



PROČ JE DŮLEŽITÉ SPOJIT SE SVÝM TĚLEM

Dr. Luke Sniewski

O MNĚ

AKADEMICKÉ VZDĚLÁNÍ

- BBA – Účetnictví (ISU)
- MS – Udržitelné potravinové systémy (GMC)
- PgDip – Studium drog a alkoholu (UA)
- PhD – Psychologie (AUT)

STUDENT LIDSKÉHO TĚLA

- Profesionální fotbalista
- CPA – certifikovaný účetní
- Odborník na zdraví, majitel wellness studia
- Vipassana meditace
- Terapeut/kouč – facilitátor soucitného dotazování, mentor a praktik
- Oddaný otec a manžel
- Autor knihy *Somawise*



SOMATICKÉ SPOČINUTÍ

- **Cvičení s Lukem**
- **Vysvětlení cvičení**
 - Prohlubování vědomí zvenčí dovnitř
 - Pozvání k tichu
 - Vnímání pocitů
 - Všímání si reakcí
 - Vybudování změny v nervovém systému

SOMATICKÉ SPOČINUTÍ

- **Somatické uvědomění**

- Tělesné uvědomění = emoční regulace a psychická pohoda
 - Lazzarelli et al. (2024) – Tato integrativní studie syntetizuje důkazy o tom, že intervence zaměřené na propojení mysli a těla (např. mindfulness, jóga, somatické pohyby) mohou zlepšit interoceptivní schopnosti, které úzce souvisejí se zlepšenou regulací emocí a psychickou pohodou.
 - Zrcadlení klinického kontextu: Somatic Experiencing® (2021) – Tato přehledová studie Somatic Experiencing naznačuje, že terapie zdůrazňující interoceptivní a proprioceptivní uvědomění vedou ke snížení symptomů PTSD a poruch souvisejících se stresem.

SOMATICKÉ SPOČINUTÍ

- **Klid (nereaktivita)**
 - Kognitivní flexibilita = katalyzátor změny
 - Gu et al. (2020) Tato RCT zjistila, že zlepšení nereaktivity plně zprostředkovalo účinek 8týdenního programu MBSR na kognitivní flexibilitu, což představovalo asi 54 % účinku, zatímco neposuzování nebylo zprostředkovatelem.
 - Baer et al. (2015) & výzkum v Perthu – Strategie regulace emocí – Ačkoli je tato recenzovaná práce staršího data, zůstává vysoce relevantní: nereaktivita byla významně spojena s účinnými strategiemi regulace emocí, včetně přehodnocení a přijetí, a byla nepřímo úměrná ruminaci a vyhýbání se.

SOMATICKÉ SPOČINUTÍ

- **Propojené dýchání (hormetický stres)**
 - Všechny změny jsou nepříjemné
 - Fincham et al. (2023) – Tato metaanalýza zjistila malý až střední účinek na snížení stresu, úzkosti a depresivních symptomů díky dechovým cvičením, autoři však upozorňují, že je třeba provést přísnější výzkum.
 - Havenith et al. (2025) – Narativní přehled v Nature Communications (2025) uvádí počáteční důkazy, že kruhové dýchání – typ hlubokého rychlého dýchání – snižuje úzkost, depresi, symptomy PTSD a zvyšuje životní spokojenost a otevřenost. Navozuje hormetický stres a cesty změněného stavu.
- **Ztělesnění – propojení s naším vnímáním – zlepšuje klinické výsledky**

PROČ JE VTĚLESNĚNÍ DŮLEŽITÉ?

Pěstování zkušenostní flexibility

- Flexibilita zkušeností, základní pojem v terapii přijetí a odhodlání (ACT), odkazuje na schopnost plně se soustředit na přítomný okamžik, uvědomit si, že můžeme procházet různými životními zkušenostmi, aniž bychom byli ovlivněni nebo zasaženi, a jednat v souladu se svými hodnotami, i když čelíme náročným zkušenostem (Macri & Rogge, 2017).
- „Naším záměrem není cítit se lépe, ale zlepšit se v cítění.“
 - The Presence Process (Michael Brown)

PROČ JE VTĚLESNĚNÍ DŮLEŽITÉ?

Přivedení nevědomí do vědomého uvědomění

- Chování/rozhodnutí jsou diktována podvědomými motivy
 - Gerald Zaltman (Jak zákazníci myslí)
- Tělo je podvědomá mysl
 - Polyvagální teorie (Porges, 2011)
 - Hypotéza somatických markerů (Damasio, 1996; Barthet et al., 2022; Singh, 2024)
- Naše těla – prostřednictvím nevědomých nervových a fyziologických procesů – neustále vnímají, učí se a dokonce rozhodují, než si toho naše vědomá mysl všimne.
 - (Soon et al., 2008; Pessiglione et al., 2008)

PROČ JE VTĚLESNĚNÍ DŮLEŽITÉ?

CÍTĚNÍ je léčením

- Vnitřní, přirozené procesy těla směřují k homeostáze
 - Tělo se léčí samo, v souladu se svým buněčným programováním
- Výzkum Candace Pertové v oblasti peptidů a receptorů (Molecules of Emotion)
 - Existují v celém těle... vnitřní rozhovor
 - Emoce žijí v těle, nejsou jen nálepkou (základ somatické terapie)
 - Potlačování emocí narušuje homeostázu
 - Brání volnému toku peptidů / Narušuje samoregulaci / Zánět a nemoc
 - Prožívání emocí obnovuje homeostázu
 - Peptidy jsou zpracovány / Návrat k homeostatickým normám

PROČ JE VTĚLESNĚNÍ DŮLEŽITÉ?

Holistické blaho

- Zdravý životní styl
 - Přímé zkušenosti vs. dogma

PROČ JE VTĚLESNĚNÍ DŮLEŽITÉ?

Ztělesnění ve vztazích

- Přítomnost je největším darem, který vnášíme do vztahu.
 - Soustředění / Pozornost
 - Aktivní naslouchání

PROČ JE VTĚLESNĚNÍ DŮLEŽITÉ?

Současná výzva

- Život v mysli
 - Přemítání
 - Neustálé rozptylování

OTÁZKY A DISKUZE

Děkuji