

Význam snů pro psychické zdraví člověka.

Psychocysty, emocionální poškození člověka a souvislosti s jeho sny. Analýza snů při úspěšné detoxikaci. Zdravý spánek.



Ing. Vladimír Jelínek



Na co slouží člověku sny?

- Některé učebnice anatomie a fyziologie se na jedné straně vypořádávají se sny tak, že “na co sny slouží, to jistě nevíme.”
- Na druhé straně existují “zaručené snáře”, které přesně popisují význam jednotlivých symbolů ve snu... a ty je třeba brát s rezervou



Zdají se každému člověku sny?

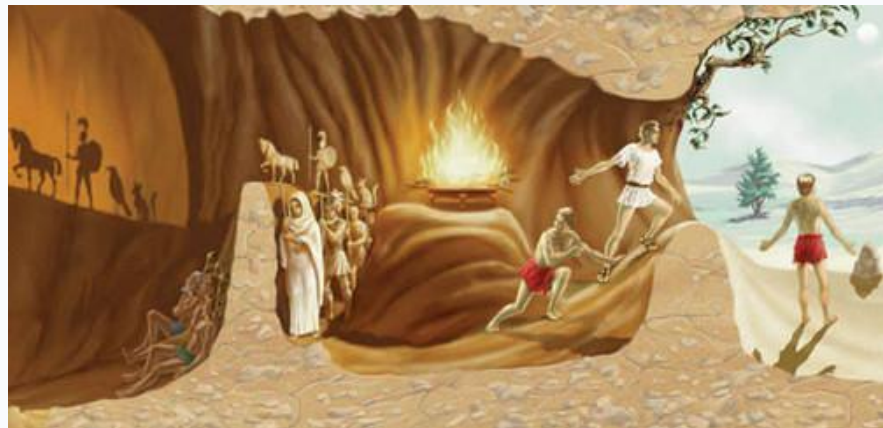
- ... Ano, zdají, ale mnozí lidé si je nevybavují a nepamatují. Detoxikace mozku a ledvinového okruhu pak často způsobí, že si začne člověk sny vybavovat.
- Člověka noc co noc navštíví zhruba pět snů. Ne všechny se pamatují, ale všechny mají význam!



Sny a zdraví

Sny jsou nesmírně důležité pro psychické zdraví a emocionální stabilitu člověka.

- Je otázkou, co je ve skutečnosti realita, zda sny, nebo okolní svět, který vnímáme nedokonale svými smysly a domýšlíme si ho? Platón měl na toto odpověď v podobě “jeskyně ideí”
- Základem “zdravého snění” je zdravý spánek, který v sobě zahrnuje všechny fáze.



Spánek a detoxikace

- Nutná je detoxikace mozku.

Připomeňme preparáty:

Joalis MiHerb
Joalis EmoDren



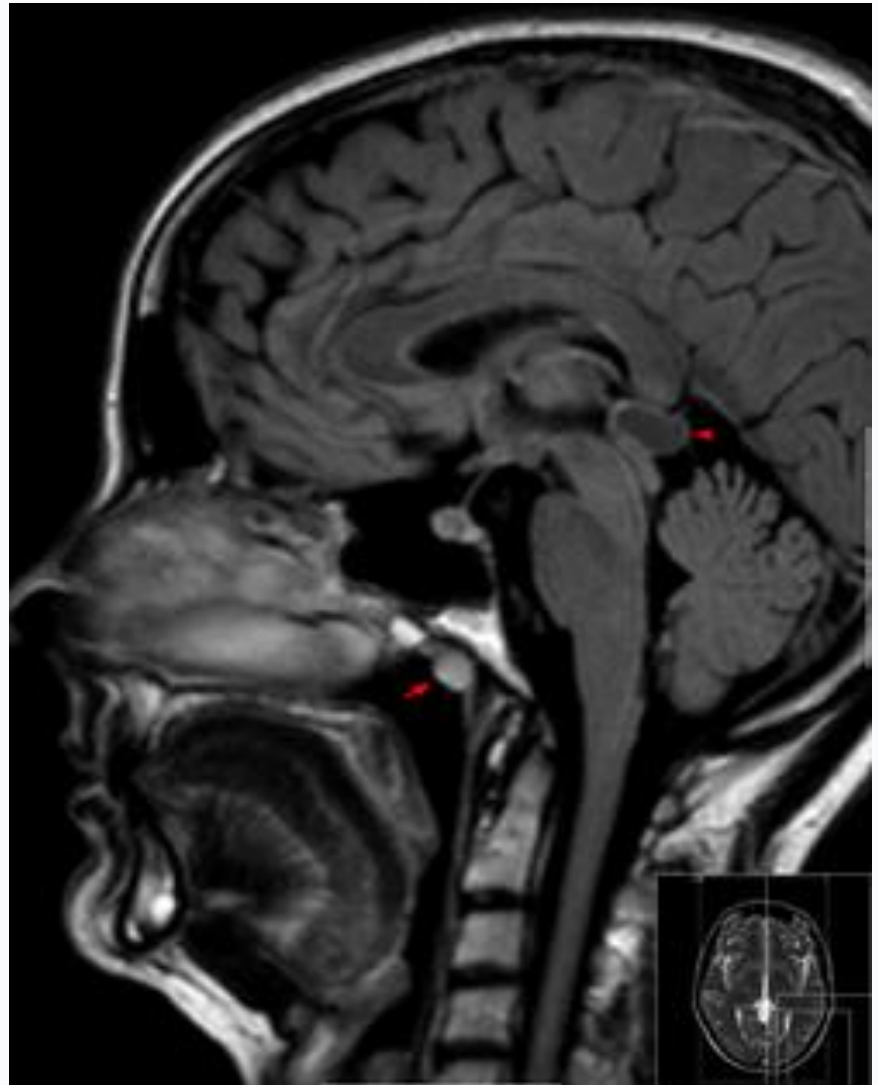
Jedna tkáň je pro zdravý spánek veledůležitá, respektive její detoxikace, je jí:

Epifýza (šišinka)

Epifýza (šíšinka)

obr. Řez na magnetické rezonanci.

Tento snímek pořízen pro lokalizaci cysty na zadní stěně nosohltanu. Zobrazena také cysta na epifýze. (červeně)



Epifýza

- (nadvěšek mozkový, šišinka, epiphysis cerebri, corpus pineale) je až 1 cm dlouhý a na nejširším místě 3-5 mm široký konický nepárový útvar.
- **Funkčně se jedná o endokrinní žlázu.**
- Na povrchu epifýzy je slabé vazivové pouzdro navazující na pia mater. Z něho pronikají do těla epifýzy tenká vazivová septa, která rozdělují orgán na nepravidelné, neúplné lalůčky tvořené trámci. Podél sept se do epifýzy dostávají cévy a nemyelinizovaná nervová vlákna.

Epifyzární buňky můžeme rozdělit do dvou skupin:

- vlastní pinealocyty (pinealocyti cardinales)
- intersticiální neurogliové buňky typu astrocytů (gliocyti pineales)

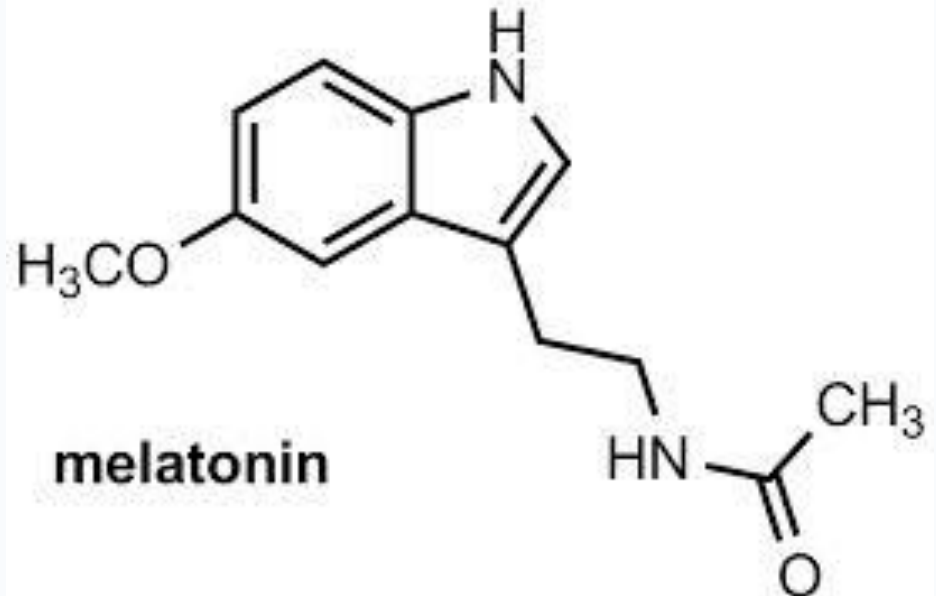
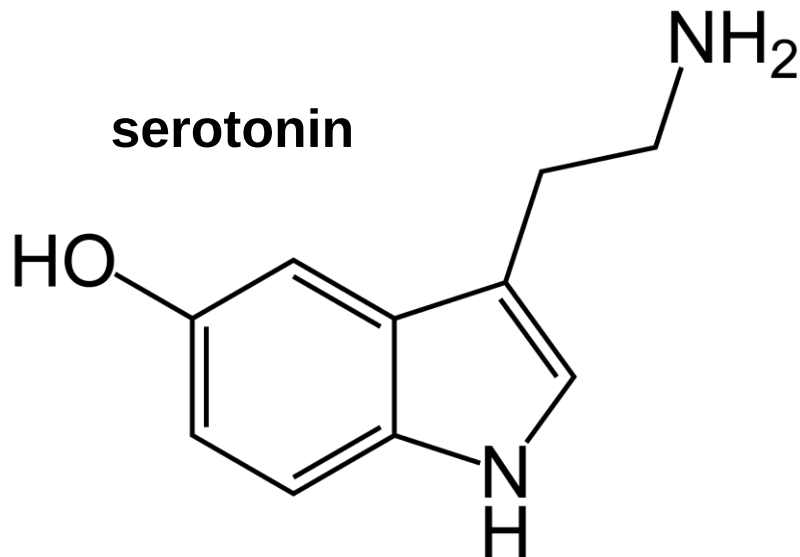
Početně převažují pinealocyty.



Joalis Mezeg

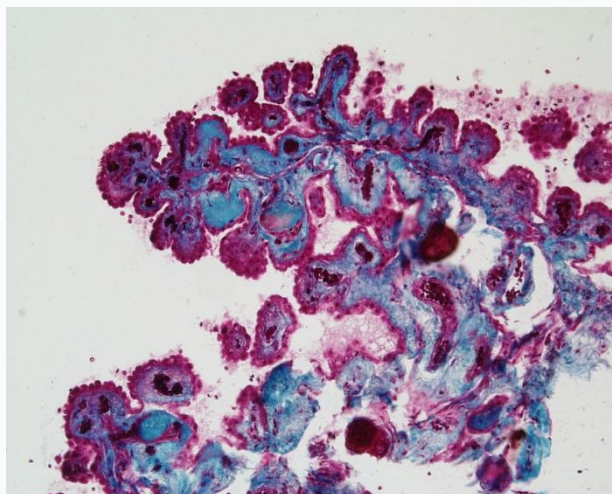
Pinealocyty

- Pinealocyty jsou producenty melatoninu, derivátu serotoninu.



Mozkový písek

- Typické jsou pro epifýzu kalcifikované často lamelární konkrementy, tzv. mozkový písek (acervulus cerebri).
- Konkrementy mají nepravidelný tvar a jsou z látky neznámého bílkovinného původu.
- Záhy, hlavně na periferii často složených konkrementů, se ukládají sole Ca^{2+} , hlavně hydroxyapatit a uhličitan vápenatý.



Mozkový písek

- Některé novější studie prokázaly, že stupeň kalcifikace epifýzy je významně vyšší u pacientů s Alzheimerovo chorobou nebo také u jiných typů demencí.
- Počet zrníček mozkového písku s věkem narůstá, takže zatímco během prvních deseti let života je můžeme nalézt přibližně u 12 % epifýz, u starších osob se už jedná o 70-80 %.
- Od puberty tedy dochází v epifýze k degenerativním změnám. Objevuje se nejen více konkrementů, ale i více vaziva původem ze sept.



Detoxikace

Preparáty:

Joalis EmoDren



Joalis Conectid



Joalis Non-Grata



Produkce melatoninu

- Melatonin produkujícího parenchymu ubývá, a tak s věkem zároveň i klesá produkce melatoninu. U starších lidí je to asi pouhá čtvrtina hodnoty naměřené v mladém věku.
- Epifýza není oddělená od ostatního těla hematoencefalitickou bariérou. Je hojně zásobena krví.



Funkce epifýzy

- Epifýza je producentem melatoninu, čímž se podílí na regulaci cirkadiánních rytmů.
- Melatonin působí jako specifický hormon, ale zároveň ovlivňuje a moduluje funkci řady endokrinních žláz.
- Ovlivňuje rytmickou funkci gonád a hypofýzy (pozitivně ovlivňuje produkci růstového hormonu a růstových faktorů).
- Sekrece melatoninu kolísá v průběhu 24 hodin, neboť je tlumena modrým světlem.
- Dnešní lidská epifýza se vyvinula z "třetího parietálního oka" před miliony let žijících plazů.

Sekrece melatoninu



Graf 1 Křivka sekrece melatoninu u člověka v závislosti na denní době.

Třetí oko

- Rene Descartes věřil, že epifýza (třetí oko) je hlavní sídlo duše.
- Teorie čaker uvádí propojenost šesté čakry (Adžny) s epifýzou.
- U dnešních plazů (u některých jako např. hatérie novozélandská) má světločivnou funkci.



Zvířecí říše



- U obojživelníků melatonin představuje velmi účinný regulátor pigmentace (shlukováním melaninových granul v melanocytech lze docílit světlejšího odstínu kůže).

Téměř všichni obratlovci mají epifýzu. Avšak výjimku tvoří několik živočichů, například:

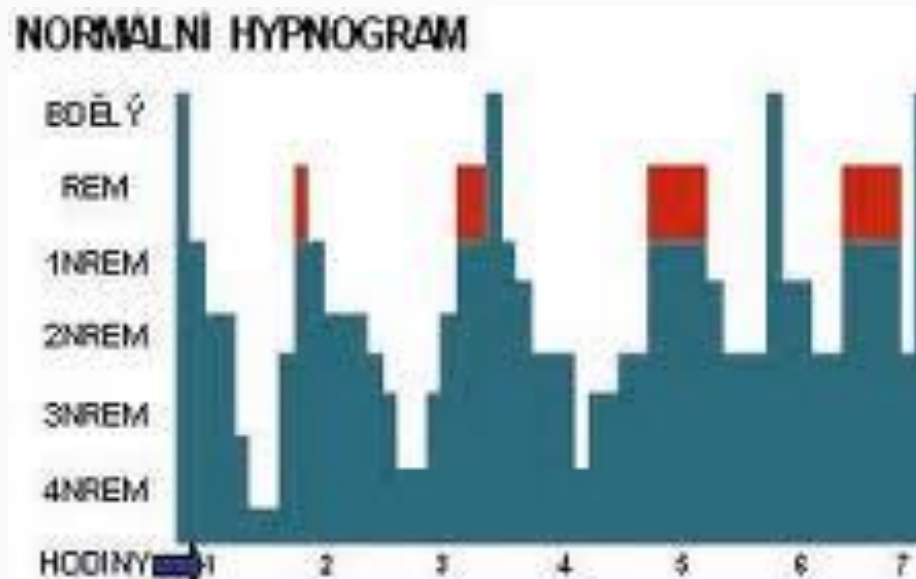
- aligátor
- mihule



Zdravý spánek

Rok 1928 - Hans Berger položil základy elektroencefalografie

Rok 1955 – objev spánkových fází REM a NREM



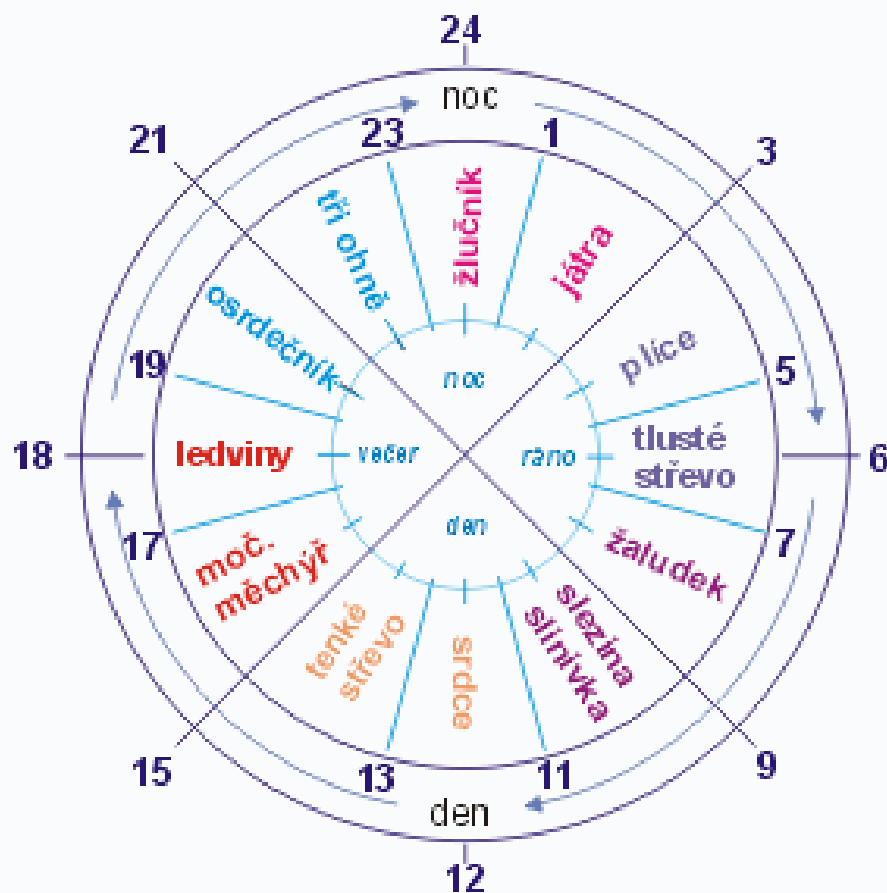
NEDOSTATEK SPÁNKU NEBO ŠPATNÝ SPÁNEK:

- Je rizikovým faktorem pro vznik kardiovaskulárních komplikací.
- Je rizikovým faktorem pro metabolické poruchy.
- Souvisí s labilitou nálad.
- Má negativní vliv na poznávací schopnosti mozku a paměť.



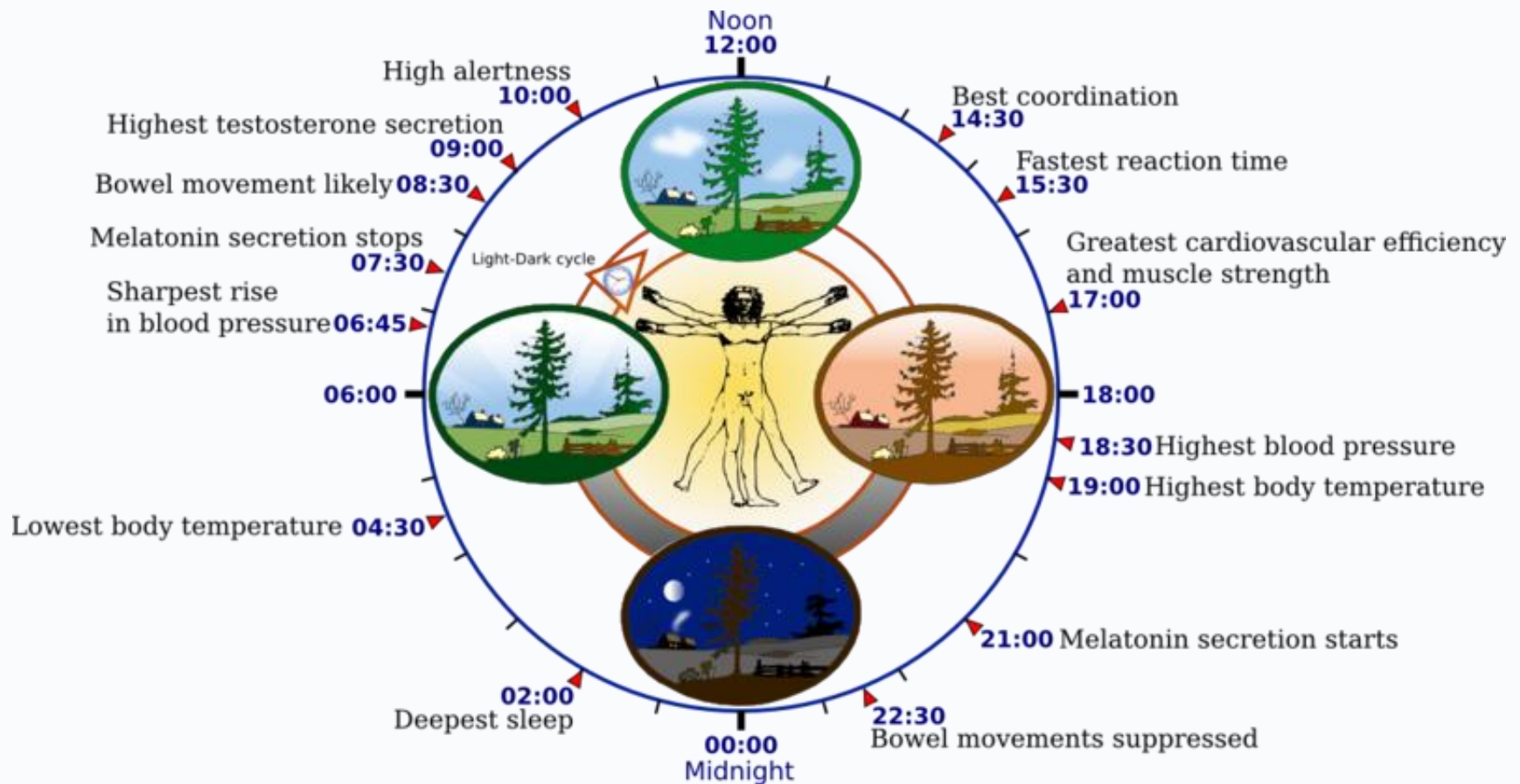
BIOLOGICKÉ HODINY:

- Orgánové hodiny podle čínského pentagramu



BIOLOGICKÉ HODINY:

- Cirkadiánní cyklus

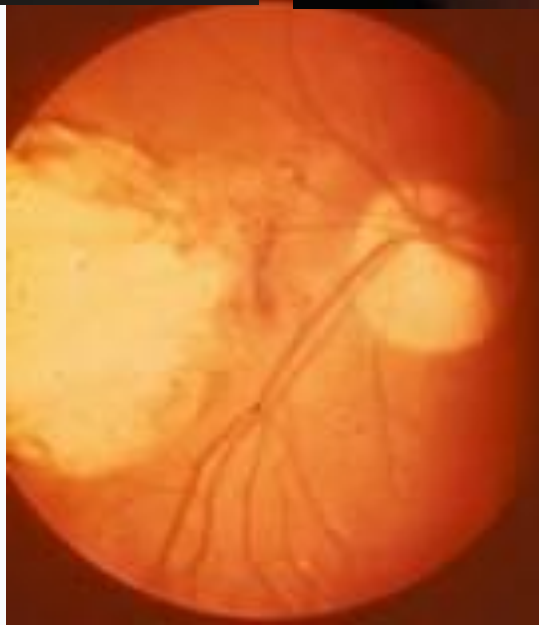
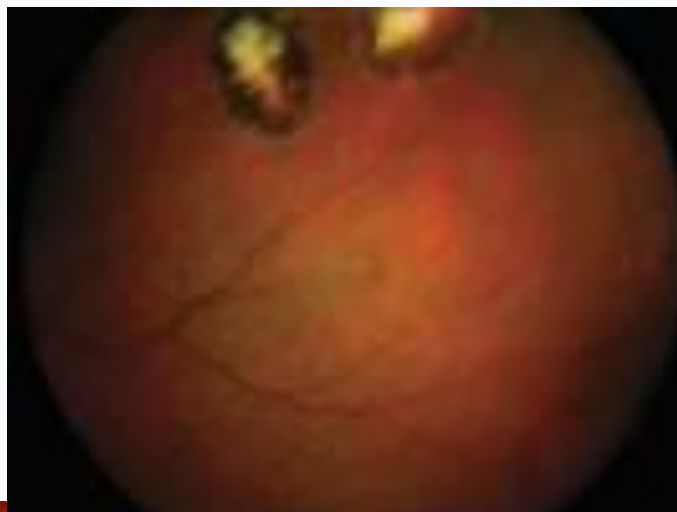
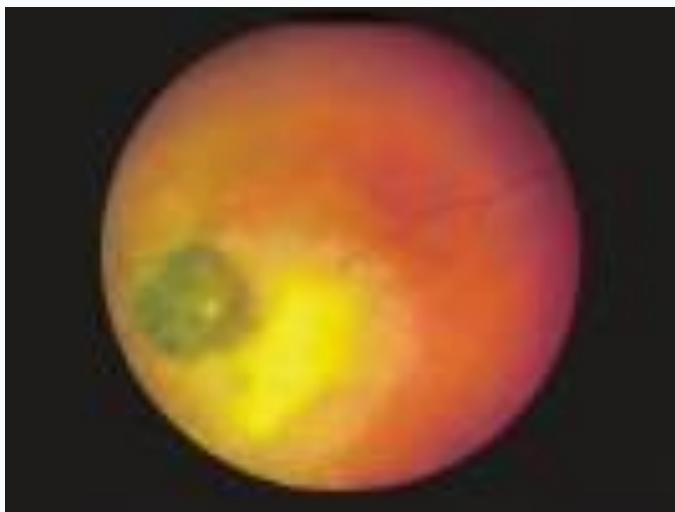


VNÍMÁNÍ SVĚTLA

Signalizace o světlé a tmavé části dne, zejména však o světlé periodě, má mimořádný význam pro synchronizaci našich biologických hodin v suprachiasmatických jádrech se zevním prostředím

Modrá barva je barvou probuzení. Je kódována na 7. chromozomu – barvoslepost na modrou barvu je tedy velmi vzácná.

Toxoplasma a retina



Na co slouží preparát Joalis NoDegen?

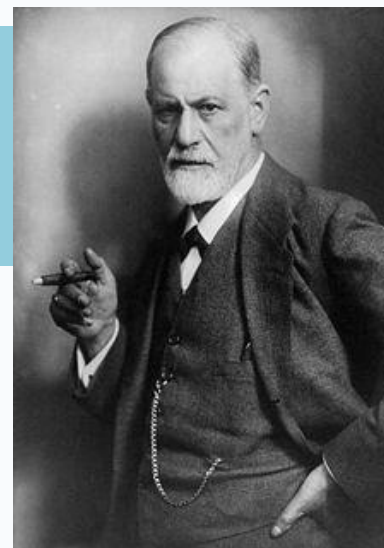


- Slouží na stále se vracející obrazy ať vědomého či nevědomého původu, které způsobují člověku emocionální bloky a stažení.
- Člověk by měl v životě hledat PRAVDU. To je bytostné lidské rozhodnutí. PRAVDA často neleží tam, kde by ji člověk chtěl rozumově nalézt.
- Sat Nam ... The Truth Is My Identity



Sigmund Freud

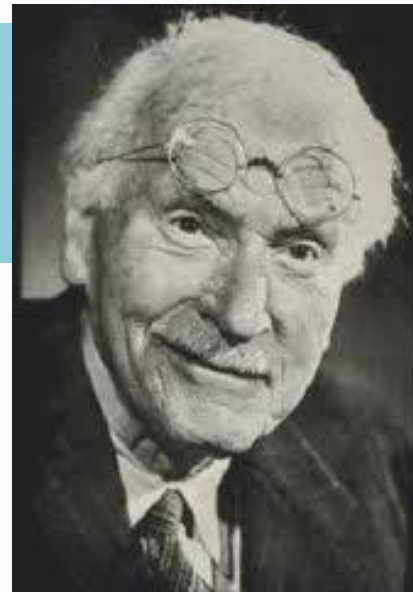
6. května 1856 – 23. září 1939



- lékař–neurolog, psycholog a zakladatel psychoanalýzy.
- Vytvořil psychoterapeutickou metodu založenou na volných asociacích pacienta
- nejvýznamnější je pudová teorie, (libido, vývojová stadia libida, narcismus, pud smrti), tzv. první topika (přání, výklad snů, oidipovský komplex, nevědomí, předvědomí, vědomí) a tzv. druhá topika (ego, superego a id).

Carl Gustav Jung

26. července 1875 – 6. června 1961



- švýcarský lékař a psychoterapeut, zakladatel analytické psychologie.
- přínos psychologii spočívá v pochopení lidské psychiky na pozadí světa snů, umění, mytologie, náboženství a filosofie.
- má významný podíl na zkoumání příčin a léčbě schizofrenie.

Jin - Jang

ŽENA

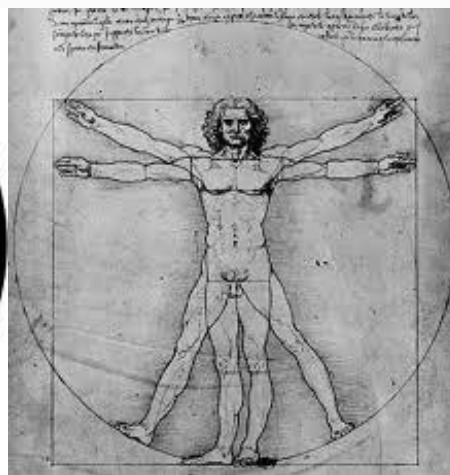
Jin



**levá
slezina
sladká**

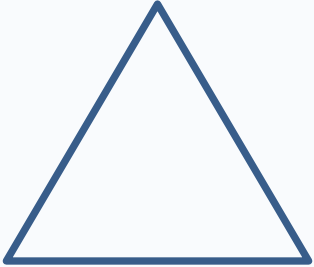
MUŽ

jang

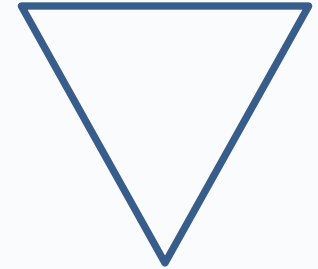
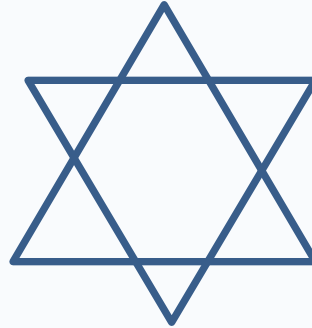


**pravá
játra
kyselá**

Šesticípá hvězda



MUŽ



ŽENA

Spojení obojího vytváří symbol šesticípé hvězdy

Je to symbol všeléku – panacea, neboli vstřebání a harmonizace veškeré emocionality

Je opět zasazena nad hrudník do oblasti srdce

Dítě

- Dítě přichází na svět do vztahu dvou lidí, muže a ženy, kteří jsou méně či více emocionálně dospělí.
- Dítě pak kopíruje jejich modely chování, jednak z genetických důvodů, jednak z důvodu že mnohé modely chování jsou odpozorovány z rodinného prostředí.
- Vznikají psychocysty (pasti srdce).



Emocionalita dítěte

- Psychocysty jsou životní úseky nebo události, které člověk vytlačil ze svého vědomí do svého podvědomí, a které při vzpomínkách a asociacích na ně vytvářejí emocionální bloky a afektové reakce.
- Do jisté míry lze spojit s termínem **trauma**.
- Při použití preparátu No Degen se tyto psychocysty většinou ventilují do snů.



Prenatální traumata

- **Téma potratů.**
- Obraz výtahu, který jede na střechu.
- Do dítěte se otiskuje emocionalita dítěte – zejména matky ... zrcadlí to vztah s otcem dítěte i s blízkou rodinou.
- V prenatálním vývoji se vytváří nervová soustava a nervové spoje.
- Nedonošené děti mají zvláštní druh emocionality, zvláště jsou-li ihned po narození vzaty od matky.
- To plodí úzkost -> to může mít následek, že budou v dětství i v dospělosti ustrašené, poslušné, důvěřivé, budou případně hledat jistoty často v nezdravých hnutích nebo sektách...

Emocionalita dítěte

- Na druhé straně stojí emocionální poškození v podobě ne zcela zpracovaných životních emocionálních situací.
- Emocionální poškození způsobují v dětství authority, které mají na dítě vliv a kterým (často) dítě bezmezně věří... nebo v jiném případě není možné se osvobodit z jejich dosahu.



Nejčastější emocionální poškození z dětství

- Týrání – od nejhrubších forem přes psychické týrání – po obyčejné systematické brání hraček „za trest“ – brání toho, co člověka baví.
- Přehnané kritizování, opravování, -> vede k lítostem.
- Přílišné plánování aktivit ... dítě ztratí spontaneitu.
- Otiskování svých vlastních představ do dítěte a diktování kariéry dítěti.
- Nezájem o dítě a jeho emocionální svět -> vede ke vzrůstu agresivity dítěte.
- Strašení dětí – vede k poslušnosti, v dospělosti k submisivitě... dává národní povahu.
- Odmítání svobody vyjádřit svůj názor a realizovat ho.

Nejčastější emocionální poškození z dětství

- Lhaní dětem – rozlišujeme období, kdy dítě zažívá snový svět... svět pohádek, kde všechno je možné, a období, kdy psychika dítěte přechází ze snové reality do života spojeného s racionem.
- V sourozeneckých vztazích upřednostňování druhého dítěte, obvykle vztah starší x mladší sourozenec... typické např. když se matka/otec vzdalí... do staršího (nejstaršího) sourozence delegování svojí zodpovědnosti (starosti) -> je začátkem vytváření pocitů viny, to znamená, že nejsem dost dobrý/dobrá.
- Zakrývání konfliktů a neschopnost ukázat dítěti, jak řešit konflikty.

Nejčastější emocionální poškození z dětství

- Zesměšňování a srážení dítěte -> vede i k podobným modelům v dospělosti (dospělý člověk je pak „pro bláznů“ ostatním).
- Neschopnost rodiče pochopit, že každé dítě je v něčem schopnější a v něčem méně schopné.



Emocionální modely

Pokud s emocionálními modely z dětství v dospělosti muž/žena nic zásadního neudělá, pak si většinou hledá v budoucím partnerovi obraz svého rodiče (otce/matky) a tiše vplouvá do emocionální role, kterou zastával v dětství, protože to pro něho představuje určitý druh jistoty...tedy představuje to něco, co již zná a zažil.



Chyba ve vztazích s rodiči v dospělosti:

- Chtít řešit rodiče.
- Pokud člověk vyřeší vlastní emocionalitu a vlastní slabiny, pak pomůže rodičovi – např. obrázek Země a Ohně, obrázek Dřeva a Ohně.



Význam snů z hlediska detoxikace metody C.I.C. a Joalis:

- Ukládání vzpomínek do paměti a utřídování naučeného,
- opakované sny, respektive jejich živlová podstata nabádá k detoxikaci konkrétních tkání,
- sny během detoxikace indikují rozvolňování ložisek, vylučování jiných toxinů a starých psychických bloků,
- ve snu se setkáváme s potlačovanými složkami našeho JÁ,
- jsou darem v podobě živého snového obrazu na (duchovní) cestě člověka dál,
- jsou darem v podobě živlového obrazu pro vyrovnání živlového těla,
- “prorocké” sny jsou pravděpodobně indikátorem, že životní cesta člověka má smysl. Jedná se o ten typ snu, kdy “pocit” snu i s některými jeho atributy prožívá člověk hned následující den či v blízké budoucnosti a uvědomuje si to až jaksi zpětně.

Funkce snu

Sen má některé důležité kompenzační funkce (vyrovnávají ve vědomém prožívání světa odklon od pravdivé cesty):

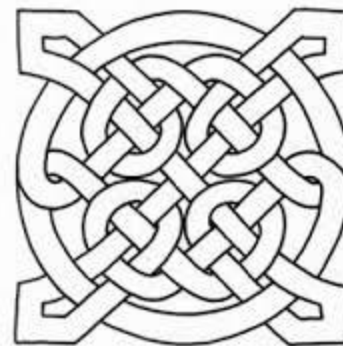
- Sen odhaluje člověku ty stránky, které se v běžném životě neodváží prožít nebo které potlačuje. Zakomplexovanému jedinci například dovolí zažít absolutní úspěch...
- Sen poskytuje impulzy pro vlastní sebeuvědomění a poznání pravé cesty (individuální proces). Například zdánlivě na venek vypadající velmi úspěšný člověk se prostřednictvím snu přesvědčí, že se nerealizuje plně v souladu se svým posláním...
- Může měnit a poskytovat “archetypální vzorec” (živlový obraz), podle něhož se Já dosud řídilo.

Archetypální živlový sen:

“... v tom snu se mi zdálo, že vidím Zemi jako modrou kouli, z níž do čtyř stran vyrůstaly jabloně plné rudých jablek. Jejich kořeny se ve středu koule navzájem proplétaly.

Uvědomil jsem si, že jde o prasymbol, se kterým se setkáváme jak v pískovcových mandalách kmene Hopi, tak i v umělecky provedených mandalách Tibetu, nebo v symbolice středověkého křesťanství.

Jde o klasickou mandalu s kruhem rozděleným na čtyři části - symbol pozemské dokonalosti.”



Živlová podstata snů a souvislost s jednotlivými okruhy orgánů:

okruh srdce:

- velké množství živých a emotivních snů
- sny o ohni
- sny o smrti
- sny o pohřbu, o rakvi
- časté sny o zemřelých lidech
- sny o krvi



Živlová podstata snů a souvislost s jednotlivými okruhy orgánů:

okruh sleziny:

- sny o potravě
- sny o hostinách a konzumování jídla
- propadání se ve snu a pociťování gravitace
- sny o sklepech a podzemních prostorách
- sen o dnu výtahové šachty
- sny o zemi a hlíně
- sny o Zemi
- sen o slonech



Živlová podstata snů a souvislost s jednotlivými okruhy orgánů:

okruh plic:

- sny o létání
- sny o ptácích
- sny o ptačích perech
- sny o horách a pocitech stoupání vzhůru
- sny o létajících předmětech a objektech
- sny o oknech, skleněných předmětech
- sny s kovovými předměty (třeba tank, brnění, meč..)
- sny, kdy je po probuzení pocíťován smutek
- sny o pokladu



Živlová podstata snů a souvislost s jednotlivými okruhy orgánů:

okruh ledvin:

- sny o vodě
- sny o ledu, sněhu
- sny o moři
- sny o lodích a plachetnicích
- sny o rybách
- sny o vodních tvorech
- sny spojené s neschopností pohybu
- sny spojené s neschopností obecně
- sny, kdy je po probuzení pocítována nejistota, strach



Živlová podstata snů a souvislost s jednotlivými okruhy orgánů:

okruh jater:

- akční sny
- sny o stromech
- sny o dřevu obecně
- sny plné honiček a pronásledování
- erotické sny a sny se sexuálními prvky
- barevné bizardní sny



Zvláštní druh snů: sny o domě = sny o svém fyzickém těle
jedná se zvláště o dům, kde bydlíme nebo jsme bydleli.

Význam pohádek

- Připomeňme obrovský význam starých klasických pohádek pro emocionální a živlovou výbavu člověka.
- Jsou to ty pohádky, které obsahují často drsné živlové obrazy.
- Prostřednictvím pohádkových příběhů a následným zakomponováním do snů dostává dítě/člověk chybějící živel do svého “živlového těla”
- Při usínání odpojuje člověk svoji vůli a noří se do svého nevědomí, kdy přicházející obrazy již neřídí, jen pozoruje a vnímá, jak přicházejí.
- Zažívání stavu odpojování Ega, tedy Já, je důležité pro další růst na duchovní cestě.
- Toto se dá dobře trénovat a pociťovat relaxačními technikami.

Dream Catcher ... lapač snů

- Pochází s Ameriky a používal ho původně indiánský kmen **Ojibweju.**
- Tento kmen žil původně v severním Mexiku, ale postupně se rozšířil do Spojených států a Kanady. V Kanadě je druhým největším indiánským kmenem
- Lapač snů se zavěšoval nad kolíbkou dítětem.
- Slouží jako filtr snů a je proti nočním můrám. Dobré sny se odfiltrují sítí a sejdou po ptačích perech do snu dítěte. Špatné sny se zachytí v pavoučí síti a ranní slunce je spálí.
- Pera představují symbolicky vzduch a dech. Používala se soví pera pro získání moudrosti.



Spánek

- Usnutí a spánek jsou vlastně takovou “malou smrtí”.
- Mnozí lidé se těší na spánek, zatímco někteří lidé (často lze pozorovat u dětí) mají strach z usínání.



Z řecké mytologie:

- Bůh spánku **Hypnos** je synem Noci (**Nyx**) a bratrem **Thanatovým** (**Thanatos** je smrt).
- **Spánek a smrt jsou tedy bratři.**
- Během spánku bůh **Morfeus** (z *morphé* - *tvar, podoba*) sesílá sny.



Shavásána

- Jógová pozice Shavásány je vlastně také ponořením se do prožitku vlastní smrti (v překladu Shavásána znamená pozice mrtvého těla).
- V této pozici se člověk zcela odevzdává nevědomí.



Chápání snů

- Doporučení je přistoupit ke svým snům s naprostou naivitou, intuitivně a s důrazem na procítované emoce.
- Sen představuje **rébus** a řešení rébusů by mělo být především zábavné a vzrušující.
- Analytické pochopení snů je zavádějící, rozumem nelze pochopit něco, co má být chápáno srdcem.



Chápání snů

C.G. Jung:

“A proto radím svým žákům: studujete symboly pečlivě a s velikým úsilím a ve chvíli, kdy začnete analyzovat sen, okamžitě zapomeňte na všechno, co jste nastudovali”



Přístup ke snům

- Upozornění: do práce se sny bychom se měli pustit jedině tehdy, jsme-li v životě pevně zakotveni a pravidelně se věnujeme nějaké činnosti.
- V opačném případě může dojít k nekontrolovatelným emocionálním explozím z podvědomí.
- Při pochopení snů je nutné zbavit se hodnotícího přístupu a sny pozorovat pouze jako emocionálně zabarvený příběh.
- Je žádoucí oprostit se od všech estetických kategorií.

Přístup ke snům

- Sen je vybaven obvykle “časovou magií”, mísí budoucnost s minulostí. Za dvě minuty snění se může zdát rozsáhlý příběh s pocitem trvání dvou hodin.
- Cílem práce se snem je zachovat “nestálou rovnováhu” mezi lidskou duší a rozumem - intelektem. Je třeba se k nevědomí přibližovat v pokoře a s úctou tak, aby nevědomé obrazy co nejlépe oplodňovaly (rozpouštěly se) vědomí.

Svět udržují v pohybu ti, kdož sní!

DĚKUJI ZA POZORNOST

Ing. Vladimír Jelínek