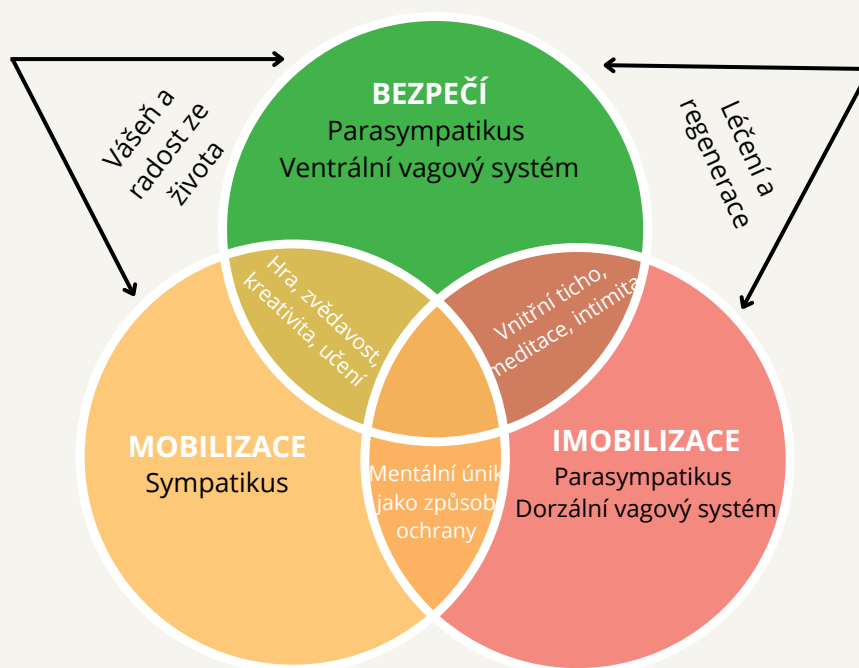
Vlastní regulační zdroje:

SMÍŠENÉ STAVY POLYVAGÁLNÍ TEORIE

JAKÝ JE MŮJ VZTAH S HROU A JAKÝ SE SAMOTOU A VNITŘNÍM TICHEM?

Hra a vnitřní ticho jsou dva smíšené hierarchické stavy v polyvagální teorii. Hrát si znamená riskovat, přijmout výzvu, být si vědom, že můžu ve hře i prohrát. To je podstata hry. Neznámé, rizikové je přesto pociťováno jako bezpečné. Jsme ochotni do hry vstoupit, i když neznáme její průběh a výsledek.

Vnitřní ticho je stavem imobilizace, avšak beze strachu. Jsme ochotni být na malou chvíli zranitelným, odevzdat se přítomné chvíli a vzdát se kontroly událostí a života kolem nás. Je formou vstupu do svého vlastního ticha s pocitem bezpečí.



Cíl 10. lekce:

Naším cílem je přijmout riziko, výzvy, které se spojují s hrou. V širším kontextu nás učí přijmout okolnosti života a umět i riskovat. K naplnění tohoto záměru je důležité trénovat spolupráci ventrálního vagu a sympatiku. Hra může být tou cestou. Poznáme náš vztah s hrou a dokážeme na základech hry budovat naši rezilienci. Vnitřní ticho a samota je druhá strana mince. Potřebujeme čas, který věnujeme jen sobě, svým myšlenkám a pocitům. Vnitřní ticho lze dosáhnout pouze spoluprací ventrálního a dorzálního vagu. Dostáváme se na malou chvíli do své oázy mimo nehostinnost světa, ve kterém žijeme.

POZNEJ STYL SVÉ HRY

Analýza mé hry:

Co pro mě znamená „hrát si“?

Jaké vzpomínky na hru mám z mého dětství?

Jaký typ hry upřednostňuji (reciproční hra, sólo hra)?

Znaky bezpečí při hře (tělo, prostředí, interakce s ostatními):

Znaky nebezpečí při hře (tělo, prostředí, interakce s ostatními):

Našli jste ve vašem způsobu dětské hry souvislost s vaší přítomností?

Mám ve svém současném životě hravé momenty? Pokud ano, kdy?

MOJE NOVÁ HRA

MOJE CESTA K HRAVOSTI

Analýza mé nové hry:

Můj výběr hry, kterou budu často opakovat:

Jaké prvky bezpečí musí být splněny, abych mohla hrát moji hru?

Kdy si vyhrazuji čas na svoji hru?

Jaké další hry můžu zařadit do svého dne? Kdy si na ně vyhradím čas?

CO PRO MŮJ NERVOVÝ SYSTÉM SYMBOLIZUJE TICHO

POZNEJ SVÉ TICHO

Analýza mého vztahu s tichem

Jak na mě působí představa ticha na číselné stupnici?



Moje vzpomínka na chvíle ticha?

Jaké bezpečnostní prvky musí být aktivní?

Kdy navštěvujete tento stav?

Jak často navštěvujete tento stav?

Kde bych do svého dne mohla zařadit chvíle ticha?

MÉ BEZPEČNÉ ÚTOČIŠTĚ

MOJE OÁZA

Analýza mé oázy:

Jakou metaforou bych označila svoji oázu?

Na jakém místě můžu vybudovat svou oázu?

Jakými bezpečnostními prvky je zajištěna moje oáza?

Jaké kotvy a zdroje můžu do své oázy přinést?

MOJE RUTINA REZILIENCE

TEORIE JE NIČÍM, POKUD JI NEPŘENESEME DO SVÉHO ŽIVOTA

I když je vzdělávání, pochopení a znalosti důležitá součást našeho bytí, nejsou v podstatě ničím, pokud je nepoužíváme. Můžeme se na ně dívat, můžeme v nich listovat, můžeme si je dokola opakovat. A náš život se přitom může vléci nebo utíkat ve starých zajetých kolejích. Stále dokola se můžeme točit po téže vyšlapané cestě. A i když je náročné vykročit jiným směrem, často je náročným jen a jen ten první krok. Potom druhý, třetí... a nakonec se dostáváme úplně někam jinam, kde jsme toužili být, ale nikdy jsme nenabrali dostatek odvahy. A to je žití teorie v praxi.



Cíl 11. lekce:

Už víme to, co je právě teď zapotřebí k tomu, abychom začali aktivní informace využívat. Není to věc motivace. Motivace je tady a teď, za měsíc je fuč. Je to věc rutiny, disciplíny, která nás udrží v našem záměru dny, měsíce, léta. V dnešní lekci si každý z nás připraví svoji rutinu cvičení své flexibility. Trénink pohybu mezi jednotlivými hierarchickými stupni s ohromnou lehkostí. Výsledkem je autonomní nervový systém, na který se můžeme spolehnout, ať je svět jakýkoli, ať se děje cokoli. Já vím, že jsem v bezpečí a můj nervový systém je mým nejvěrnějším přítelem, který jedná vždy správně.

KDE JSEM PRÁVĚ TEĎ?

Můj výchozí bod

Jak flexibilní je můj autonomní nervový systém právě teď?



Mé poznámky:

Kolik času mého dne průměrně trávím v dysregulaci právě teď?



Mé poznámky:

Jak rychle se dokážu dostat ze stavu dysregulace k opětovné regulaci?



Mé poznámky:

KAM SMĚŘUJI?

Moje rutiny odolnosti

Jak budu trénovat flexibilitu mého autonomního nervového systému?

Přehled aktivit, které pomohou zvýšit flexibilitu mého nervového systému

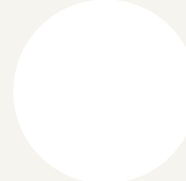
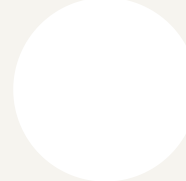
Rutina odolnosti	Denně	Týdně	Měsíčně
Nové bezpečnostní prvky			
Uvědomění si svého hierarchického stavu			
Práce s tělem, výrazem obličeje a prozodií v hierarchických stavech			
Cvičení "Orientace"			
Analýza svých autonomních příběhů			
Cvičení "Vítám tě"			
Cvičení "Laskavý dotek"			
Aktivní spojování se s kotvami			
Aktivní využívání zdrojů			
Cvičení "Fénix"			
Cvičení "Brzda ventrálního vagu"			
Cvičení hry			
Návštěva oázy			
Revize progresu flexibility nervového systému			

MĚŘENÍ VÝSLEDKŮ

Moje rutiny odolnosti

Mnoho z nás dává svým dnům určitou nálepku, tak tohle byl dobrý den, tohle byl špatný den. Avšak toto označení se často zakládá jen na jednom intenzivním zážitku z moře zážitků toho dne. A my si svůj den můžeme rozložit a se zájmem zkoumat, kolik času jsme strávili v každém stavu. Každý den si barevnými tužkami můžeme kruh rozdělit na tři části, které prezentují ventrální, sympatický a dorzální stav. Takto si vytvoříte svoji vlastní barevnou sbírku grafů. Následně můžete pozorovat, co se v autonomním světě v průběhu času děje.

- Existuje den v týdnu, který přináší opakované autonomní reakce?
- Je tam nějaký opakovaný vzor pro víkendy?

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
						
Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
						
Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
						
Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
						

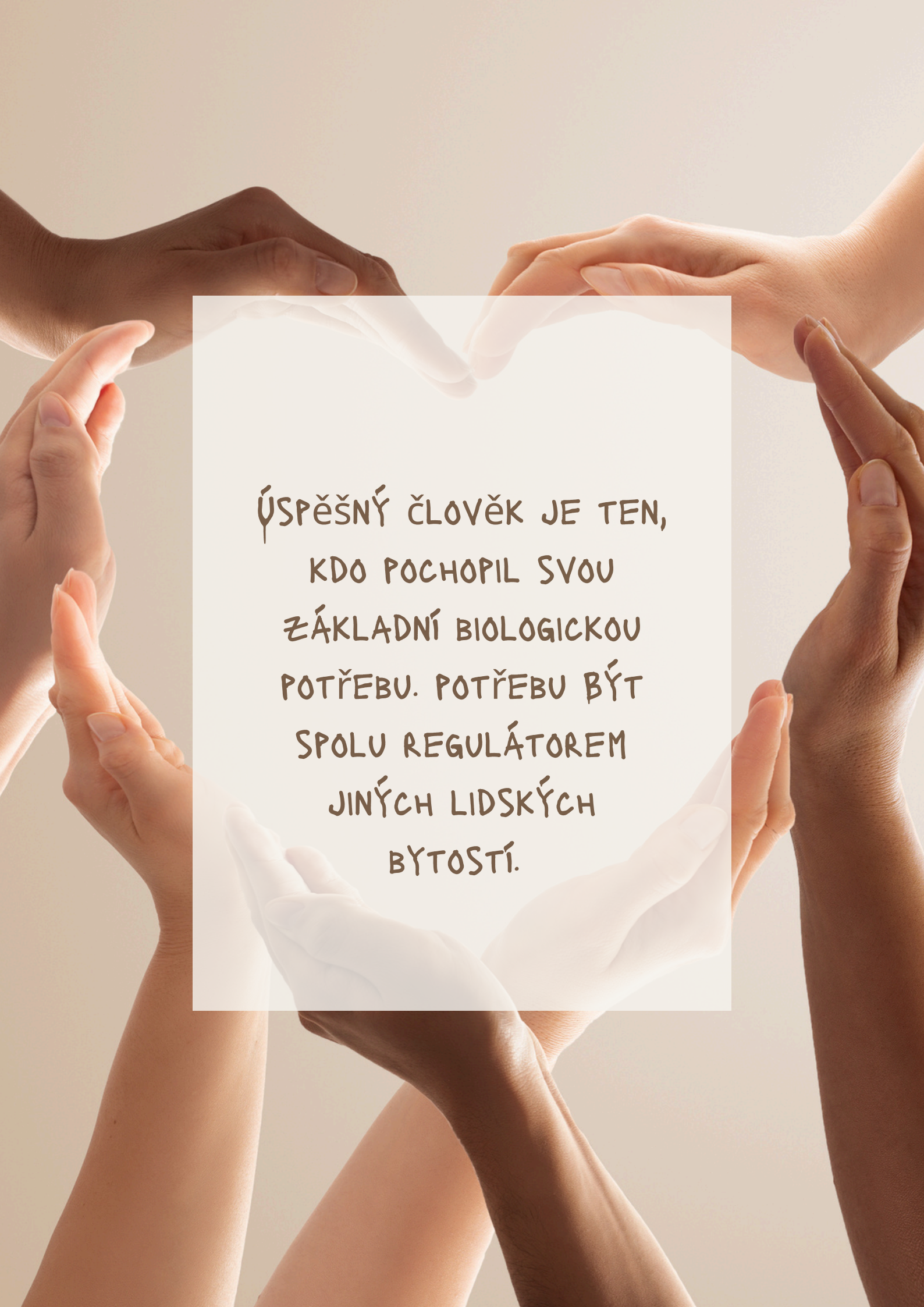
POKUD ..., PAK ...

V tomto cvičení budeme přidávat náš záměr k autonomním cvičením. Budeme používat formulaci vět „Pokud ..., pak.....“ Nejdříve si stanovíme a zapíšeme svá rozhodnutí ve formátu „pokud – pak“ pro každý hierarchický stupeň. Následně si přečteme svá prohlášení, zjistíme určitou rezonanci s naší neurocepcí. Podle potřeb je můžeme měnit, upravovat nebo přidávat další prohlášení. Je to jen moje autonomní hra.

VENTRÁLNÍ VAGUS

SYMPATIKUS

DORZÁLNÍ VAGUS



ÚSPĚŠNÝ ČLOVĚK JE TEN,
KDO POCHOPIL SVOU
ZÁKLADNÍ BIOLOGICKOU
POTŘEBU. POTŘEBU BÝT
SPOLU REGULÁTOREM
JINÝCH LIDSKÝCH
BYTOSTÍ.