



Zpomalení

TÝDEN 1 PROGRAMU REGULATE

Co je regulace nervového systému?

- Regulace znamená umět se vrátit do rovnováhy.
- Tvůj nervový systém je barometr – stále vyhodnocuje: jsem v bezpečí, nebo v ohrožení?



Reakce těla

- Podle toho tě vede do různých stavů:
 - aktivace (stres),
 - zamrznutí (odpojení),
 - nebo klid (propojení).
- REGULATE ti pomůže poznat, kde jsi – a jemně se vrátit do klidu.

Polyvagální teorie

- **Podle polyvagální teorie máme 3 základní stavy:**
 - Klid a propojení (ventrální vagus)
 - Stres a aktivace (sympatikus)
 - Zamrznutí a odpojení (dorsální vagus)
- Cílem není zůstat jen v klidu. Ale umět se vrátit.

Polyvagální teorie

STAV VENTRÁLNÍHO VAGU

klid
sociální zapojení
uvolněné svaly
zdravé trávení

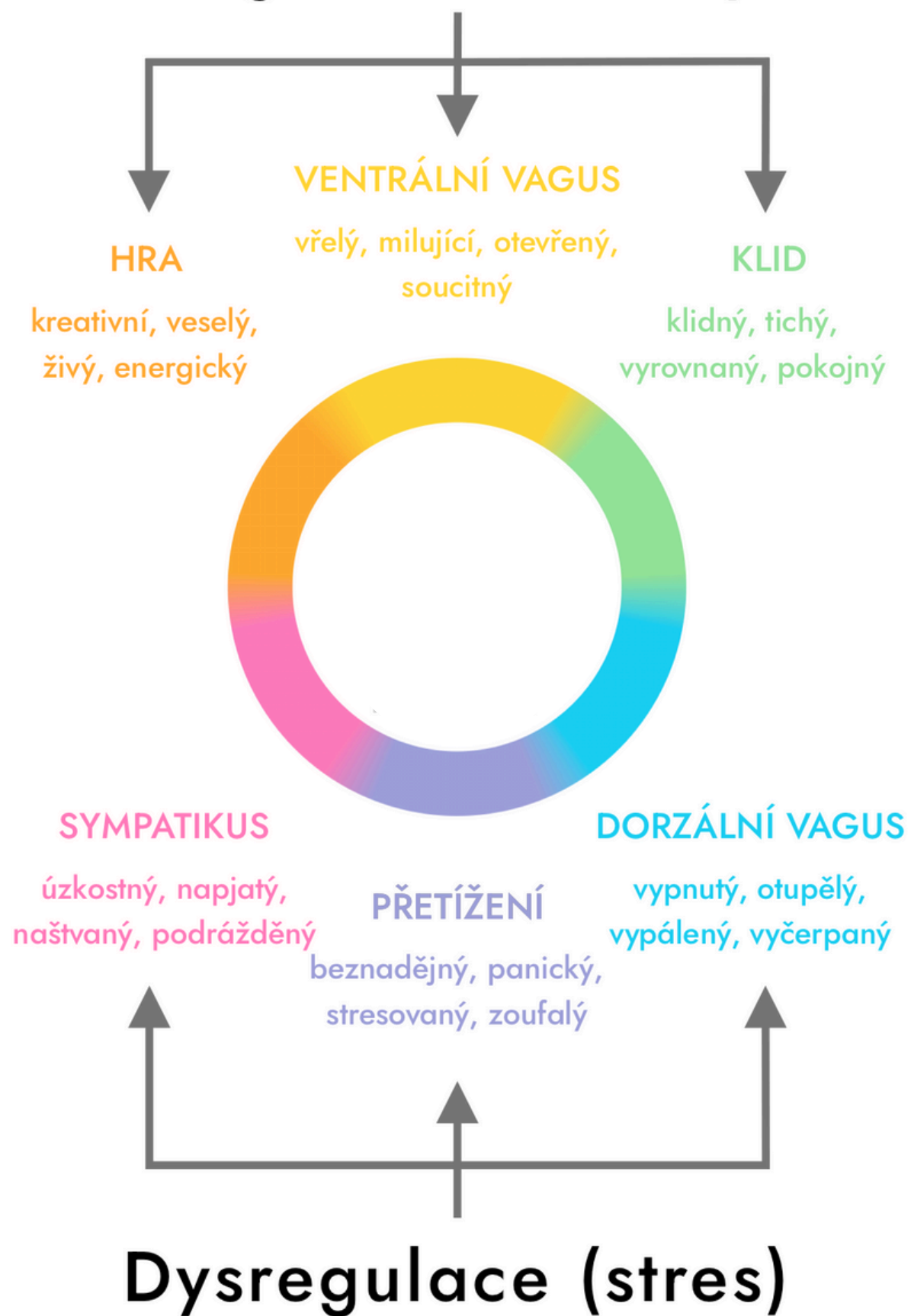
SYMPATICKÝ STAV

zvýšená srdeční frekvence
zrychlené dýchání
napětí ve svalech
zvýšená podrážděnost

DORZÁLNÍ VAGUS

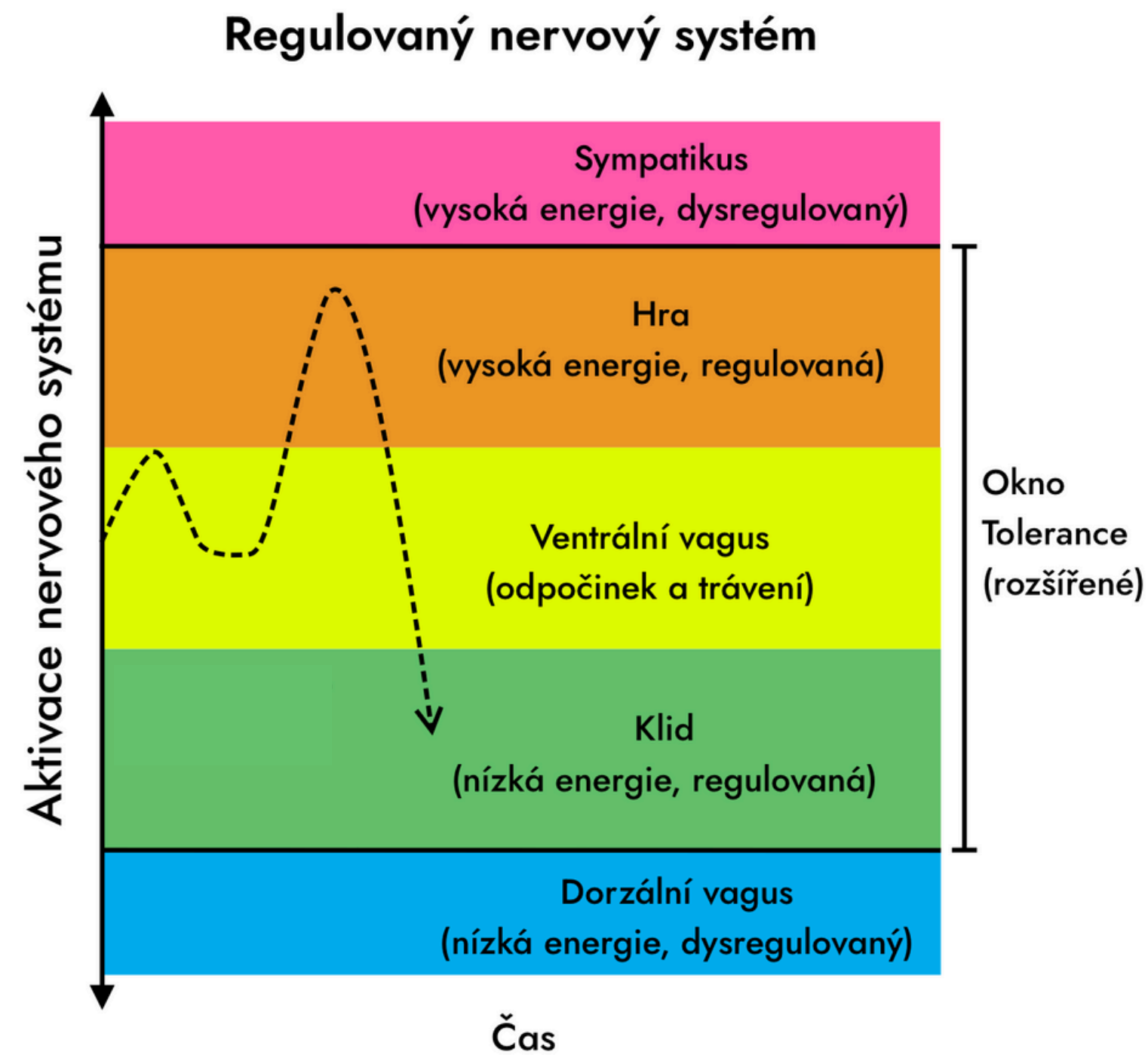
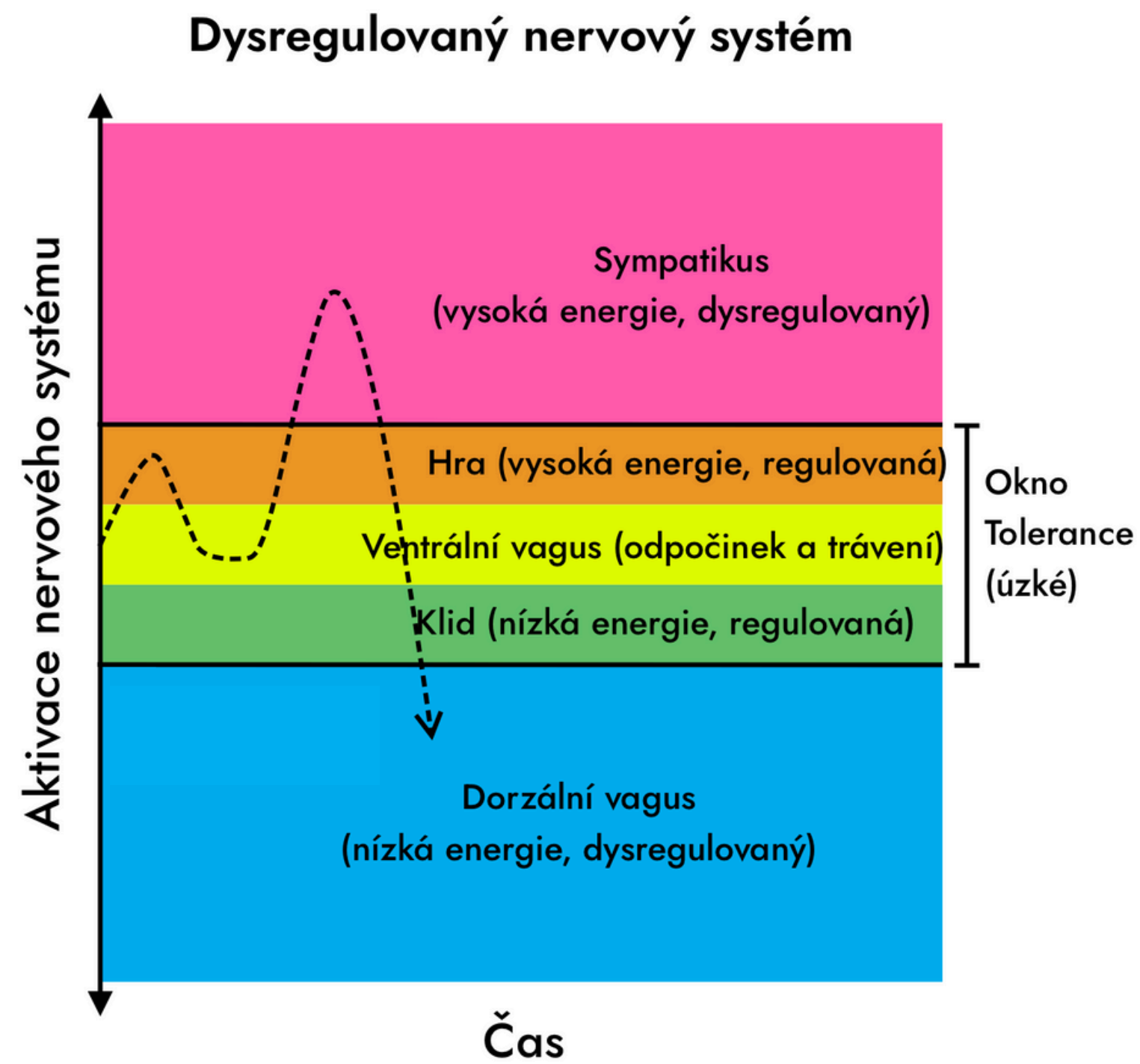
mozková mlha a necitlivost
odpojení od okolí
nízká energie
trávicí potíže

Regulované stavy



Polyvagiální teorie

- Bloudivý nerv hraje klíčovou roli při řízení relaxační reakce těla.
- Zdravý bloudivý nerv = vyšší okno tolerance = širší škála stresových situací v regulovaném stavu





Proč zpomalit?

- Je to základní krok k vnímání sebe.
- Zpomalit nejen tělem, ale i myslí.

Jsi tady správně.

- Už teď děláš víc, než si myslíš.
- Když nebudeš mít chuť, dovol si to jen zkusit.
- **Mini úkol na tento týden: ZPOMAL.**
 - zpomal svou chuť, soustřed' se jen na 1 věc v jednom čase, prodluž si rituál (např. sprchu), dívej se kolem sebe, zpomal běžné činnosti jako vaření čaje a buď u toho přítomná