



Satria Nusantara - utrpením ke štěstí

**Aleš Grambal
FN a LF Olomouc**

Úvod

- Tělesná onemocnění oddělena od duševních (psychosomatika)
- Orientace společnosti na vnější, hmotné, individualismus, rozum, výkon, bezpečí, normu...
- Ztráta spojení (se sebou, s druhými, přesahem...) a smyslu
- Zneužívání těla k emočním účelům (krása, závislosti...)
- Maximalizace potěšení a odstranění utrpení jak „**smysl života**“
- Tělo jako stroj (civilizační onemocnění - chronická)
- Farmakoterapie / chirurgie jako řešení...
- Výsledek: „bezdůvodný“ nárůst duševních a tělesných onemocnění – „má všechno, nemá důvod mít depresi“...

**Zkuste se zamyslet, jak se
máte, jak se cítíte teď,
v životě ?
Jak jste to poznali ?**

Jak být spokojený, souladu se sebou?

- **Uvědomění**
- **Obnovení spojení (citlivost) – přes co, jak ???**
- **Nalezení smyslu**
- **Realizace smyslu (odolnost)**

Polyvagální teorie – tělo a duše v jednotě

- **Neurocepce (pocit bezpečí)**
- **Integrace v CNS**
- **Adaptivní autonomní reakce pro přežití**
- **Všechny stavy jsou v pořádku, ale odolnost je spojena s flexibilitou duševní i tělesnou**
- **Rigidita – zamrznutí v traumatu**



Neurocepce – 5 smyslů

Vnější prostředí (podněty):

- **vizuální:** mimika, držení těla druhých, rychlé pohyby, světlo, tma, kontakt očí, či jeho nedostatek, přátelská vs. hrozivá gesta
- **zvukové:** tón hlasu, hlasitost, nečekané zvuky, frekvence
- **čichové:** pachy
- **dotykové:** jemné vs. náhlé doteky
- **chuťové**

Vztahové / životní zkušenosti (attachment), implicitní paměť, asociace s traumatickou, nebo ohrožující situací...



Neurocepce – N.Vagus (6. smysl)

fyzické změny uvnitř těla

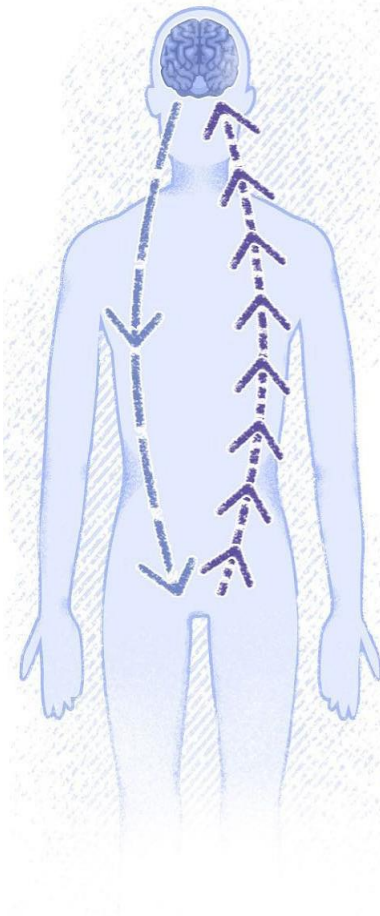
- srdeční rytmus (zrychlení = „možné nebezpečí“)
- napětí svalů
- změny v dýchání
- pocity v břiše / střevech
- fascie
- hladina CO₂ a O₂
- bolest nebo zánětlivé signály

80%

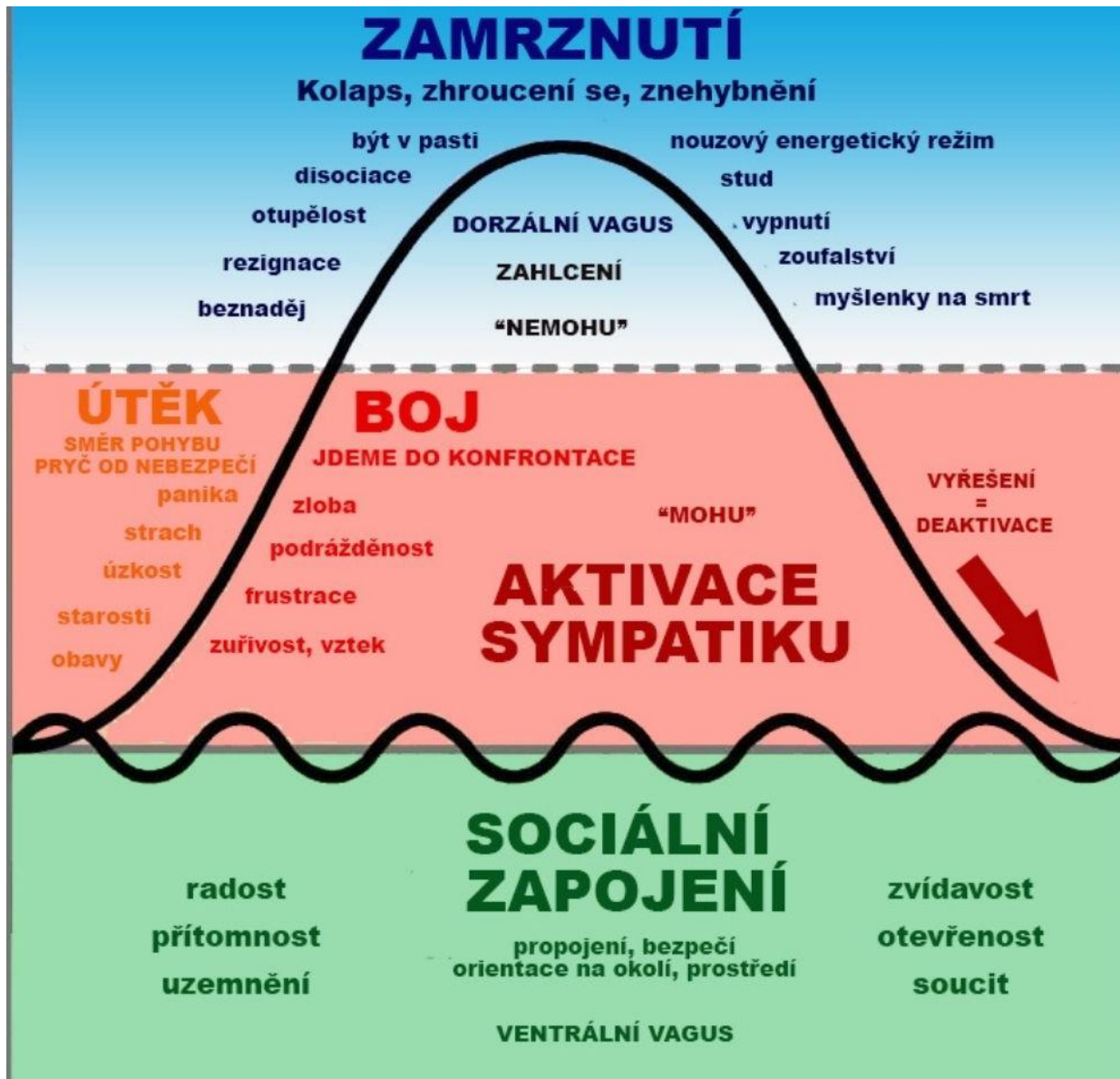
vláken vagu je senzitivních
a přináší
informace z těla do mozku

20%

vláken vagu je motorických
a vedou z mozku do těla



3 autonomní stavy (6-7)

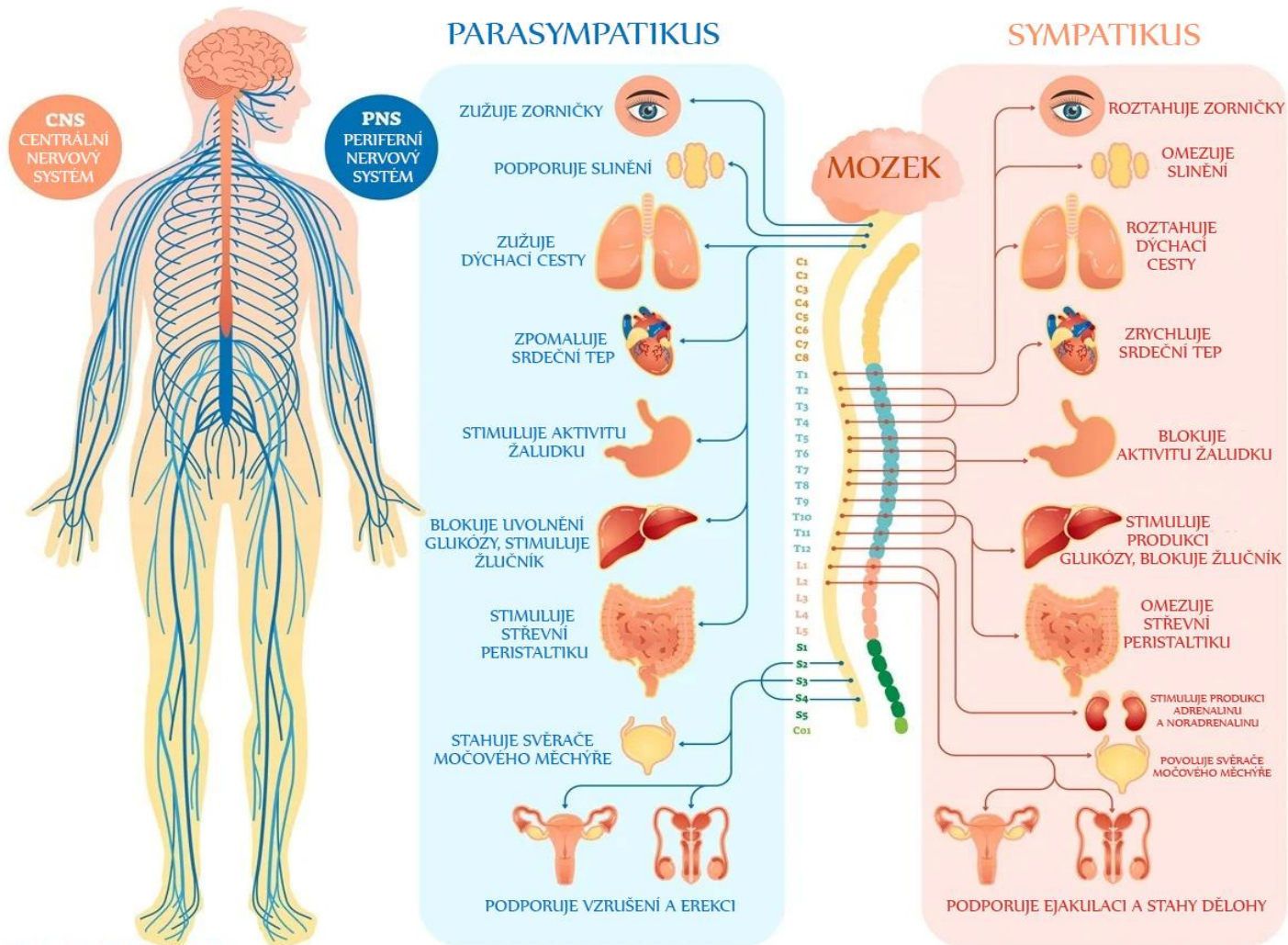


- Dorzální vagus

- Sympatikus

- Ventrální vagus

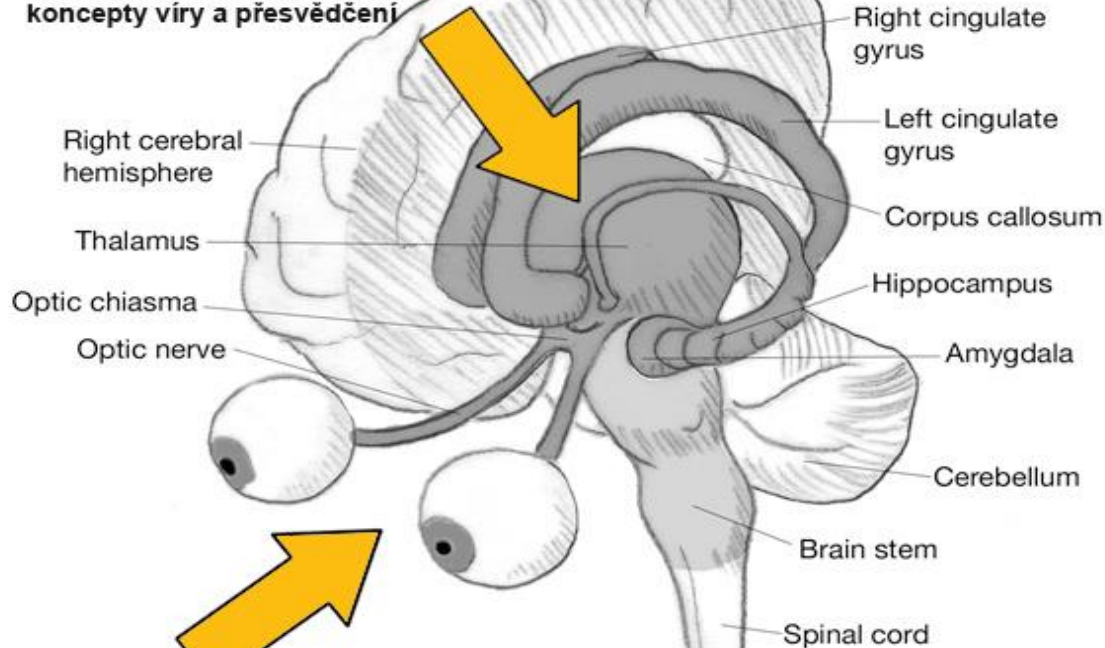
Vegetativní systém a tělo



Neurocepce (proč nemáme „6. smysl“)?

Z neokortexu dolů

psychické procesy
myšlenky, představy, imaginace
koncepty víry a přesvědčení



Z venku dovnitř

smyslové vnímání - zrak, čich, sluch, hmat, chuť
orientace v prostoru
vibrace, dotek

Z těla nahoru

vnitřní prostředí útroby těla
propriocepce
bolest, teplota,
ANS aferentní vlákna
biochemické prostředí
homeostáza

Jak můžeme toto spojení využít – využití N. Vagus

- **Informace – aferentní vlákna (psychoterapie, komunikace s tělem, Focusing...)**
- **Regulace – eferentní vlákna (Význam dechu !!!, psychoterapie...)**
- **Jak na to ?**

Tady a ted', imaginace

Proč se trápíme ?



Příčiny utrpení

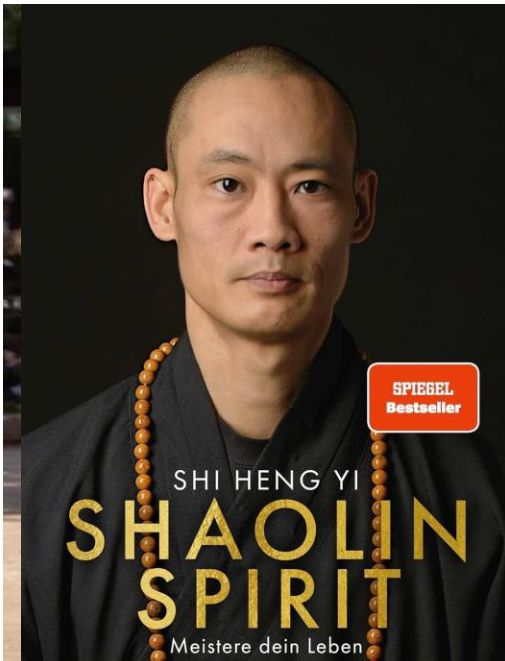
Tři jedy podle tibetského buddhismu:

- **Nevědomost** – nepochopení skutečné podstaty reality – iluze a pomíjivost hmotného světa a života
- **Touha a připoutanost** – lpění na smyslových objektech, potěšení, lidech, konceptu „já“ - životu
- **Hněv a odpor** – nenávisť, vyhýbání se negativním emocím

Citlivost (napojení) x odolnost



Citlivost a odolnost v souladu ?



Vnější a vnitřní cesta

Když dva dělají totéž, není to totéž – vnější forma

Vnitřní cesty jak se vypořádat s trápením:

- vyhnutí se nepříjemnému a vyhledávání potěšení (hypersenzitivita, rozmazlování sebe sama)
- boj s emocemi, překonávání emocí, bolesti... (pocit výkonu a zvládání, vyčerpání, zranění)
- odvedení pozornosti / odpojení / necitlivost
- všímavé / vědomé přijetí toho co přichází (nechat projít)

Satria Nusantara - FN Olomouc



Principy SN

Cílem je znovuoobnovení tělesné a duševní rovnováhy

Zvýšení napojení na tělo, zvýšení odolnosti (nepříjemné pocity, jejich uvědomování, práce s nimi, vůle...)

- Dýchání nosem, bránicí, pomalu
- Různé dechové vzorce, 1-1-1 (1-2-1) - tlak do centra
- Kombinace pohybu s pohybem
- Různé stupně zátěže a pokročilosti (individualizované)
 - využití efektu NO, zvýšení tolerance na CO₂, lepší prokrvení tkání, větší dostupnost kyslíku v buňkách

Efekt SN

- Zvýšení flexibility vegetativního systému (HRV, tepová frekvence)
- Snížení úzkosti a napětí
- Zvýšení fyzické kondice a flexibility (VO2 Max)
- Zvýšení hybnosti kloubů a omezení bolestí
- Řada somatických dg. – kardiální selhávání, astma, inkontinence, závislosti, střevní záněty, hypertenze, TF, diabetes...
- Snížení chronických zánětlivých parametrů
- Zvýšení tolerance stresu



„Říká se, že nejvíc ze všeho
hledáme smysl života. Já si ale
nemyslím, že doopravdy
hledáme tohle. Domnívám se, že
hledáme prožitek bytí naživu,
prožitek života samotného.“

-Joseph Campbell-