



POLYVAGÁLNA TEÓRIA PRACOVNÝ ZOŠIT

Ak spoznám seba, potom sa
môžem cítiť dostatočne
bezpečne, aby som spoznal aj
teba.

KURZY-LIECENIA.SK

OBSAH

- LEKCIA 1** **ÚVOD DO POLYVAGÁLNEJ TEÓRIE**
Pracovný zošit ako sprievodca jedinečnej komunikácie s vlastným autonómnym nervovým systémom.
- LEKCIA 2** **NEUROCEPCIA**
Skúmanie signálov bezpečia a nebezpečia z pohľadu vnímania môjho autonómneho nervového systému.
- LEKCIA 3** **HIERARCHIA V POLYVAGÁLNEJ TEÓRII**
Posun autonómneho nervového systému z pocitov bezpečia do obranných stratégií.
- LEKCIA 4** **MAPY AUTONÓMNEJ NERVOVEJ SÚSTAVY**
Kde sa môj autonómny nervový systém nachádza na polyvagálnej mape a ako z tohto miesta vnímam svet a seba samú.
- LEKCIA 5** **KOTVY VENTRÁLNEHO VAGU**
Ukotvenie sa v pocite bezpečia, identifikácia vlastných kotiev a ich praktická implementácia.
- LEKCIA 6** **SIGNÁLY BEZPEČIA VENTRÁLNEHO VAGU**
Moje telo, môj výraz tváre, môj hlas a prozódia, moje dýchanie v stave pokoja a bezpečia.
- LEKCIA 7** **BRZDA VENTRÁLNEHO VAGU**
Regulácia medzi ventrálnou vetvou parasympatiku a sympatikovým nervovým systémom prostredníctvom metafory brzdy.
- LEKCIA 8** **CESTA ZO SYMPATIKU DO VENTRÁLNEHO VAGU**
Regulačné stratégie upokojenia sympatikového nervového systému a ich praktické uplatnenie.
- LEKCIA 9** **CESTA Z DORZÁLNEHO DO VENTRÁLNEHO VAGU**
Regulačné stratégie upokojenia dorzálneho vagu a ich praktické uplatnenie.
- LEKCIA 10** **ZMIEŠANÉ STAVY V POLYVAGÁLNEJ TEÓRII**
Skúmanie nervového systému vo vzťahu k hre a k osobnému tichu. Praktické spôsoby a výhody zaradenia hry a ticha do tréningu flexibility.
- LEKCIA 11** **FLEXIBILITA A RUTINY REZILIENCIE**
Zhrnutie poznatkov polyvagálnej teórie do praxe. Spôsobu tréningu reziliencie a merania výsledkov.

POLYVAGÁLNA TEÓRIA

VITAJTE

Pracovný zošit je neoddeliteľnou a veľmi dôležitou súčasťou kurzových materiálov. Nájdete v ňom praktické cvičenia pre každú lekciu kurzu. Cieľom nie je získanie len teoretických poznatkov a ovládanie princípov polyvagálnej teórie. Naším cieľom je aktívna práca so svojim vlastným autonómnym nervovým systémom. Budeme žiť princípy polyvagálnej teórie v praxi. Spoznáme, čo je pre náš vlastný nervový systém bezpečné a čo naopak vyhodnotil ako nebezpečné. Ako sa posúva v rámci hierarchie od sociálneho spojenia, pocitov súcitu a spolupráce k obranným stratégiám mobilizácie až po stratégiu imobilizácie so strachom. A spoznaním vlastných autonómnych reakcií môžeme svojmu nervovému systému pomôcť, aby sa cítil dostatočne bezpečne. Naučíme sa a uplatníme na sebe stratégie, ktoré nás vyťahnu z obranného správania smerom k láske, pocitom bezpečia a sociálneho spojenia sa s ostatnými. Umožnia nám byť tým, kým sme a bez pocitov ohrozenia môžeme svetu ukázať svoju láskavú a autentickú tvár. A potom môžeme povedať, že žijeme svoj život v mentálnom blahobyte.



NEUROCEPCIA

MOJE NEUROCEPTÍVNE VNÍMANIE SEBA A SVETA

Aj keby sme sa akokoľvek snažili, vedome nedokážeme vnímať všetko to, čo sa práve deje okolo nás a čo sa deje vo vnútri nášho tela každú sekundu nášho dňa. Nevnímame, ako sa každým nádychom stláča naša bránica smerom nadol, ako práve teraz pankreas sekrétoval inzulín, ako sa zvýšila produkcia gastrických štiav, ako kolegyňa ťuká svojimi novými nechtami na klávesnici a druhá si práve teraz odchlipla zo šálky kávy, ako v pozadí jemne pradie klimatizácia a ako znie ruch ulice. To všetko a omnoho viac sa práve teraz deje v našom tele a v okolí nás. My sa však sústreďujeme len na čítanie týchto riadkov. O pocit bezpečia sa práve teraz stará naša neurocepcia.



Cieľ 2. lekcie:

Naším cieľom je rozvinúť svoju všímavosť a aktívne hľadať podnety, ktoré náš nervový systém vyhodnotil ako potenciálne nebezpečné. Môže to byť niečo tak bizarné, ako vyššia postava kolegyne, ktorá v našom podvedomí môže vyvolávať pocity neistoty. I keď nevieme logicky zdôvodniť, prečo nevieme nadviazať s kolegyňou priateľský vzťah, odpoveď na túto záhadu nám poskytuje náš nervový systém a nastavenie našej neurocepcie.

KLÚČOVÉ OTÁZKY

Aké sú náznaky bezpečia a nebezpečia pociťované na mojom tele?

Znaky bezpečia

Znaky nebezpečia

Aké sú náznaky bezpečia a nebezpečia pociťované v mojom prostredí?

Znaky bezpečia

Znaky nebezpečia

Aké sú náznaky bezpečia a nebezpečia pociťované v interakcii s inými?

Znaky bezpečia

Znaky nebezpečia

MOJA IMAGINÁRNA CESTA

Aké náznaky bezpečia a nebezpečia sú prítomné na mojej imaginárnej ceste?

Moja cesta:

Znaky bezpečia

Znaky nebezpečia

Ako môžem signály nebezpečia zabezpečiť bezpečnostnými prvkami?

Ak....., potom

HIERARCHIA V POLYVAGÁLNEJ TEÓRII

KDE SA MÔJ NERVOVÝ SYSTÉM NACHÁDZA

Neustále sa hýbeme na svojom polyvagálnom rebríku. Raz sme hore, vidíme svet plný možností, máme pochopenie pre vlastné chyby a zlyhania a rovnaký súcit sme schopní cítiť k ostatným. A potom sa objaví niečo, čo znepríjemní naše chvíle pohody. Náš autonómny nervový systém prichádza so stratégiami obrany. Ak je to možné, zvyšuje našu aktivitu, používa svaly, našich päť zmyslov aktívne skenuje možné ohrozenie. Ak stresovú situáciu nie je možné zvládnuť aktívnou energiou, nastupuje posledná obranná línia v podobe mentálneho úniku, otupenia, alebo schovania sa do svojej ulity.



Cieľ 3. lekcie:

Pochopenie troch hierarchických stavov, kde nás môže náš nervový systém zaviesť je kľúčový princíp polyvagálnej teórie. Predstavuje pre nás mapu, ktorú používa náš autonómny nervový systém. Našou úlohou je naučiť sa čítať našu vlastnú autonómnu mapu a presne vedieť, na ktorom hierarchickom stupni sa práve teraz nachádzam. Následne vieme voliť kroky, ktoré nás privedú opäť domov, do bezpečného spojenia sa so sebou a ostatnými.

SPOZNAJ SVOJ PRÍBEH

Opis môjho príbehu:

Môj príbeh:

Analýza príbehu:

Názov príbehu:

Kde príbeh vznikol:

Na akom hierarchickom stupni príbeh vznikol:

Znaky bezpečia (telo, prostredie, interakcia s ostatnými):

Znaky nebezpečia (telo, prostredie, interakcia s ostatnými):

Aký má vplyv tento príbeh na váš život:

MOJE AUTONÓMNE MAPY

KDE SA MÔJ NERVOVÝ SYSTÉM NACHÁDZA

Mapy nám pomáhajú orientovať sa na našej ceste a rovnako sa vďaka mape vieme bezpečne dostať do cieľa. Čo ak by sme v neznámej krajine nemali mapu? Ako by sme sa mohli cítiť v bezpečí, ako by sme si mohli byť istí, že nájdeme cestu domov? A rovnako aj na ceste zvanej život potrebujeme mapu, potrebujeme sa zoznámiť s jej značením, úskaliaми, rizikami a zároveň aj bezpečnostnými prvkami, na ktoré sa môžeme v ťažších časoch spoľahnúť. A o tom budú naše autonómne mapy, ktoré si práve teraz vytvoríme. Keď máme svoju vlastnú a osobnú mapu, vieme, ako sa dostať bezpečne späť k sebe, do svojho vlastného upokojujúceho systému.



System sociálnej angažovanosti

- Bezpečie
- Súcit
- Zvedavosť
- Relaxácia
- Hra



Adaptívna obranná stratégia mobilitou

- Hnev
- Útok
- Útek
- Úzkosť
- Hyperaktivácia



Adaptívna obranná stratégia imobilitou

- Bez energie
- Depresia
- Disasociácia
- Odpojenie
- Beznádej, zúfalstvo

Ciel' 4. lekcie:

Skúmaním troch hierarchických stupňov, ktoré podrobíme svojej vlastnej, osobnej analýze, získame vynikajúci zdroj informácií pre tvorbu našej autonómnej mapy. Najskôr sa zoznámime s terénom po ktorom denno-denne kráčame, spoznáme príbehy a cestičky, ktorými sa dostávame do ulity imobilizácie, cestičky, na ktorých mobilizujeme svoju energiu a utekáme, či útočíme a zároveň aj cestičky, ktorými sa dostávame do bezpečia, kde dokážeme navzájom spolupracovať, byť súcitným k sebe a k ostatným.

SPOZNAJ SVOJ PRÍBEH

MÔJ PRÍBEH SYMPATIKU

Opis môjho príbehu:

Môj príbeh:

Analýza príbehu:

Názov príbehu:

Na akom hierarchickom stupni príbeh vznikol:

Znaky bezpečia (telo, prostredie, interakcia s ostatnými):

Znaky nebezpečia (telo, prostredie, interakcia s ostatnými):

Aký má vplyv tento príbeh na váš život:

SPOZNAJ SVOJ PRÍBEH

MÔJ PRÍBEH DORZÁLNEHO VAGU

Opis môjho príbehu:

Môj príbeh:

Analýza príbehu:

Názov príbehu:

Na akom hierarchickom stupni príbeh vznikol:

Znaky bezpečia (telo, prostredie, interakcia s ostatnými):

Znaky nebezpečia (telo, prostredie, interakcia s ostatnými):

Aký má vplyv tento príbeh na váš život:

SPOZNAJ SVOJ PRÍBEH

MÔJ PRÍBEH VENTRÁLNEHO VAGU

Opis môjho príbehu:

Môj príbeh:

Analýza príbehu:

Názov príbehu:

Na akom hierarchickom stupni príbeh vznikol:

Znaky bezpečia (telo, prostredie, interakcia s ostatnými):

Znaky nebezpečia (telo, prostredie, interakcia s ostatnými):

Aký má vplyv tento príbeh na váš život:

JA A MÔJ SVET OČAMI SYMPATIKU

1

Ako viete, že ste práve v tejto situácii v sympatiku?

2

Ako to cítite na svojom tele? Kde to cítite na svojom tele?

3

Aké sú vaše myšlienky v tomto stave?

4

Aké sú vaše pocity v tomto stave?

5

Aké je vaše správanie? Utekáte, alebo útočíte?

6

Ako ste na tom so spánkom v tomto stave?

7

Máte nejaké nutkavé správanie alebo konanie?

JA A MÔJ SVET OČAMI DORZÁLNEHO VAGU

1

Ako viete, že ste práve v tejto situácii v dorzálnom vaku?

2

Ako to cítite na svojom tele? Kde to cítite na svojom tele?

3

Aké sú vaše myšlienky v tomto stave?

4

Aké sú vaše pocity v tomto stave?

5

Aké je vaše správanie?

6

Ako ste na tom so spánkom v tomto stave?

7

Máte nejaké nutkavé správanie alebo konanie?

JA A MÔJ SVET OČAMI VENTRÁLNEHO VAGU

1

Ako viete, že ste práve v tejto situácii vo ventrálnom vaku?

2

Ako to cítite na svojom tele? Kde to cítite na svojom tele?

3

Aké sú vaše myšlienky v tomto stave?

4

Aké sú vaše pocity v tomto stave?

5

Aké je vaše správanie?

6

Ako ste na tom so spánkom v tomto stave?

7

Máte nejaké nutkavé správanie alebo konanie?

MOJA PRVÁ AUTONÓMNA MAPA



VENTRÁLNY VAGUS

Svet je:

Ja som:

Môj názov:



SYMPATIKUS

Svet je:

Ja som:

Môj názov:



DORZÁLNY VAGUS

Svet je:

Ja som:

Môj názov:

MOJE KOTVY VENTRÁLNEHO VAGU

KOTVY AKO SPÔSOB REGULÁCIE

Každý pozná, za akým účelom využívajú lode kotvy. Rovnako, ak príde na ľudský život, môžeme byť veľmi ľahko zmetení stresovou vlnou, prívalom povinností našich dní a smršťou negatívnych udalostí. Ak máme svoje kotvy, môžeme nakoniec zakotviť v prístave bezpečia a nenechať sa pohltiť a unášať obrannou stratégiou autonómneho nervového systému.



Cieľ 5. lekcie:

Cvičenie svojej autonómnej múdrosti a rozpoznanie, kde sa na svojej autonómnej mape nachádzame nám dáva možnosť voľby. Vieme sa rozhodnúť, ako budeme reagovať. Voliť svoje obranné stratégie, alebo voliť reguláciu? Obranné stratégie všetci veľmi dobre poznáme a máme ich dokonale odskúšané. V dnešnej lekcii sa naučíme používať jednu z regulačných stratégií, ktorou sú kotvy ventrálneho vagu. Vytvoríme si svoje kotvy a naučíme sa ich používať kedykoľvek a kdekoľvek.

CVIČENIE

AUTONÓMNA ABECEDA

Spoznávaním svojho autonómneho nervového systému nám prirodzene môžu chýbať slová na pomenovanie svojich pocitov a emócií. Obvykle náš slovník neobsahuje celú škálu prídavných mien na opis svojho stavu. V dnešnom cvičení si vytvoríme nový slovník svojej vlastnej autonómnej abecedy.

VENTRÁLNY 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 -		

DORZÁLNY VAGUS

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

CVIČENIE

AUTONÓMNE MENÁ

Vibrácia mena môže byť subjektívnym dojomom, ale v niektorých kultúrach sa verí, že meno osoby má svoju špecifickú vibráciu a energetický vplyv. Či už je to tak, alebo onak, my si v dnešnom cvičení budeme svoje vlastné meno podrobovať skúmaniu z troch hierarchických uhlov pohľadu.

VENTRÁLNY VAGUS

Moje meno:

SYMPATIKUS

Moje meno:

DORZÁLNY VAGUS

Moje meno:

CVIČENIE

AUTONÓMNE POHYBY

Naše telo je zrkadlovým obrazom našej duše. Telo vie ako prvé, v akom hierarchickom stupni sa nachádza. A my budeme v dnešnom cvičení venovať svojmu telu plnú pozornosť. Pri pozorovaní a robení si zápiskov sa skúsime na chvíľu vcítiť do každého jedného hierarchického stavu, zapisovanie a pozorovanie nám pôjde oveľa ľahšie. Nie je to len papierové cvičenie, je to cvičenie o spoznávaní svojho tela a jeho reakcií na každom hierarchickom stupni.

VENTRÁLNY VAGUS

Pohyby môjho tela vo ventrálnom vagu:

SYMPATIKUS

Pohyby môjho tela v sympatiku:

DORZÁLNY VAGUS

Pohyby môjho tela v dorzálnom vagu:

MOJE KOTVY

KTO

čo

KEDY

KDE

MOJE KOTVY V AKCII

VENTRÁLNY VAGUS

Môj názov:

Ktorá kotva mi pomôže zostať v tomto stave?

KTO:

ČO:

KEDY:

KDE:

SYMPATIKUS

Môj názov:

Ktorá kotva mi pomôže vystúpiť z tohto stavu?

KTO:

ČO:

KEDY:

KDE:

DORZÁLNY VAGUS

Môj názov:

Ktorá kotva mi pomôže vystúpiť z tohto stavu?

KTO:

ČO:

KEDY:

KDE:

MÔJ SYSTÉM SOCIÁLNEJ ANGAŽOVANOSTI

VENTRÁLNY VAGOVÝ SYSTÉM

Svet vlkov je dokonalým príkladom. Vlk môže byť samotár alebo žiť v svorke. Je rovnako ako človek pomerne flexibilný, čo sa týka sociálnych vzťahov. Vlk žijúci vo svorke zažíva silné sociálne puto s ostatnými členmi. Členovia svorky si navzájom pomáhajú a často prejavujú sociálne správanie, ako je napríklad starostlivosť o slabších členov. Svorka poskytuje vlkovi bezpečie a zvyšuje jeho šance na prežitie.

Pre vlka samotára môže byť prežitie v prírode náročnejšie v porovnaní so vzájomnou podporou v svorke. Samotárske vlk sa musí spoliehať na svoje individuálne schopnosti a lovecké zručnosti. Je zraniteľnejší voči vonkajším hrozbám, pretože nemá spoločníkov, ktorí by mu pomáhali pri obrane, love alebo pri zraneniach.



Cieľ 6. lekcie:

Zrejme v praxi nikdy neplatilo, že silnejší vyhráva. Vyhráva ten, kto žije v sociálnom spojení, kde existuje vzájomná pomoc, recipročné dávanie a prijímanie. Prežije ten, kto sa naučil spolupracovať. Ventrálny vagový systém je systémom sociálnej angažovanosti a v dnešnej lekcii si svoj vlastný vagový systém obohatíme o bezpečnostné prvky, ktoré sú vnímané ako znak priateľstva, spolupráce a bezpečného spojenia s inými nervovými systémami.

NAKRESLI SVOJU TVÁR

Výraz tváre nám vie toho mnoho povedať o stave autonómneho nervového systému. Skúste nakresliť svoju tvár v troch hierarchických stavoch. Aké črty má vaša tvár v stave sociálnej angažovanosti, ako sa mení výraz vašej tváre v obrannej stratégii sympatikového systému a aký výraz má v stave imobilizácie?

VENTRÁLNY VAGUS

Moja kresba:

Moje zistenia:

SYMPATIKUS

Moja kresba:

Moje zistenia:

DORZÁLNY VAGUS

Moja kresba:

Moje zistenia:

ZVUK MÔJHO HLASU

Keď hovoríme, nie sú to len slová, ktoré vychádzajú z našich úst. Je tam omnoho viac. Skúste pátrať, aký má váš hlas rytmus, aký tón, akú hlasitosť, štýl, rýchlosť, v jednotlivých stavoch autonómneho nervového systému. Je to tréning vnímania svojho nervového systému pri prechode jednotlivými hierarchickými stupňami, čo nám umožní flexibilnejší návrat do ventrálneho stavu.

VENTRÁLNY VAGUS

Moje zistenia:

TÓN:

ŠTÝL:

TEMPO:

HLASITOSŤ:

RYTMUS:

SYMPATIKUS

Moje zistenia:

TÓN:

ŠTÝL:

TEMPO:

HLASITOSŤ:

RYTMUS:

DORZÁLNY VAGUS

Moje zistenia:

TÓN:

ŠTÝL:

TEMPO:

HLASITOSŤ:

RYTMUS:

MOJA DYCHOVÁ MAPA

V tomto cvičení spoznáваме a pátrame po dychových vzorcoch, ktoré sú typické pre všetky tri hierarchické stupne nášho autonómneho nervového systému. Je nácvikom pre budúce cvičenie tréningu tonusu blúdivého nervu. Dych a blúdivý nerv sú v priamej interakcii a dych môže byť ukazovateľom stavu, kde sa so svojim nervovým systémom momentálne nachádzame.

VENTRÁLNY VAGUS

Moje zistenia:

SYMPATIKUS

Moje zistenia:

DORZÁLNY VAGUS

Moje zistenia:

MOJE SIGNÁLY BEZPEČIA

Oči a výraz tváre

Aké signály bezpečia budem poskytovať mojou tvárou:

Tón môjho hlasu

Aké signály bezpečia budem poskytovať mojou vokalizáciou a prozódiovou?

Moje gestá

Aké signály bezpečia budem poskytovať mojimi gestami:

Môj dych

Aké signály bezpečia budem poskytovať mojim dychom:

MOJA BRZDA VENTRÁLNEHO VAGU

CESTA K REGULÁCII

Obvykle je srdcová frekvencia 70 úderov za minútu znakom spolupráce ventrálneho vagu a sympatiku. Ak dochádza k stresovej udalosti, najskôr sa uvoľní vagálna brzda a srdce sa dostáva na 100 úderov za minútu. Následne preberá kontrolu sympatikový nervový systém a srdcová frekvencia môže ďalej stúpať. Nachádzame sa vo vysoko mobilizovanom stave. Ak však dokážeme zapnúť brzdu ventrálneho vagu, môže dôjsť opäť k regulácii.



Cieľ 7. lekcie:

Naším cieľom je vytvoriť si vagovú brzdu a jej metaforu. Následne si uvedieme svoju brzdu do praxe a staneme sa jej aktívnym operátorom. Vagová brzda môže zastaviť rozbehnutý vlak sympatiku, obnoviť našu reguláciu a vrátiť nás opäť do systému sociálnej angažovanosti.

MOJA BRZDA VENTRÁLNEHO VAGU

MOJA BRZDA VENTRÁLNEHO VAGU

Môj názov:

Krátky popis mojej brzdy:

Aký fyzický pohyb sa spája s mojou brzdou:

Kresba mojej predstavy brzdy ventrálneho vagu:



MOJA CESTA ZO SYMPATIKU

STRATÉGIE UPOKOJENIA MÔJHO NERVOVÉHO SYSTÉMU

Často sa stáva a ešte mnohokrát v našom živote stane, že budeme čeliť výzvam. Budeme cítiť sympatikovú energiu. Máme s tým zaiste už svoje skúsenosti. A prirodzene sú nám vlastné aj stratégie, ktoré doposiaľ využívame na návrat do regulovaného stavu. Robíme ich viac menej automaticky, bez toho aby sme sa zamysleli, čo vlastne napríklad nakupovaním, alebo rozhovorom s priateľkou robíme. Že je to len jedna zo stratégií regulácie svojho nervového systému.



Cieľ 8. lekcie:

Naším cieľom je mať k dispozícii arzenál zdrojov a stratégií, ktoré môžeme využiť na zastavenie rozbehnutého vlaku sympatikovej energie. Dostať seba samú do pokojného stavu i keď veci nejdú podľa našich predstáv. V nasledujúcej časti si sami pre seba urobíme zoznam zdrojov, ktoré v prípade detekcie sympatikovej energie môžeme kedykoľvek a kdekoľvek využiť.

MOJE SÚČASNÉ SPÔSOBY REGULÁCIE

MOJE SÚČASNÉ SPÔSOBY REGULÁCIE

Spomeňte si na situáciu, kedy ste pocítili príval sympatikovej energie. Čo bolo to, čo vám pomohlo ju vybiť a vrátiť sa do stavu pokoja?

Krátky popis:

Roztriedte svoje regulačné zdroje medzi aktívne a pasívne prvky

Moje aktívne zdroje regulácie:

Moje pasívne zdroje regulácie:

MOJE NOVÉ REGULAČNÉ ZDROJE

1

Ktorý aktívny zdroj regulácie môžem využiť?

Iný žijúci nervový systém

Dotyky

Športové aktivity

Prechádzka v prírode

Spoločenské hry

Vlastné aktívne zdroje:

2

Ktorý pasívny zdroj regulácie môžem využiť?

Sledovanie rodinných fotografií

Sledovanie mláďat zvierat

Sledovanie umenia

Pobyt v prírode, počúvane zvukov prírody

Sledovanie fraktálov

Počúvanie hudby

Vlastné pasívne zdroje:

MOJE NOVÉ REGULAČNÉ ZDROJE

1

Ktorý aktívny zdroj regulácie môžem využiť?

Pozitívna samomluva, plánovanie, vedenie denníka

Upratovanie bytu, šatníka

Logické hry a omaľovánky pre dospelých

Kreatívne aktivity, hra

Učenie, vzdelávanie sa

Starostlivosť o bytové rastliny, práca v záhrade

Vedomá práca s telom

Vlastné aktívne zdroje:

2

Ktorý pasívny zdroj regulácie môžem využiť?

Vedomé dýchanie

Meditácia

Aromaterapia

Upratane prostredie domova

Hojdacie kreslo

Samomasáž

Vlastné pasívne zdroje:

LEKCIA 9

MOJA CESTA Z DORZÁLNEHO VAGU

STRATÉGIE UPOKOJENIA MÔJHO NERVOVÉHO SYSTÉMU

Dorzálna imobilizácia je posledným hierarchickým obranným systémom, ktorý využívame, ak máme pocit, že stresor pretrváva a nedokážeme ho zvládnuť. Nevieme ho zvládnuť fyzicky, tak utekáme mentálne. Odpájame sa, sme imobilizovaní, disasociujeme sa od súčasnej situácie. Je to nádherná obranná stratégia, avšak sociálne spojenie, láska, súcíť, priateľstvá sú na druhom konci.



Cieľ 9. lekcie:

Naším cieľom je vedome pochopiť, kam nás náš nervový systém zaviedol. Je veľmi náročné vyjsť zo svojej ulity, ale vždy je to možné. Budeme k tomu potrebovať trochu sympatikovej energie, sympatikovej mobilizácie, ktorá roztopí naše zamrznuté a uviaznuté telá dorzálneho vagu. Menej je však viac a v dnešnej lekcii si sami vytvoríme svoj arzenál jemných a láskavých zdrojov.

MOJE SÚČASNÉ SPÔSOBY REGULÁCIE

MOJE SÚČASNÉ SPÔSOBY REGULÁCIE

Spomeňte si na situáciu, kedy ste pocítili príval dorzálnej energie. Čo bolo to, čo vám pomohlo vrátiť sa späť do svojho tela a do reality?

Krátky popis:

Aké regulačné zdroje vám v tomto stave pomôžu vrátiť sa do reality?

Moje aktívne zdroje regulácie:

Moje pasívne zdroje regulácie:

MOJE NOVÉ REGULAČNÉ ZDROJE

1

Ktorý zdroj regulácie môžem využiť?

Iný žijúci nervový systém

Predstava pohybu

Kolísanie, hojdanie, chôdza

Pohyb rúk alebo samomasáž rukami

Cesta labyrintom

Počúvanie hudby

Aromaterapia

Dýchanie

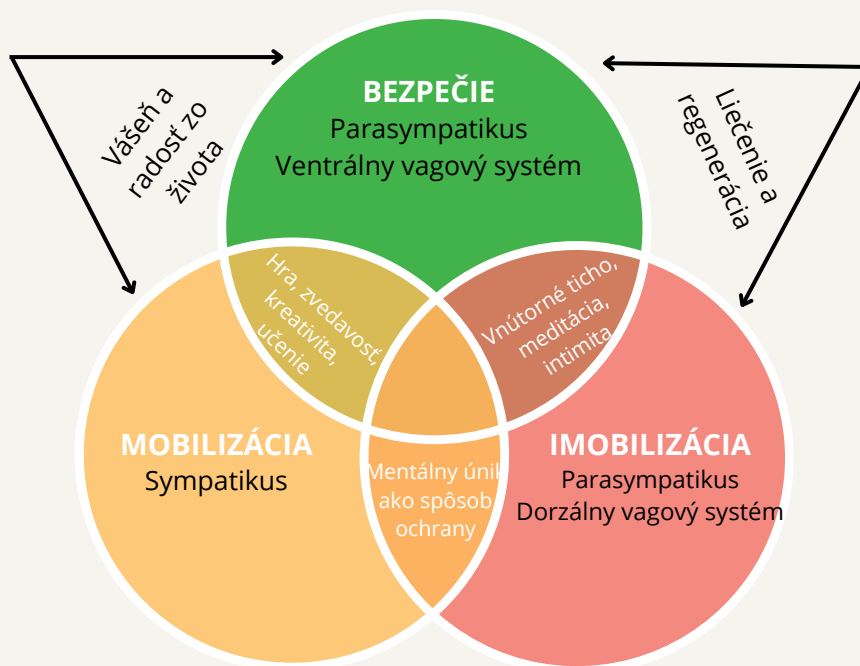
Vlastné regulačné zdroje:

ZMIEŠANÉ STAVY POLYVAGÁLNEJ TEÓRIE

AKÝ JE MÔJ VZŤAH S HROU A AKÝ SO SAMOTOU A VNÚTORNÝM TICHOM?

Hra a vnútorné ticho sú dva zmiešané hierarchické stavy v polyvagálnej teórii. Hrať sa znamená riskovať, prijať výzvu, byť si vedomým, že môžem v hre aj prehrať. To je podstata hry. Neznáme, rizikové je napriek tomu pociťované ako bezpečné. Sme ochotní do hry vstúpiť, i keď nepoznáme jej priebeh a výsledok.

Vnútorné ticho je stavom imobilizácie, avšak bez strachu. Sme ochotní byť na malú chvíľu zraniteľným, odovzdať sa prítomnej chvíli a vzdať sa kontroly udalostí a života okolo nás. Je formou vstupu do svojho vlastného ticha s pocitom bezpečia.



Cieľ 10. lekcie:

Naším cieľom je prijať riziko, výzvy, ktoré sa spájajú s hrou. V širšom kontexte nás učí prijať okolnosti života a vedieť aj riskovať. K naplneniu tohto zámeru je dôležité trénovať spoluprácu ventrálneho vagu a sympatiku. Hra môže byť tou cestou. Spoznáme náš vzťah s hrou a dokážeme na základoch hry budovať našu rezilienciu. Vnútorné ticho a samota je druhá strana mince. Potrebujeme čas, ktorý venujeme len sebe, svojim myšlienkam a pocitom. Vnútorné ticho je možné dosiahnuť len spoluprácou ventrálneho a dorzálneho vagu. Dostávame sa na malú chvíľu do svojej oázy mimo nehostinnosť sveta, v ktorom žijeme.

SPOZNAJ ŠTÝL SVOJEJ HRY

Analýza mojej hry:

Čo pre mňa znamená "hrať sa"?

Aké spomienky na hru mám z môjho detstva?

Aký typ hry uprednostňujem (recipročná hra, sólo hra)?

Znaky bezpečia pri hre (telo, prostredie, interakcia s ostatnými):

Znaky nebezpečia pri hre (telo, prostredie, interakcia s ostatnými):

Našli ste vo vašom spôsobe detskej hry súvislosť s vašou prítomnosťou?

Mám v svojom súčasnom živote hravé momenty? Ak áno, kedy?

MOJA NOVÁ HRA

MOJA CESTA K HRAVOSTI

Analýza mojej novej hry:

Môj výber hry, ktorú budem často opakovať:

Aké prvky bezpečia musia byť splnené, aby som mohla hrať moju hru?

Kedy si vyhradzujem čas na svoju hru?

Aké ďalšie hry môžem zaradiť do svojho dňa? Kedy si na ne vyhradím čas?

SPOZNAJ TICHŮ

Analýza môjho vzťahu s tichom

Ako na mňa pôsobí predstava ticha na číselnej škále?



Moja spomienka na chvíle ticha?

Aké bezpečnostné prvky musia byť aktívne?

Kedy navštevujete tento stav?

Ako často navštevujete tento stav?

Kde by som do svojho dňa mohla zaradiť chvíle ticha?

MOJE BEZPEČNÉ ÚTOČISKO

MOJA OÁZA

Analýza mojej oázy:

Akou metaforou by som označila svoju oázu?

Na akom mieste môžem vybudovať svoju oázu?

Akými bezpečnostnými prvkami je zabezpečená moja oáza?

Aké kotvy a zdroje môžem do svojej oázy priniesť?

MOJA RUTINA REZILIENCIE

TEÓRIA JE NIČÍM, AK JU NEPRINESIEME DO SVOJHO ŽIVOTA

I keď je vzdelávanie, pochopenie a vedomosti dôležitá súčasť nášho bytia, nie sú v podstate ničím, ak ich nepoužívame. Môžeme sa na ne pozerieť, môžeme v nich listovať, môžeme si ich dokola opakovať. A náš život sa pritom môže vliecť alebo utekať v starých zabehnutých koľajach. Stále dokola sa môžeme točiť po tej istej vyšliapanej ceste. A i keď je náročné vykročiť iným smerom, často je náročným len a len ten prvý krok. Potom druhý, tretí ... a nakoniec sa dostávame úplne niekde inde, kde sme túžili byť, ale nikdy sme nenabrali dostatok odvahy. A to je žitie teórie v praxi.



Cieľ 11. lekcie:

Už vieme to, čo je práve teraz potrebné na to, aby sme začali aktívne informácie využívať. Nie je to vec motivácie. Motivácia je tu a teraz, o mesiac je fuč. Je to vec rutiny, disciplíny, ktorá nás udrží v našom zámere dni, mesiace, roky. V dnešnej lekcii si každý z nás pripraví svoju rutinu cvičení svojej flexibility. Tréning pohybu medzi jednotlivými hierarchickými stupňami s ohromnou ľahkosťou. Výsledkom je autonómny nervový systém, na ktorý sa môžeme spoľahnúť, nech je svet akýkoľvek, nech sa deje čokoľvek. Ja viem, že som v bezpečí a môj nervový systém je mojim najvernejším priateľom, ktorý koná vždy správne.

KDE SOM PRÁVE TERAZ?

Môj východiskový bod

Ako flexibilný je môj autonómny nervový systém práve teraz?



Moje poznámky:

Koľko času môjho dňa priemerne trávim v dysregulácii práve teraz?



Moje poznámky:

Ako rýchlo sa dokážem dostať zo stavu dysregulácie k opätovnej regulácii?



Moje poznámky:

KAM SMERUJEM?

Moje rutiny odolnosti

Ako budem trénovať flexibilitu môjho autonómneho nervového systému?

Prehľad aktivít, ktoré pomôžu zvýšiť flexibilitu môjho nervového systému

Rutina reziliencie	Denne	Týždenne	Mesačne
Nové bezpečnostné prvky			
Uvedomenie si svojho hierarchického stavu			
Práca s telom, výrazom tváre a prozódiami v hierarchických stavoch			
Cvičenie "Orientácia"			
Analýza svojich autonómnych príbehov			
Cvičenie "Vítam ťa"			
Cvičenie "Láskavý dotyk"			
Aktívne spájanie sa s kotvami			
Aktívne využívanie zdrojov			
Cvičenie "Fénix"			
Cvičenie "Brzda ventrálneho vagu"			
Cvičenie hry			
Návšteva oázy			
Revízia progresu flexibility nervového systému			

MERANIE VÝSLEDKOV

Moje rutiny odolnosti

Mnoho z nás dáva svojim dňom určitú nálepku, ako toto bol dobrý deň, toto bol zlý deň. Avšak toto označenie sa často zakladá len na jednom intenzívnom zážitku z mora zážitkov toho dňa. A my si svoj deň môžeme rozložiť a so záujmom skúmať, koľko času sme strávili v každom stave. Každý deň si farebnými ceruzkami môžeme kruh rozdeliť na tri časti, ktoré prezentujú ventrálny, sympatikový a dorzálny stav. Takto si vytvoríme svoju vlastnú farebnú zbierku grafov. Následne môžeme pozorovať, čo sa v autonómnom svete v priebehu času deje.

- Existuje deň v týždni, ktorý prináša opakované autonómne reakcie?
- Je tam nejaký opakovaný vzor pre víkendy?

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa

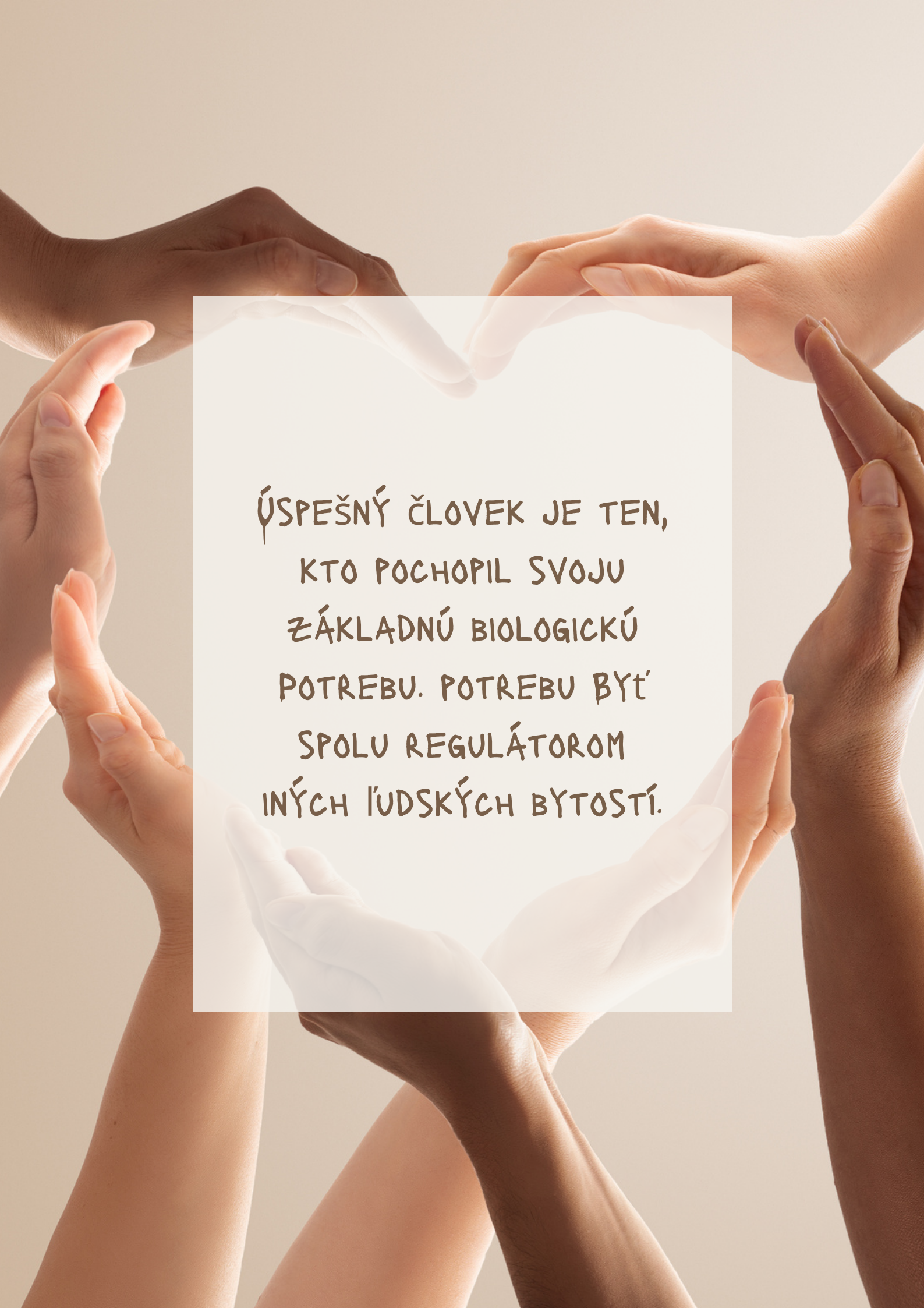
AK ..., POTOM ...

V tomto cvičení budeme pridávať náš zámer k autonómnyim cvičeniam. Budeme používať formuláciu viet "Ak ..., potom....." Najskôr si stanovíme a zapíšeme svoje rozhodnutia vo formáte "ak - potom" pre každý hierarchický stupeň. Následne si prečítame svoje vyhlásenia, zistíme určitú rezonanciu s našou neurocepciou. Podľa potrieb ich môžeme meniť, upravovať, alebo pridávať ďalšie vyhlásenia. Je to len naša autonómna hra.

VENTRÁLNY VAGUS

SYMPATIKUS

DORZÁLNY VAGUS



ÚSPEŠNÝ ČLOVEK JE TEN,
KTO POCHOPIL SVOJU
ZÁKLADNÚ BIOLOGICKÚ
POTREBU. POTREBU BYŤ
SPOLU REGULÁTOROM
INÝCH ĽUDSKÝCH BYTOSTÍ.