

Color terapie

barvy jsou darem elektromagnetického spektra a všelékem při každém příznaku a kondici

ZÁKLADNÍ KURZ

Lekcia 4

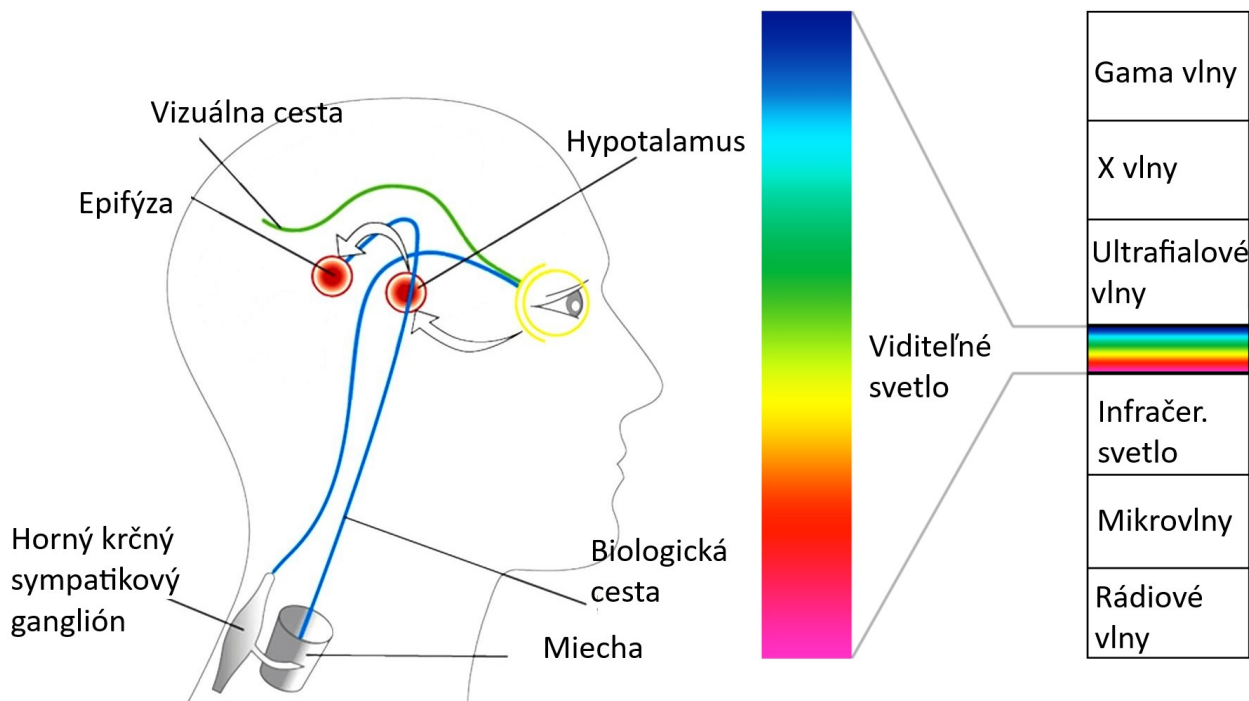
Tisk

Vitajte pri štvrtej lekcii, kde sa pozrieme ako elektromagnetické vlny viditeľného spektra ovplyvňujú človeka a ako ich môžeme využiť cielene v rámci terapie.

Je jasné, že zrak poskytuje mozgu viac vstupov, ako všetky ostatné zmyslové orgány spolu. Naše oči patria k zmyslovým orgánom, ktoré sú primárnym prijímateľom farebného svetla. Naše oči nám sprostredkovávajú až 90% dostupných informácií, ktoré sa pomocou nervových signálov dostávajú do mozgu. Nevidíme preto, že máme oči, ale vidíme a identifikujeme svet okolo nás preto, že máme mozog. Oko je bez mozgu celkom nevyužitú. Informácia o farbe a jej vibráciách nás ovplyvnia dvoma základnými spôsobmi:

1. Vizuálna cesta

2. Biologická cesta



Vizuálna cesta elektromagnetických vln

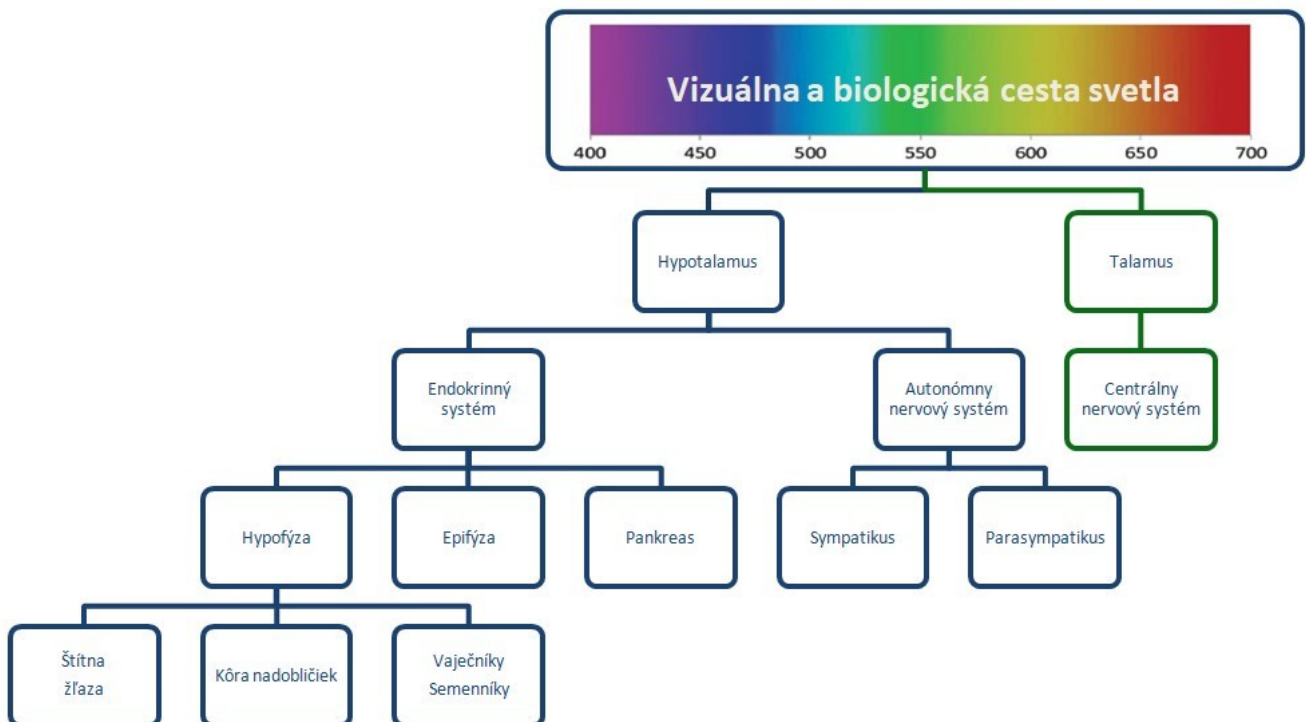
Elektromagnetická energia vnímaná zrakom vysiela nervové impulzy, ktoré sa zbiehajú na sietnici oka. Sietnica tvorí vrstvu na svetlo citlivých tyčiniek a čapíkov, ktoré premieňajú dopadajúcu svetelnú energiu na nervové signály. Nervové vlákna vystupujúce z tyčiniek a čapíkov sa prostredníctvom buniek sietnice spájajú s vláknami tvoriacimi zrakový nerv. Každý zrakový nerv obsahuje asi milión nervových vlákien, ktoré privádzajú zrakové informácie z čapíkov a tyčiniek sietnice oka najskôr do talamu, z ktorého sa dostávajú do zrakovej kôry mozgu na interpretačné účely.

Talamus je párovým orgánom uloženým nad mozgovým kmeňom. Talamus je považovaný za bránu do našej vedomej mysle. Talamus je spojený s centrálnym nervovým systémom, t.j. mozgom a miechou. Talamus môžeme z týchto prepojení nazvať aj ako koordinačný bod, ktorý spracováva a monitoruje prichádzajúce informácie zo všetkých senzitívnych vnemov a posúva ich do príslušných centier mozgovej kôry.

Zraková kôra mozgu slúži na vyššiu nervovú činnosť. Kôra má nadradené postavenie a umožňuje nám analýzu a syntézu všetkých vstupov. Na základe vyššej mozgovej činnosti vieme interpretovať to, čo vidíme.

Biologická cesta elektromagnetických vln

Práve táto cesta nás v color terapii najviac zaujíma a využívame ju cielene pre dosiahnutie terapeutického účinku farieb. Biologická cesta, nazývaná aj ako retinohypotalamická, neslúži primárne pre interpretačné účely zraku, ale ovplyvňuje činnosť a chod celého organizmu prostredníctvom priamej interakcie s hypotalamom.



Hypotalamus

Hypotalamus je lokalizovaný v časti mozgu označovanej ako diencefalon alebo medzimotoz. Hypotalamus je uložený medzi cerebrálnymi hemisférami a mozgovým kmeňom v časti susediacej s druhým križením oboch zrakových nervov.

Hypotalamus funguje ako biologické hodiny ľudského tela, riadi takmer všetky vegetatívne funkcie ako napríklad regulácia spánku, stravovania, telesnej teploty, vodného hospodárstva atď. Ak sa pozriete na vyššie uvedené grafické zobrazenie, zistíte, že hypotalamus je životne dôležité integračné centrum, ktoré riadi autonómny nervový a endokrinný systém. V roku 1970 sa vedcom podarilo definitívne preukázať, že svetlo, ktoré vstupuje do očí nie je určené len funkciám zraku. Svetlo je využité najmä najdôležitejšou mozgovou časťou – hypotalamom. Hypotalamus je prijímateľom svetelnej energie prostredníctvom našich očí a koordinuje a reguluje väčšinu životne dôležitých telesných funkcií a rovnako riadi naše reakcie ako odpoveď či adaptáciu na zvýšené stresové napätie. Funkcie hypotalamu sumarizujeme nasledovne:

Aktivita autonómneho nervového systému (funkcie sympatikového a parasympatikového nervového systému sú plne pod kontrolu hypotalamu)	Cyklus spánku a bdenia
Emocionálne správanie – strach, smútok, radosť atď.	Hlad a apetít
Hladina krvného cukru	Metabolizmus
Peristaltika	Potenie
Reakcie na bolesť	Reakcie imunitného systému
Regulácia endokrinných žliaz, najmä cez hypofýzu	Sexuálna aktivita
	Telesná teplota
	Smäd
	Vodné hospodárstvo

Hypotalamus si môžeme predstaviť ako spojnicu alebo most medzi mozgom a regulačnými sústavami – endokrinný a autonómny nervový systém. A nakoľko je hypotalamus rovnako v interakcii s funkciami limbického systému, môžeme mu právom prideliť označenie ako brána do našej podvedomej mysle.

Limbický systém

Limbický systém je uložený v strede, medzi mozgovými hemisférami a diencefalonom. Limbický systém predstavuje primitívny mozog, je to naše podvedomie, ktoré rozhoduje o našich intuitívnych reakciách a pocitoch. Je to náš emočný mozog, náš pocit, náš inštinkt, naše Ja. K ďalším štruktúram limbického systému môžeme zaradiť **hipokampus**, ktorý sa zúčastňuje na prenose bezprostredných myšlienok a zmyslových informácií do krátkodobej a dlhodobej pamäte. Hipokampus upevňuje dlhodobé spomienky a vedomosti spojené s priestorovým uvedomovaním. Týmto spôsobom si dokážeme vybaviť určité miesta, situácie, farby alebo ľudí z minulosti. A aby spomienky mohli byť doplnené o silné a prežité emócie, aktivovaná je **amygdala**, mandľovité teleso, ktoré sa viaže k pocitom a našim emocionálnym reakciám k prežitej udalosti.

Autonómny nervový systém

Autonómna nervová sústava koná bez nášho vedomia a je zodpovedná za udržiavanie stability vnútorného prostredia. Senzitívne nervové vlákna autonómnej nervovej sústavy podávajú informácie o vnútorných orgánoch a ich aktivite. Integrácia senzitívnych nervových vlákien prebieha v hypotalame, mozgovom kmeni a mieche. Ale nie je to len o poskytovaní informácií, nervy autonómnej nervovej sústavy vysielajú príkazy vo forme nervových stimulov všetkým orgánom, ktoré nedokážeme ovládať vôľou. Jedná sa najmä o hladké svalstvo, krvné cievy, srdcový sval a niektoré žľazy.

Autonómna nervová sústava sa delí na dve časti – sympatikovú a parasympatikovú. Nervy oboch častí ANS vyvolávajú protichodné reakcie. Sympatiková časť pripravuje telo na akciu a stres a parasympatiková časť obnovuje normálne funkcie, aby uchovala energiu. Gangliá (zhluky nervových buniek) sympatikového systému sú umiestnené na prednej strane chrbtice ako dve vlákna, kým parasympatikové ganglia sú priamo spojené s orgánmi, žľazami a tkanivami, ktoré ovládajú. Väčšina orgánov je spojených s oboma sympatikovými ako aj parasympatikovými nervami, ale napríklad potné žľazy, krvné cievy a miecha sú kontrolované len sympatikovou časťou.

Parasympatikovou časťou je ovládaný tráviaci systém, zvyšuje sekréciu tráviacich enzýmov, je zodpovedný konštrikciu zrenice, zníženie srdcovej frekvencie, zúženie priedušiek, v pečeni sa ukladá glukóza, črevná peristaltika sa zrýchľuje.

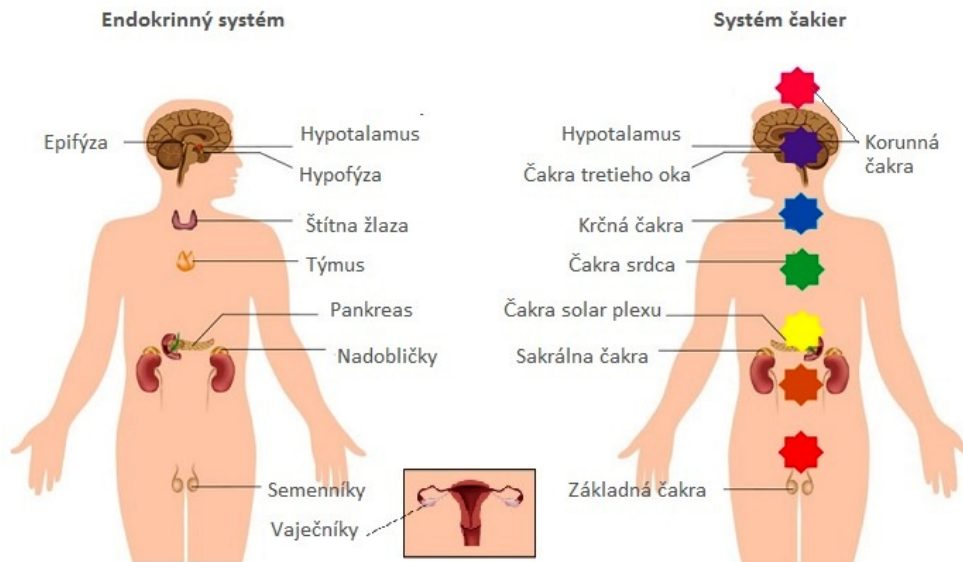
Sympatikové nervy sú zodpovedné za dilatáciu zrenice, zvyšujú srdcovú frekvenciu a silu stahov, v tráviacej sústave znižujú vylučovanie tráviacich enzýmov, nadobličky tvoria stresové hormóny, uvoľňuje sa glukóza, črevná peristaltika sa spomaľuje, priedušky sa rozširujú, zvyšuje sa metabolická aktivita, zvyšuje sa hladina glukózy, telo sa pripravuje na zvládnutie abnormálnych stresových kondícií ako reakcia na strach, vzrušenie alebo nebezpečenstvo.

Endokrinný systém

Hypotalamus ďalej používa prijaté informácie o svetelnej energii na kontrolu žliaz s vnútornou sekréciou, ktoré sú súčasťou endokrinného systému a priamo napojené na systém čakier, o ktorom sme hovorili v druhej lekcii. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že endokrinný systém reguluje všetky telesné procesy, ktoré sú nutné na zabezpečenie všetkých funkcií organizmu.

Endokrinnú sústavu môžeme istým spôsobom prirovnať k nervovej sústave, nakoľko obe významným spôsobom ovplyvňujú činnosť a koordináciu telesných funkcií. Kým nervová sústava využíva elektrochemické signály, endokrinná sústava využíva hormóny. Týmto spôsobom hormóny pôsobia na určité cieľové tkanivá alebo orgány a regulujú ich aktivitu. Hormóny sú pomalšie v akcii v porovnaní s nervovými impulzmi, avšak ich efekt je dlhodobejší.

Správne chápanie endokrinného systému a jeho mnohých dynamických funkcií je potrebných v každej jednej terapii, nakoniec, hormóny sú základnou esenciou života. Vieme, že endokrinný systém je integrovaný s emočným zdravím, zdravým rastom, metabolizmom, hladinou krvného cukru a energie a zásadným spôsobom ovplyvňuje funkcie imunitného systému. Dalo by sa konštatovať, že zdroj každej choroby môžeme vystopovať v disregulácii endokrinných žliaz. A práve z týchto dôvodov si v nasledovnej časti lekcie povieme viac o funkciách hormónov, ktoré sú produkované endokrinnými žľazami.



Vaječníky / semenníky – základná čakra - červená

Už viem, že pohlavné žľazy sú zodpovedné za stimuláciu rastu a vývoja sexuálnych orgánov a sekundárnych pohlavných znakov.

Ženské pohlavné žľazy – vaječníky, sú uložené v oblasti podbruška. Od puberty v nich dozrievajú a uvoľňujú sa ženské pohlavné bunky – vajíčka. K uvoľneniu jedného z nich dochádza zhruba raz za mesiac v rámci menštruačného cyklu. Zrelé vajíčko prechádza vajíčkovodom do maternice, svalového vaku, v ktorom sa z neho vyvinie najskôr zárodok a potom plod. Sliznica maternice (endometrium) predstavuje hrubú poprehýbanú vnútornú výstelku, ktorá je bohatá na žľazy a krvné cievy. Okrem dozrievania a uvoľňovania vajíčok sa vo vaječníkoch tvorí ženský pohlavný hormón estrogén, ktorý zabezpečuje vývin ženských pohlavných znakov a progesterón, ktorý pripravuje telo ženy na možné otehotnenie.

	Hormón	Efekt
Vaječníky	Estrogén	Estrogén je primárne produkovaný vo vaječníkoch, reguluje menštruačný cyklus, je zodpovedný za rast a rozvoj sekundárnych ženských charakteristík počas puberty, vráťar rastu a rozvoja vaječníkov, maternice, vajcovodov, vagíny a prs. Ako základné pravidlo, estrogén zabezpečuje rast buniek, vrátane rastu tkaniva maternice počas prvej fázy menštruačného cyklu a dozrievanie folikulov vo vaječníkoch. Estrogén je rastovým hormónom ženského reprodukčného systému.
	Progesterón	Progesterón je hormónom gestácie, t.j. tehotenstva. Je nutný pre rast plodu. Bez dostatočného množstva progesterónu, tehotenstvo nebude úspešným. Zároveň vyvažuje rastúci efekt estrogénov. Tvorba a sekrécia progesterónu je primárne vo vaječníkoch, tesn pred ovuláciou a rapídne sa zvyšuje po ovulácii. Ak nedôjde k oplodneniu vajíčka, sekrécia progesterónu sa zníži a dôjde k menštruácii. Ak dôjde k oplodneniu vajíčka, progesterón je naďalej sekrétovaný počas celej doby tehotenstva z placenty, čím pôsobí preventívne voči spontánnym potratom.

Mužský reprodukčný systém tvorí sústava regulačných orgánov, kam zaraďujeme najmä semenníky a prostatu. Typickým mužským hormónom je testosterón, ktorý patrí k steroidným androgénom. Jeho primárnym miestom sekrécie sú semenníky. Produkcia testosterónu sa zvyšuje v puberte a je relatívne stabilná