

DHIANY - GLOBÁLNÍ VYSOCE INTENZIVNÍ AKTIVACE (GHIA)

CVIČENÍ 1 - ANDĚLÉ

příprava na toto téma

- A) Každý sám. Vnímat bod mezi lopatkami a představovat si, že mi odtamtud rostou křídla. Pak pomalu roztáhnout ruce a prozkoumat svá křídla, jako ptáček, který začíná poprvé létat. Můžu jít prostorem a vnímat ostatní andílky a s některým se třeba pozdravit.
- B) Dvojice. A a B. B řekne A, jestli se ho může jemně dotknout mezi lopatkami. Nejprve jen ze vzdálenosti, pak velmi jemně konečky prstů. Pak dám ruku pryč a zeptám se, jaké to bylo.

GIA = typ traumatu, může to mít kolektivní projevy třeba v zemích, kde je válka atd. ne každý NS na to bude reagovat. Trauma je naší součástí, na 1 trauma se můžou vrstvit další a pak stačí malý trigger nebo žádný a celé se to aktivuje (prostor v hrnečku se zmenšuje, tlak uvnitř roste). Patří sem i všechno, co se stalo před vývojem mozkové kůry

[Obrázek 178.png]

Model ledovce - je tam i zelený pramen (intuice) i vše chaotické (červená), vědomí, nadvědomí, nevědomí. Lidé takto aktivování nevědí, co s nimi je, jenom trpí, nepřijdou k nám do praxe, protože nevědí, co s nimi je, zmenšuje se jejich hrneček a roste tam tlak - kdybychom s nimi pracovali normální pendulací, tak by to bylo moc, je pro ně těžké být v těle.

Přitahuje je duchovní sféra, meta rovina, vše nadpřirozené, můžou se nám zdát zvláštní, až jako by byli svatí (můžou mít rozvinout intuici, napojení nahoru atd, ale nejsou v těle)

[Obrázek 179.jpg]

Křivka aktivace - čím větší je hrneček, tím je větší kapacita pro aktivaci & deaktivaci, na vrcholku hrnečku je hodně aktivace.

I když jste GIA, neznamená to, že nemůžete pracovat s lidmi s větší kapacitou - když pěstujete, integrujete ten červený bod uprostřed, můžete pracovat se všemi kapacitami.

[Obrázek 185.jpg]

Nahoře modrá, pak červená, pak zelená - nahoře je velmi rychlá reakce na spouštěč (normální je spouštěč, reflexe, reakce; u GHIA je spouštěč-reakce).

V modré se může člověk cítit velmi rozšířený, ale je zamrzlý a chybí vtělení.

Je dobré odpojovat strach od znehybnění, pak se s tím dá pracovat.

Když do systému klienta vneseme trochu energie, přirozeně se začne dít pendulace (tak nepracujeme s GHIA).

U GHIA dáme do systému trochu energie, pak je potřeba hodně času, aby se systém dostal do zeleného bodu uprostřed (zklidnění - jako když čekáme, až se uklidní kruhy na hladině po vhození kamínku). Hrneček s větší kapacitou snese víc aktivace, GHIA nesnese moc aktivace.

U GIA je často hrudník, vnímání sebe sama zamrznuté (např. při zanedbávání ve velmi raném věku, do 1,5 roku, čl. se nenaučí seberegulaci) - dotkli jsme se toho místa jemně zezadu při anděl. cvičení, vnesli jsme tam trochu E (hned zepředu by to bylo moc!)

Když nejsme v raném věku regulování, zatneme se, mělký dech, oči upřené ven, hledají kotvu venku - muži dospělí často široký hrudník, velké svaly, pod tím je to zamrzlé, poznáme to podle intenzivního očního kontaktu

V terapii to můžeme řešit tím, že spolu např. držíme šálu, ale nedíváme se na sebe, sedíme k sobě bokem

Lidi GHIA jsou zvyklí na hodně aktivace v životě, aby vůbec něco cítili, ale skáčou jen mezi modrou a červenou - musíme pro ně udělat zelenou zajímavější:-)

Koherence - řád, který vyvstává z neřádu (hvězda rodící se z černé díry).

Koherence může přicházet ze sympatiku i parasympatiku - velká aktivace, pak zklidnění NEBO velké zklidnění a pak se to celé víc otevře (potřebujeme číst znaky těla)

CVIČENÍ 2 - kůň (dvojice-jeden z nich je kůň)

A. Jeden si představí, že je zkroušený kůň, v kolapsu, nemůže a nechce se připojit ke stádu. Druhý z dvojice k němu přistoupí a zkusí na něj zatlačit nebo zatáhnout. Reflexe pocitů koně, když se to dělo.

B. Stejně zadání. Přijdu ke koni pomalu blíž, stojím k němu bokem, nedotýkám se ho. Jen stojím vedle něj a snažím se navnímat, co se v něm děje. Nabídnou empatický, stabilní NS, ale nejdu s ním do zhroucení. Reflexe pocitů koně po tomto druhu interakce bez doteku.

U GHIA udělám malý krok (jednu vlnu a dám čas) a přijdu zpět zítra - už ta jedna aktivace je pohybem do další mísy/hrnečku, druhý den se připravenost na vztahování se objeví rychleji

- GHIA je zaseklá ve smyčce stimul-reakce, chceme tam dodat prostor pro reflexi, aby tam nebyla jen reakce, ale i prostor pro odpověď (z místě reflexe)
- GHIA buď nejsou v těle, nebo jsou v těle moc rychle

Když je NS hodně rychlý, nechci po něm, aby byl pomalý (to přináší víc aktivace), zvu ho k tomu, jestli by mohl být o maličko míň rychlý a já přicházím v zelené aktivaci, jsem živá, plně přítomná atd.

- Je dobré přistupovat k sobě a k dalším NS bez očekávání

příběh Kaspara Hausera - vyhledat

- když někdo vyrostle mezi zvířaty, tak se pak nedokáže odnaučit zvířecí socializaci a naučit tu lidskou
-
- když člověk, říká že se mu dějí dokola tytéž věci a historie se opakuje, chybí prostřední část obrázku - TADY A TEĎ
-

IDEÁLNÍ - nejít moc daleko do budoucna, ale vycházet z tady a teď a vyhlížet 1 příští krok (T+1) - v břiše, kde jsou nastřádané příběhy, se začne probouzet zvědavost (curiosity - obsahuje "cure")
Opakem tlaku (pressure) je projevení se (expression)

CVIČENÍ 3 - dvojice zhruba stejné výšky a váhy

Přijímající si vybaví situaci, kdy cítil tlak na hrudi a úzkost. Druhý si stoupne naproti němu částečně bokem, jedna noha dozadu pro rovnováhu a opravdu velkou silou se dlaní opře do hrudní kosti (nejprve vyjednat to správné umístění dlaně a že je ok se dotknout), přijímající jde do velkého diskomfortu, může se do toho opřít protitlakem, přidám třetí dílek, řeknu přijímajícímu, aby se zaměřil pozorností na nějaký bod v prostoru - tím se zamezí tomu, aby šel do kolapsu a ta energie se projeví, vyjádří se směrem dovnitř, ale ven. Pak tlak pomalu povolím, ustoupím stranou, dám čas na integraci a zeptám se, co se změnilo.

(Např. cítím se být vyšší, nakumulovala se mi nasranost, kt. se pak uvolnila a teď se cítím oživená, uvolněná)

Poznámka: Když tam to vybití/uvolnění nenastane a zasekne se to na půli cesty, opakují a podržím tlak trochu dýl, aby se to dokončilo

CVIČENÍ 4

Ve 3: průvodce, provázený, pozorovatel

Mysli na něco starého ve svém životě, co chceš nechat za sebou. (Symbol starého roku, který opouštíme.) Jaký se k tomu váže pocit a kde v těle je? (Může a nemusí se ten problém říct nahlas, vysloví se jen popis těch pocitů, emocí, vjemů v těle.) Co je opakem toho? Co je to nové, co

chceš? (Symbol nového roku, to, co chceme vtělit.) Jaké se k tomu vážou pocity, emoce? Kde v těle to je? Řekni je nahlas. Pak řekni: Já jsem... (např. volnost a svoboda). Jaké to je teď? A teď si představ obojí dohromady (např. úzkost a strach z nedostatku + volnost a hojnost). Jaké to je teď? Čas na integraci. Pokud tam jsou extrémy, vznikne větší rovnováha. (10min na jednoho, pak společná reflexe)

Poslední cvičení můžeme natáhnout na 20min a provést v triádách, můžeme si s tím víc pohrát, pracovat i třeba s největším strachem (jen hlídat, abychom tomu druhému nabídli stabilní, empatický NS a nenechali ho jít do kolapsu).

- EVIN nový termín pro empatický parasympatikus=nervus empaticus