

JENNIFER MANN & KARDEN RABIN



SKRYTÉ
SIGNÁLY
TĚLA

JAK REGULOVAT SVŮJ NERVOVÝ SYSTÉM,
UZDRAVIT TĚLO A OSVOBODIT MYSL

Jan  Melvil
publishing

Volně šiřitelná ukázka z knihy Skryté signály těla

SKRYTÉ SIGNÁLY TĚLA



JENNIFER MANN
KARDEN RABIN

SKRYTÉ SIGNÁLY TĚLA

JAK REGULOVAT SVŮJ NERVOVÝ SYSTÉM,
UZDRAVIT TĚLO A OSVOBODIT MYSL

Volně šiřitelná ukázka z knihy Skryté signály těla

Jan  Melvil
publishing

Jennifer Mann, Karden Rabin

SKRYTÉ SIGNÁLY TĚLA

Jak regulovat svůj nervový systém, uzdravit tělo a osvobodit mysli

First published by Thorsons 2024 under the title THE SECRET LANGUAGE OF THE BODY: Regulate your nervous system, heal your body, free your mind

Text © Jennifer Mann and Karden Rabin 2024

Translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

Jennifer Mann and Karden Rabin assert the moral right to be identified as the authors of this work.

Podle anglického originálu *The Secret Language of the Body: Regulate Your Nervous System, Heal Your Body, Free Your Mind* vydalo v edici *Žádná velká věda* nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2025. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Helena Mirovská

Odpovědná redakce Vendula Kusá

Jazyková redakce Lenka Čížková

Šéfredaktor Marek Vlha

Odborná spolupráce Kristýna Dvořáčková, Ondřej Volný

Grafická úprava a sazba Stará škola

Design obálky Misha Handschumacher, úprava Tomáš Cikán

Obrázky Julian Glower

Schémata Liane Payne

Jazyková korektura Hedvika Landová

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2025

Všechny naše knihy najdete na
www.melvil.cz



Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby

Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-skryte-signaly-tela, libisemi@melvil.cz

Knihy vychází také elektronicky a jako audioknihy.

Vyzkoušejte aplikaci Melvil:

- e-knihy i audio na jednom místě
- vlastní poznámky
- plynulé přepínání mezi čtením a poslechem

ISBN 978-80-7555-271-6

Gillian, mým malým dámám a Samantě

— K. R.

*Mému milovanému Yianovi, mému chlapečkovi Leovi
a mé nervové soustavě, která mě naučila,
že nejsem porouchaná, ale odolná*

— J. M.

Obsah

Úvod / 9

Návod pro čtenáře / 24

První část – Mysl

Kapitola 1: Uvědomění – Naslouchejte své nervové soustavě prostřednictvím řeči svého těla / 35

Kapitola 2: Přerušování – Přepněte s cílem zastavit tok škodlivých myšlenek / 61

Kapitola 3: Změna – Dopřejte si odstup, ať můžete se soucitem sledovat, co se ve vás odehrává / 93

Druhá část – Tělo

Kapitola 4: Uvědomění – Překládejte, co vám sděluje tělo / 117

Kapitola 5: Přerušování – Upravte reakce své nervové soustavy, abyste dosáhli regulace / 151

Kapitola 6: Změna – Zklidněte svou nervovou soustavu,
abyste se ve svém těle cítili jako doma / 192

Třetí část – Lidství

Kapitola 7: Uvědomění – Nalaďte se na potřeby spojené
se zráním nervové soustavy / 215

Kapitola 8: Přerušení – Opečujte své vnitřní dítě / 244

Kapitola 9: Změna – Navažte pouto se svou nervovou
soustavou / 264

Závěr / 293

Poznámky / 305

Kapitola 6: Změna

Zklidněte

svou nervovou soustavu,
abyste se ve svém těle
cítily jako doma

Jako bychom se po dlouhé době konečně vrátili domů.

Neznámý autor

V celé této knize se zabýváme problémy, s nimiž se potýká spousta lidí, jejichž nervová soustava se zasekla ve stavu boje o přežití. To s sebou nese rozmanité důsledky od úzkosti a deprese po různá chronická onemocnění. Za těmito důsledky se však skrývá hlubší a zásadnější ztráta. Přicházíme totiž o své přirozené právo cítit se ve vlastním těle jako doma. To je právě ten pocit bezpečí, který v knize tak často zmiňujeme. A zažívat pocit bezpečí doslova znamená cítit se příjemně, lehce a spokojeně – jako kdybyste se zachumlali do heboučkové deky ve svém oblíbeném křesle u krbu, nic nemuseli, nikam nespěchali a nic by vás nerušilo. Tak vypadá ventrální vagonový režim nervové soustavy – stav klidu a spokojenosti, otevřenosti, vstřícnosti k druhým, všímavosti a přítomnosti. Jedním slovem: vyrovnanost.

Dokud nedokážeme v těle navodit pocit bezpečí, nemůžeme se v něm cítit jako doma a naše nervová soustava se neudrží v okně tolerance. Naštěstí už se však učíte svému tělu naslouchat a hovořit jeho jazykem, takže můžete konverzaci

směřovat k prožitku bezpečí a zkoumat, jak dobré je cítit se ve svém těle doma. Seznámili jste se s polyvagální teorií a umíte se pomocí modifikátorů nervové soustavy pohybovat mezi různými stavy. V této kapitole se naučíme techniku změny metody AIR zvanou *zklidnění*, která vám pomůže najít cestu domů a učinit z bezpečí, uvolnění a propojení své výchozí nastavení.

Zní to jednoduše, že? Má to ale jeden háček. Dysregulovaná nervová soustava se zpočátku do stavu bezpečí, uvolnění a propojení vůbec neumí dostat. Jakmile se blíže podíváme na vývoj mozku, pochopíte, proč se nejprve snažím o změnu a zavedení nového, léčivého stavu brání. Odpor je zakořeněn v samotné podstatě fungování mozku, která je daná evolučně, a lze jej vysvětlit principy povědomosti a negativního zkreslení. Ty rychlému přechodu z výchozího stavu přežití do stavu, v němž můžeme prospívat, překážejí nejvíce.

Dozvíte se, jak vás zmiňované principy ovlivňují a že vlastně k procesu uzdravování nervové soustavy patří, díky čemuž se naučíte používat techniky *zklidnění* efektivněji, aby se stav bezpečí stal vaším „novým standardem“. Cílem je, aby se defaultním režimem vaší nervové soustavy namísto ostražitosti a boje o přežití stalo bezpečí a regulace. Techniky *zklidnění* uvedené na konci kapitoly vám pomohou přesvědčit nervovou soustavu, aby lépe přijala změny potřebné k její regulaci a vašemu uzdravení.

Povědomost

Princip povědomosti je jednoduchý. Mozek vždy dává přednost věcem, které zná. Neděláme to tak snad všichni? Psychologové tento jev nazývají *efektem pouhého vystavení* – člověk má sklon oblíbit si věci, jimž byl mnohokrát vystaven, a upřednostňovat je před novinkami. Karden vzpomíná na názorný příklad z doby, kdy mu bylo dvacet. Vyrostl na

předměstí New Jersey a nejdřív žil konvenčním životem a jedl ve fastfoodech a pracoval v obchodním centru. Pak ale zatoužil stát se masérem a přihlásil se do masérské školy v Ithace ve státě New York. V průběhu studia se rozhodl, že začne jíst zdravě, a kamarád mu prozradil, že zdravé jídlo nejlépe sežene v místním farmářském obchodě. Karden doposud nakupoval jen v běžných potravinách, a tak mu ithacká prodejna Green Star Food Co-Op připadala jako z jiné planety. Byla jinak uspořádaná, jinak to tam vonělo, prodávalo se tam jiné zboží a chodili tam jiní lidé. Vzpomíná si, že se tam cítil velmi nepříjemně, asi po dvaceti minutách odešel s prázdnou a zapřísahal se, že tam už nikdy nevkročí. Nakonec se ale přece jen vrátil a díky opakovaným návštěvám se situace obrátila: dnes si ve farmářských prodejnách připadá jako doma a nakupuje tam raději než v běžných supermarketech.

Určitě jste už něco podobného také zažili. A co se týká řeči a prožitků našeho těla, jsme-li zvyklí na dysregulovaný stav přežití, mozek ho důvěrně zná, a proto mu dává přednost. Regulované stavy klidu a prospívání, s nimiž se nyní seznamujete, jsou mu cizí a zpočátku je může odmítat. To k celému procesu přirozeně patří. Nedaří-li se vám v prospěšnějším okně tolerance setrvat, neznamená to, že by s vámi bylo něco v nepořádku – váš mozek a tělo jen potřebují čas, trpělivost a cvik, aby se s novým stavem mohly seznámit. Princip povědomosti říká, že čím častěji budete techniky *zklidnění* zařazovat do svého běžného života a čím více se budete vystavovat prospěšným stavům, tím dříve si na ně mozek zvykne a naučí se jim důvěřovat.

Negativní zkreslení

Princip negativního zkreslení říká, že negativní podněty (například nepříjemné myšlenky, emoce či zážitky) působí

na lidskou psychiku a fyziologii silněji než stejně intenzivní neutrální či pozitivní podněty.¹ Jinak řečeno naše mysl a tělo obecně vnímají negativní zážitky intenzivněji než ty pozitivní a také na ně ostřeji reagují. Mozek se tak vyvinul, protože uvážlivé uplatňování tohoto principu nám pomohlo přežít. Přece jen ještě nikoho nezabilo, že si zapomněl koupit zmrzlinu v oblíbené cukrárně, ale splést si jedovatého hada s neškodnou větvičkou a nechat se uštknout, to už smrtí skončit může. Naši předkové si potřebovali zapamatovat, které plody jsou jedovaté. Negativní věci tudíž poutají více pozornosti než ty pozitivní, a tak se princip negativního zkreslení výrazně projevuje také v médiích. Nejspíš už vás při sledování zpráv někdy napadlo, proč se na nás řítí samé katastrofy. Jedna studie zkoumající reakce na televizní zprávy ze sedmnácti různých zemí zjistila, že negativní zprávy vyvolávají u lidí výraznější fyziologickou aktivaci než zprávy pozitivní.²

Pokud jsme však chronicky zaseknutí ve stavech přežití nebo se potýkáme s nevyřešeným traumatem, negativní zkreslení bohužel posiluje a nervová soustava je v neustálém střehu, co by kde mohlo hrozit. Často se to projevuje nadměrným přemýšlením, obavami a vytvářením katastrofických scénářů a tělo monitoruje různé nepříjemné počítky a symptomy. V důsledku toho přehnaně reagujeme na domnělé hrozby. Vzniká tak zpětnovazební smyčka, v níž se vzorec vyhledávání nebezpečí posiluje, takže si bohužel na pocit, že nejsme ve svém těle v bezpečí, zvykneme a nervová soustava ho začne preferovat. Přestože nejde o nic příjemného, je to stejně jako výše zmíněný princip povědomosti zcela normální a techniky *zklidnění* to dokážou změnit. Jako krásný příklad nám může posloužit naše klientka Abby.

Abby byla „osobnost typu A“, milovala svou práci a dosahovala v ní skvělých výsledků, ale směřovala k naprostému vyhoření. Za svůj největší problém považovala to, že neustále hlídá, kde je potřeba hasit

nějaké požáry, a zkrátka se od práce nedokáže odpojit. Trpěla kvůli tomu bolestmi hlavy a zad, únavou, vyčerpáním, emočním přetížením a rozmazaným viděním. I na dovolené pořád kontrolovala maily, přestože to po ní nikdo nevyžadoval. Ať se snažila sebevíc a bránila se nutkání být neustále ve střehu, se svou nervovou soustavou nic nezmohla. Když jsme s ní však začali pracovat a ona se naučila ovládat řeč svého těla, přišla úleva, že s ní není nic v nepořádku. Její nervová soustava dělala pouze to, k čemu byla stvořena, konkrétně se uchýlovala k důvěrně známým stresovým stavům, které ji měly udržet v bezpečí. Dosahování úspěchů se sice pojí s pozitivní seberealizací, ale má-li člověk za sebou nevyřešené trauma, může ho honba za úspěchy dovést k vyhoření, protože za ní stojí obranné vzorce. Vedli jsme Abby k zamyšlení nad jejími přesvědčeními, jež pramenila z jejího nezhojeného traumatu. „Připadá mi, že za něco stojím, jen pokud jsem úspěšná. Jakmile přestanu dosahovat úspěchů, dostanu strach a cítím se neschopná.“

Pomohli jsme jí rozpoznat, jak se tato přesvědčení projevují v jejím těle, aby si uvědomila zjevnou souvislost mezi symptomy a vzorci na rovinách mysl-tělo-člověk. K jejímu velkému překvapení stačilo ta přesvědčení vyslovit, a hned se jí zmocnila velká úzkost a uvedené symptomy se okamžitě zhoršily. Při další práci s metodou AIR došlo k prvnímu znatelnému posunu právě u techniky zklidnění. Naučili jsme ji naladit se na signály na úrovni těla (BASE-B) a cvičit motýlí objetí, ukotvující objetí a sebeuklidnění a po několika dnech se možná poprvé v životě konečně cítila jako doma. Nikam nemusela, nebylo potřeba odpovídat na žádné maily, neexistoval žádný spěch, žádný tlak, bolesti hlavy a zad zmizely. Zbyla tu jen plnohodnotná a celistvá Abby.

„Možná to bude znít divně, ale připadá mi, že až do dneška jsem vlastně vůbec nevěděla o svém těle – neuvědomovala jsem si, že něco cítí, vnímá a něco mi „sděluje“. Celý život jsem trávila v rozjetém, rychlém a zahlcujícím prostoru mysli. V mé profesi funguje spousta výkonných lidí s vysokými ambicemi a já si pořád říkala, proč se se vším tak peru. Často jsem si vyčítala, že jsem unavená nebo vyčerpáná, dokonce jsem se za to nenáviděla. Teď už je mi to jasné. Byla jsem úplně odpojená od pocitů svého těla, které na mě křičelo, abych na něj

byla hodná a netrápila ho. Abych se měla ráda, a ne se nenáviděla. Netušila jsem, že je taky možné pohybovat se rychlostí lásky. Teď už to vím. Konečně jsem se uklidnila.“

Abby se naučila si stavy uvolnění a radosti, klidu a propojení udržet. Oznámila nám, že už se vyhoření nebojí, protože umí vypnout „hořák“ ve své nervové soustavě a navodit si pocit bezpečí. Na technikách zklidnění je nejdůležitější přesměrování pozornosti od neustálého detekování hrozeb (přispívajících k dysregulaci) k postupnému trávení více a více času ve stavu uvolněné bdělosti.

**Možná jste „osobnost typu A“,
nebo jste možná odpojení od pocitů
ve svém těle.**

Nadějně přerámování: Ve znalostech je síla. Doufáme, že vám povědomí o principech povědomosti a negativního zkreslení pomohlo pochopit, že na vaši neschopnosti uvolnit se, žít s lehkostí a pociťovat klid není nic nezdravého. Nejde o charakterovou vadu, nedostatek intelektu ani slabou vůli. Na mrtvém bodě vás udržuje přirozené nastavení mozku a jeho reakce na stres a trauma. Protože už však rozumíte příčinám, mohou vás z pasti vyvést tytéž neurologické procesy, které vás do ní dostaly. A jakmile začnete svůj odpor brát s potřebným vhladem, porozuměním a soucitem, budete schopni proplouvat vlnami a najít si cestu do klidnějších vod.

Zklidněte tělo pomocí bloudivého nervu

Ve druhé kapitole jsme zmínili postřeh Antónia Damásia, který říká: „K nejzřejmějším přínosům současné neurovědy patří poznatek, že pocit já je zakotven v životně důležitém vztahu k vlastnímu tělu.“ I přes výše uvedené překážky

bránící změně návyků vám můžeme ukázat jednoduché a účinné cesty, jak navázat nezbytné spojení se svým tělem a cítit se v něm jako doma. Možná si vzpomínáte, že osmdesát procent bloudivého nervu představují aferentní dráhy, tedy takové, jež odesílají informace z těla do mozku. V případě nízkého vagového tonu se tak mozek dozvídá jen velmi málo o tom, co se v těle děje. Při nízkém vagovém tonu a uváznutí v extrémní sympatické reakci nebo v dorzálním vypnutí navíc ztrácíme přístup k ventrálnímu vagovému stavu, který nám umožňuje cítit se ukotveně ve svém těle.

Poté, co se pomocí technik *upravení* vymaníme z vagových stavů, v nichž se obvykle zasekáváme, nám techniky *zklidnění* pomohou tonizovat ventrální větve bloudivého nervu, takže se nejen pohneme z místa, ale uvnitř budeme skutečně zažívat pocit bezpečí, zpřítomnění a pohody. Když se s tímto pocitem seznámíte a vybudujete si k němu stabilní přístup, vaše nervová soustava se naučí po setkání se spouštěči vracet do ventrálního stavu a bude obnovovat homeostázu, nikoli alostázu. Nezapomeňte, že regulace neznamená nenechat se nikdy vyvést z míry, ale v přiměřené době se vrátit do optimální zóny svého okna tolerance.

Stejně jako techniky *upravení* fungují techniky *zklidnění* na bázi přímé fyzické stimulace bloudivého nervu. Když se tohoto nervu dotkneme nebo ho rozvibrujeme, „aktivuje se“ a začne svými aferentními drahami vysílat signály do mozku. Jelikož se jedná o pozitivní stimulaci, bloudivý nerv je přenesen do mozku a my začneme vnímat pozitivní pocity v těle. Takové nové pozitivní zážitky představují pro náš mozek jakýsi „budíček“, díky němuž si uvědomí, že i takto lze reagovat a že je to lepší než extrémní sympatická reakce, dorzální vypnutí nebo neustálé výkyvy mezi nimi.

Stephen Porges, Peter Levine, Lucina Artigas, Deb Dana a další průkopníci v oblasti terapie vyvinuli celou řadu jednoduchých a účinných cvičení na tonizaci bloudivého nervu. Jejich MNS plní dvě funkce. Jednak na každodenní bázi,

kdy po nich (stejně jako po technikách *upravení*) můžete sáhnout, jakmile vás něco vyvede z míry a vy se potřebujete zklidnit, jednak v dlouhodobějším horizontu, protože účinky pravidelného cvičení se sčítají. Pravidelným tělesným cvičením si budujete sílu a vytrvalost a zpevňujete svaly a zrovna tak si pravidelným procvičováním technik *zklidnění* rozšíříte kapacitu ventrálního vagového systému, čímž se zvětší vaše okno tolerance a vy se snáze udržíte v optimální zóně.

Léčba zvukem „vúúú“

Peter Levine vytvořil cvičení, jehož pomocí si klienti navozují pocit bezpečí ve vlastním těle za pomoci zvuku „vúúú“. Cvičení spočívá ve vydávání hlubokého zvuku rozvibrovávajícího hrudník a břicho: „otevívá hrud' (srdce a plíce), ústa a hrdlo a příjemně stimuluje nejednu křivolakou větev bloudivého nervu“.³ Při vydávání zvuku „vúúú“ soustředěně a cíleně zapojujete tělo a můžete se aktivně podílet na jeho autonomních reakcích. Obracíte svou pozornost k počítkům, ukotvujete se v těle a lépe si ho uvědomujete. Nízkofrekvenční vibrace tohoto zvuku dokážou uklidnit nervovou soustavu a pomáhají uvolnit napětí a stres nastřádané v tělesných tkáních, což přispívá k pocitu relaxace a bezpečí. V pasáži věnované cvičením se sami přesvědčíte, že působí takřka okamžitě na celou bytost. Obzvláště přínosné může být pro lidi, kteří utrpěli trauma, protože bezpečným a nenásilným způsobem obnovuje jejich spojení s tělem. Technika se velmi osvědčila u statisíců klientů po celém světě.

Motýlí objetí

Techniku motýlího objetí poprvé použila Lucina Artigas v roce 1998 při práci s traumatizovanými přeživšími hurikánu v Acapulcu. Cvičení jim mělo pomoci navodit pocit bezpečí

ve vlastním těle. Klient zahákne palce do sebe, zkříží ruce před hrudní a klíčními kostmi a střídavě se rytmicky poklepává. Stimuluje tím důležité větve bloudivého nervu procházející hrudníkem a hrdlem. Technika svou rytmičností utiňuje a uklidňuje ve stavech zděšení, zamrznutí či vypnutí. Střídavé poklepávání z obou stran má navíc podobné účinky jako metoda desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů (EMDR), jelikož zmírňuje nadměrné fyziologické nabití, a pomáhá tak mozku zpracovat traumatické události.⁴

Ukotvující objetí

Poslední technika využívá aspekt bloudivého nervu zvaný systém sociální angažovanosti, o němž bude řeč v následující kapitole. Techniku vymyslel Peter Levine. Umožňuje nám navodit dojem, jako by nás někdo objímal a chtěl nás ochránit a podpořit. Protože stimuluje aferentní dráhy bloudivého nervu vysílající do mozku signály koregulace a podpory ze strany jiného člověka, jedná se o velmi účinnou techniku pro navození pocitu bezpečí a udržení ventrálního vagového stavu.⁵

Jednoho dne obdržela Jen na sociální síti zprávu od Lawrence:

„Zdravím vás, Jen, viděl jsem váš příspěvek o úzkostech a velmi mě oslovil. Když mi bylo devět let, přišel jsem o matku, a přestože už je mi sedmadvacet, pořád prožívám hluboký zármutek. Spoustu let chodím na terapii (od svých jedenácti) a se svým zármutkem jsem hodně pracoval, ale stejně mám pocit, že jsem se s její smrtí ještě nevyrovnal. Píšu vám, protože mě zaujala vaše myšlenka, že mysl a tělo mluví dvěma různými jazyky. Myslím, že to na mě přesně sedí, a potřebuju, aby mi někdo pomohl zapojit do celého toho terapeutického procesu tělo. Víím, že moje úzkosti pramení právě ze zármutku, a na terapii to intenzivně řeším, ale pořád s tím mám problém, trápí mě to a rád bych vyzkoušel vaše postupy.“

Navázali jsme s Lawrencem spolupráci a všimli jsme si, že si všechno dobře uvědomuje, o zármutku a úzkostech toho hodně ví, ale nedokáže své znalosti použít v praxi. Jeho mysl a tělo byly evidentně odpojené. Začali jsme tedy procvičovat vnímání těla. S pozorováním signálů na úrovni těla (BASE-B) měl zpočátku potíže, ale pod vlídným vedením se během několika týdnů na svůj dech, aktivitu, počítky a emoce zvládl naladit poměrně dobře. Lawrenceův problém spočíval v uváznutí ve stavu zamrznutí, skoro jako kdyby jeho nervová soustava před osmnácti lety ztuhla a už tak zůstala. Prostřednictvím úzkostí se snažila zvládat zdrcující pocity v těle (které necítil). Seznámili jsme ho s různými technikami MNS, jež ho měly ze sevření uvolnit a pomoci mu ventilovat nahromaděnou energii, aby mohl zakusit první náznaky otevřeného a tonizovaného ventrálního vagového stavu. Lawrence z nich byl nadšený a cvičil je každý den, takže se jeho vnitřní svět konečně začal dávat do pohybu. Potom jsme ho naučili techniky zklidnění. Když si poprvé zacvičil sekvenci motýlího objetí, zvuku „vúúú“ a ukotvujícího objetí, napsal nám:

„Neměli byste zítra čas na jedno sezení? Potřebuju zjistit, co se to stalo s mým tělem, a byl bych moc rád, kdybyste mi to pomohli pochopit!!!“

P.S.: Není to nic špatného – spíš mi připadá, že se stal zázrak.“

Sezení se uskutečnilo za tři dny. „Zacvičil jsem si celou sekvenci, jak jste řekla, a takovou reakci jsem vážně nečekal. Nevím proč, ale myslel jsem, že mě to ještě víc rozesmutní, jenže přišla [...] radost. Cítím svoje tělo. Mám chuť navazovat kontakty. Toužím po lásce. Jako by se moje srdce rozšiřovalo – možná už znovu dokážu milovat. Dřív jsem se lásky hrozně bál, protože jsem přišel o největší lásku svého života, o maminku, a příliš to bolelo.“ Lawrence se ve svém těle začal cítit jako doma a konečně mohl zakoušet uvolnění. Jeho nervová soustava se odblokovala a zamrznutí vystřídala vřelost. Krátce poté Lawrenceovy úzkosti výrazně polevily a on v sobě objevil radost ze života.

Udělejte ze zklidňování svůj životní styl

Technika zklidnění skýtá utišující objetí, pomůže vám obnovit vztah k vlastnímu tělu a zažít pocit, že jste plně v sobě, jako kdybyste našli dávno ztracený domov. Může vám přinést hlubokou úlevu, jako kdyby váš výdech dosáhl až na dno oceánu. Naučí vás zakoušet pocit bezpečí, a vůbec vás naučí cítit. Dovede vás domů, kde se můžete pokojně usadit. Při cvičení zklidnění jednoduše znásobujeme okamžiky, kdy pocítujeme klid, a tyto okamžiky protahujeme, abychom klid pocítovali častěji a déle. Vzhledem k principům povědomosti a negativního zkreslení je neúčinnější provádět zklidňovací cvičení pravidelně a začínat s malými dávkami. Na pokusy měnit navyklé vzorce příliš zostrá reaguje nervová soustava zpravidla silnějším odporem. V praxi lze zklidňování přirovnat k házení „žabek“ po vodě. Zpočátku kámen letí tak rychle, že se od hladiny odráží, ale s každým odrazem zpomaluje, až se nakonec odrážet přestane a potopí se. S dysregulovanými stavy se to má podobně. Že nervová soustava při cvičení vzdoruje a doslova odráží vaše pokusy o uvolnění těla, je naprosto normální a ničemu to neškodí. Budete-li si její protesty uvědomovat, trpělivě a soucitně je snášet a opakovaně se budete jemně vybízet ke cvičení, vzdor se zmírní a vaše mysl i tělo si na bezpečí a lehkost postupně začnou zvykat. Naše klientka Debra svou cestu ke zklidnění popsala v dopise, který adresovala svému minulému já:

Ráda bych ti řekla, že se všechno může změnit a taky se to změní. Nestane se to nějakým zázrakem přes noc, ale najednou uvidíš cestu tam, kde dřív byla jen černá díra. Pomalu začneš sundávat vrstvy, které tě chránily, a najdeš pod nimi spoustu pocitů, emocí a turbulencí, ale naučíš se je vnímat tak, aby ti neubližovaly, a ony se zmírní. Když si své emoce připustíš, pocítíš i ty příjemné, které tě pošimrají

na kůži a zahřejí tě. Přestaneš potlačovat sama sebe a uvolníš místo novým, nádherným pocitům. Tvé tělo se opět začne hýbat s radostí a ty se v něm budeš poprvé po dlouhé době zase cítit dobře.

Vedle základních *zklidňovacích* cvičení, která se naučíte v závěru kapitoly, doporučujeme klientům osvojit si životní styl, v němž bude upevňování této superregulační dálnice představovat základní kámen péče o sebe. Zde je několik osvědčených postupů a příkladů, které mohou jako součást běžné rutiny zklidnění výrazně napomáhat:

- **Dechová cvičení:** Pomalé, hluboké dýchání aktivuje bloudivý nerv a stimuluje parasympatikus. Účinné může být například brániční dýchání, dýchání do čtverce, dýchání 4–7–8 a podobné techniky.
- **Meditace a všímavost:** Techniky meditace a všímavosti zmírňují stres a zvyšují tonus bloudivého nervu, čímž zlepšují jeho fungování.
- **Jóga a čchi-kung:** Jóga a čchi-kung kombinují fyzické cvičení s kontrolou dechu, vizualizací a meditací, což uklidňuje nervovou soustavu a stimuluje bloudivý nerv.
- **Progresivní svalová relaxace:** Tato technika spočívá v napínání a následném uvolňování jednotlivých svalových skupin, a napomáhá tak relaxaci a přispívá k rovnováze autonomní nervové soustavy.
- **Biofeedback:** Biofeedbackové nástroje, jako jsou nositelná zařízení pro sledování variability srdeční frekvence, poskytují údaje o fyziologických funkcích v reálném čase, čímž nositelům umožňují sledovat svůj tep a zbavit se stresu.
- **Otužování:** Studené sprchy či ledové koupele stimulují bloudivý nerv a zvyšují jeho tonus.
- **Fyzické cvičení:** Pravidelný fyzický pohyb přispívá k regulaci nervové soustavy, snižuje stres a přispívá k celkovému wellbeingu.

- **Výživa:** Zdraví nervové soustavy lze podpořit vyváženou stravou bohatou na živiny, jako jsou omega-3 mastné kyseliny (obsažené v rybách a lněném semínku), hořčík (v ořeších a listové zelenině) a vitaminy skupiny B.
- **Mezilidské vztahy:** Pozitivními společenskými interakcemi a udržováním smysluplných vztahů lze stimulovat bloudivý nerv a podpořit emoční pohodu.
- **Dostatek spánku:** Kvalitní spánek má pro regulaci nervové soustavy zásadní význam, neboť umožňuje tělu regenerovat a zotavit se.
- **Pobyt v přírodě:** Pobyt v přírodě a chůze naboso, takzvaný „earthing“ či „grounding“, může nervovou soustavu nesmírně uklidňovat a uzemňovat. Chůze naboso v přírodě, sezení či ležení na zemi a pohroužení do přírody pomáhá snižovat stres a podporuje vagový tonus.
- **Redukce stresorů:** Regulaci své nervové soustavy napomůžete tím, že identifikujete stresory ve svém životě a dostanete je pod kontrolu, ať už pomocí lepší organizace času, všímavosti, nebo změnou životního stylu.
- **Bylinky:** Ke zvládnání stresu a regulaci nervové soustavy údajně přispívají některé bylinné doplňky stravy, například ašvaganda či bazalka posvátná. Než ale začnete jakékoli doplňky stravy užívat, je třeba poradit se s lékařem.

Mějte na paměti, že každému funguje něco jiného a může být přínosné zařadit do života kombinaci výše uvedeného.

Shrňme si, co jste se zatím dozvěděli o zklidnění sdělení přicházejících z těla, abyste dosáhli změny:

- Dokud se nenaučíme cítit ve svém těle bezpečně, stěží zvládneme nervovou soustavu zklidnit a zůstat v okně tolerance.

- Snaze o změnu a o navození nových, prospěšnějších léčivých stavů se nervová soustava může zpočátku bránit, protože mozek dává přednost tomu, co už zná.
- Pokud jsme se zasekli ve stavu přežití nebo se potýkáme s nevyřešeným traumatem, negativní zkreslení posiluje a naše nervová soustava neustále pátrá po hrozbách.
- Techniky zklidnění pomáhají tonizovat ventrální větve bloudivého nervu, což nám umožní vyváznout z režimu přežití a cítit se ve svém těle bezpečně, přítomně a klidně.

Cvičení 6

Změna: Zklidněte se

Naučte svou nervovou soustavu, jak se zklidnit, a buďte ve své kůži

V této pasáži se naučíte svou nervovou soustavu zklidnit a přivyknout jí na pocit bezpečí pomocí cvičení zaměřených na léčbu traumatu.

Proč to dělat?

Techniky zklidnění vám pomohou trvale přenastavit nervovou soustavu, aby se tělo naučilo samo a automaticky dosahovat regulovaného stavu.

Kdy to dělat?

Když pociťujete nejistotu a připadáte si odpojení od těla nebo vás to táhne ke starým škodlivým obranným vzorcům, jako je přehnaná ostražitost či nadměrné přemýšlení.

Tipy, než začnete

- Následující cvičení můžete provádět buď samostatně, nebo jako celou sekvenci.
- Jestliže vaše nervová soustava odmítá pocity klidu a bezpečí, nevadí. Cvičení vás zlehka navedou k funkční stimulaci bloudivého nervu a parasymptatiku a postupně se to poddá.
- Odpor je normální. Buďte na sebe hodní a důvěřujte procesu i moudrosti svého těla.

Cvičení 1: Upokojení těla

Motýlí objetí

1. Pohodlně se posaďte nebo postavte.
2. Než se pustíte do cvičení, uvědomte si a popište své pocity.
3. Zlehka se nalaďte na pocity ve svém těle. Neposuzujte je, jen pozorujte.
4. Zahákněte palce do sebe a položte ruce na hrudník.



5. Po dobu tří až pěti minut střídavě jednou a druhou rukou rytmicky poklepejte na hrudník.
6. Zhluboka se nadechněte a pozorujte, jak se nervová soustava ztiší, když může sledovat rytmus.
7. Uvědomte si, jak se cítíte teď, a všimněte si, co se změnilo.

Zvuk „vúúú“

1. Pohodlně se usad'te.
2. Než se pustíte do cvičení, uvědomte si a popište své pocity.
3. Zlehka se nalaďte na pocity ve svém těle. Neposuzujte je, jen pozorujte.



4. Zhluboka se nadechněte nosem a při výdechu nahlas vyslovte „vúúú“.
5. Opakujte po dobu tří až pěti minut.

Ukotvující objetí sebe sama

1. Pohodlně se usad'te.
2. Zlehka se nalaďte na pocity ve svém těle. Neposuzujte je, jen pozorujte.



3. Obejměte se tak, že si jednu ruku položíte na rameno a druhou do podpaží.



4. Dlouze a zhluboka se nadechněte a dlouze vydechněte. Opakujte třikrát.



5. Vyměňte ruce.
6. Zůstaňte v této pozici několik minut a sledujte, jak objetí působí na vaši nervovou soustavu.

Cvičení 2: Upokojení

1. Najděte si klidné místo k sezení.
2. Zhluboka se nadechněte.
3. Naladte se na základní signály na úrovni těla (BASE-B) a sledujte, co se vám vybaví. Uvědomte si, kolik už jste se od svých začátků zvládli naučit. Obejměte se a oceňte se za to, jak velký kus cesty jste urazili.
4. Představte si, že jste na svém oblíbeném místě, oblečení do svého nejpohodlnějšího oblečení. Vnímejte, jak příjemně tato představa působí na vaše tělo a jak ho uklidňuje. Setrvejte u toho dvě až tři minuty.

5. Zamyslete se nad propojením, soucitem a moudrostí svého pozorujícího já a směřujte tyto vlastnosti k sobě. Vnímejte, jak je to vašemu tělu příjemné a jak ho to uklidňuje. Setrvejte u toho dvě až tři minuty.
6. Chvilí jen tak buďte a vnímejte, jak všechna ta pozitivní zpětná vazba působí na celou vaši nervovou soustavu.
7. Nyní si představte, jak vedle vás sedí uklidňující bytost. Může to být přítel, milující partner, domácí mazlíček nebo imaginární ochránce. Všimněte si, jak na jeho vřelou a láskyplnou přítomnost reaguje vaše tělo. Nechte se tím pocitem cele prostoupit, až začne přesahovat i do okolního prostoru.



8. Hýčkejte se tímto pocitem tak dlouho, jak potřebujete, a vnímejte teplo a klid, které už v sobě dávno máte. Všechno, co potřebujete k tomu, abyste mohli zažívat pokoj a bezpečí, už máte v sobě.

Zařad'te zklidňování do života

Cílem je udělat z ventrálních vagových stavů přednostní defaultní nastavení vaší nervové soustavy. Proto doporučujeme:

1. Nezapomínejte, že se učíte ovládat svou nervovou soustavu a že disponujete znalostmi a dovednostmi potřebnými k její regulaci.

2. Nervová soustava se řídí pravidly neuroplasticity, a proto čím více budete praktikovat techniky zklidňování, tím dříve se klid stane vaším defaultním stavem.
3. Ať už pracujete s kteroukoli technikou AIR, po každém cvičení dvě až tři minuty setrvejte v příjemnějším stavu, jehož se vám podařilo dosáhnout.

Poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

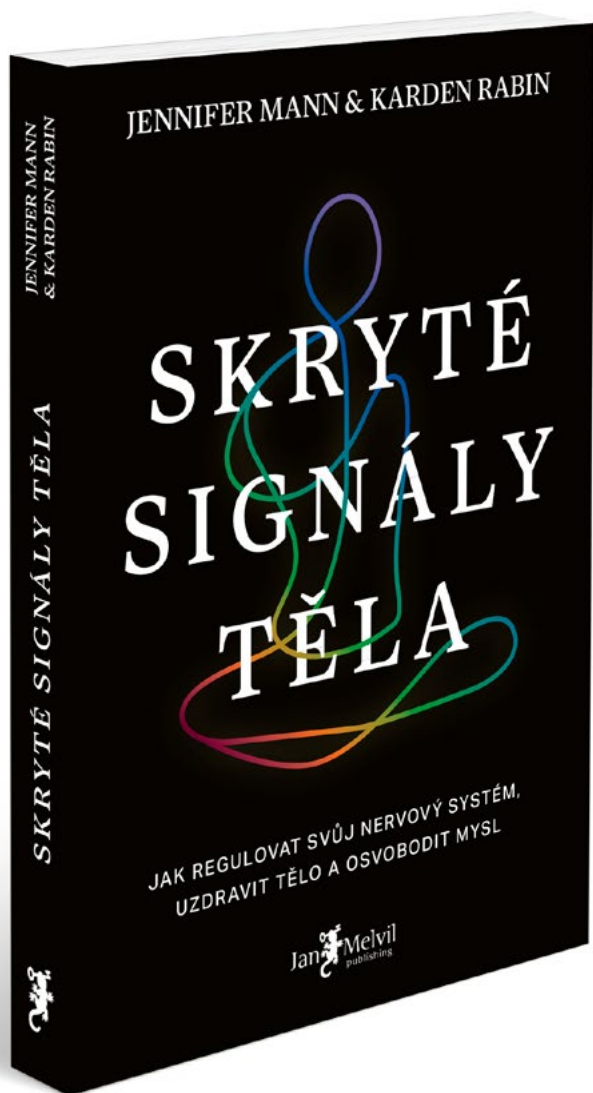
.....

.....

.....

.....

.....



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na www.melvil.cz