

POSILNENIE OSOBNÉJ IMUNITY

Tréning odolnosti v epidémii koronavírusu s PSYCHOFONETIKOU

Autor: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

„Stres oslabuje imunitný systém.“

Americká psychologická asociácia <https://www.apa.org/research/action/immune>

„... stresové hormóny po čase oslabia váš imunitný systém a znížia odolnosť vášho organizmu. Ľudia trpiaci chronickým stresom sú náchylnejší na vírusové ochorenia, ako je chrípka a nachladnutie, ako aj na iné infekcie“.

Americký inštitút pre výskum stresu. <https://www.stress.org/daily-life>

Imunitu dokážeme posilniť

Chcel by som prispieť myšlienkou nádeje, povzbudením a osobného posilnenia do súčasného všeobecného diskurzu tvárou v tvár panike, chaosu, bezmocnosti a rastúcim obmedzeniam spôsobeným šírením pandémie koronavírusu. **Každý z nás sa môže voči tomuto nebezpečenstvu stať odolnejším priamym posilnením vlastnej imunity.**

Ľudstvo je napadnuté vírusom, na ktorý nemá medicínsku odpoveď. Ľudia v 190 krajinách sú nakazení, niektorí mŕtvi, niektorí umierajú a život, aký sme poznali doteraz, je vážne narušený. Tento článok dopisujem koncom marca a všetky súčasné čísla budú už dávno neaktuálne v čase, keď ho vy budete čítať v májovom vydaní. Avšak nebezpečenstvo, dôsledky, následný šok a snaha poučiť sa pre budúcnosť budú ešte dlho s nami.

Sila imunity jednotlivca ovplyvňuje mieru rizika

Keď pomínie najväčšie nebezpečenstvo a panika sa upokojí, bezpochyby sa ukáže, že tí, ktorí mali silnejšiu imunitu, sa nenakazili, alebo ak áno, ochorenie prebehlo bez príznakov, alebo len s miernymi príznakmi. Obmedzenia môžu pomôcť zabrániť šíreniu nákazy, ale nie ju vyliečiť. Vakcínu ešte nevyvinuli, a ak ju aj vyvinú, nevylieči nás z infekcie. Môže len stimulovať našu individuálnu imunitu. Pokiaľ ide o možnosť nákazy, prejav príznakov a úmrtnosť, rozhodujúcim faktorom je sila imunitného systému jednotlivca. Preto je medzi infikovanými ľuďmi vo veku 10 - 30 rokov miera úmrtnosti 0,2% a vo veku 70 plus 8 až 14,8%. **Nemôžeme zmeniť náš vek, ale môžeme zmeniť silu našej imunity v každom veku.**

Životné telo existuje

Sila našej imunity je vyjadrením sily našej celkovej vitality. Naša vitalita, životná sila, ktorú môžeme vnímať, je vedomou súčasťou najvedomejšej zložky ľudskej konštitúcie: životného tela. Myšlienka existencie životného tela ešte nevstúpila do vnímania západnej materialistickej vedy, hoci vždy existovala v tradičných tradičných lekárskejších vedách Číny, Indie, juhovýchodnej Ázie, južnej Afriky, Austrálie a mnohých ďalších kultúr. Životné telo je súhrn dynamiky života fyzického tela, ktoré je bez životného tela iba mŕtvou fyzickou hmotou. Životné telo má rôzne názvy v rôznych jazykoch: chi, pránické telo, morfogenetické pole, vita, Chaiim, Strom života. Je to život sám. Je to entita štvrtej dimenzie, ako čas, nie fyzická, ale veľmi reálna, riadi a formuje fungovanie všetkých živých organizmov. Je to tiež úložisko ľudskej pamäte. Má sedem hlavných

životných procesov, ktoré sú základom ľudskej fyziológie: dýchanie, regulácia teploty, výživa, vylučovanie, udržiavanie, rast a rozmnožovanie. Životný proces údržby je „operačný systém“, ktorý je základom všetkých našich fyziologických procesov hojenia, regenerácie, liečenia a boja s patogénmi. Naša fyzická imunita je prejavom neustálej dynamiky udržiavacieho procesu životného tela na bunkovej úrovni.

Medzi telom a dušou

Životné telo žije priamo medzi našou fyzickou telesnosťou a našou psychickou, kognitívnou a duševnou realitou, ovplyvňované oboma každou z opačnej strany. Z fyzickej strany môžeme k zdraviu životného tela prispievať zdravým životným štýlom, dobrou stravou, cvičením, bývaním v čistom prostredí, dobrým spánkom atď. Život v uzavretých priestoroch, sedavý životný štýl, nezdravá strava, žiarenie a návykové látky naše životné telo vyčerpávajú.

Z druhej strany priamo a zásadne ovplyvňuje naše životné telo naša vedomá aj nevedomá psychická dynamika, v dobrom aj v zlom, od okamihu prebudenia až kým nezaspíme. Počas dňa dominuje životnému telu naša psychologická dynamika, väčšinou vyčerpávacím spôsobom, a preto je pre naše prežitie nevyhnutný spánok. Životné telo potrebuje prestávku od našej chaotickej emocionalita na 8 z každých 24 hodín. Počas dňa nedokáže naše životné telo odolávať našim psychickým tlakom, nemôže ich zastaviť, zmeniť ani pozdvihnúť. Iba vedomé „Ja“ má potenciál toto dosiahnuť tým, že vedome prenikne hlboko do našej emocionálnej reality a zmení ju zvnútra.

V kontexte tohto článku navrhujem pomenovať faktory, ktoré zvyšujú našu vitalitu a imunitu „Oživujúce“ a všetky faktory, ktoré poškodzujú našu vitalitu a imunitu „Stres“. Zamerajme sa na chvíľu na vzťah medzi stresom a imunitou.

Stres je: „Stav alebo pocit, ktorý zažíva človek, keď vníma, že požiadavky presahujú osobné a sociálne zdroje, ktoré je jednotlivec schopný mobilizovať.“
Americký inštitút pre výskum stresu. <https://www.stress.org/daily-life>

Psychofonetická rovnica stresu

Stav stresu je v každom okamihu súčet celkových požiadaviek na ľudský systém na všetkých úrovniach vydelený celkovými zdrojmi tohto ľudského systému na všetkých úrovniach. Pre realitu stresu v danom okamihu nie je rozhodujúce, či je zdroj stresu fyziologický, environmentálny, sociálny alebo psychologický. Pre telo a pre imunitu je to jedno a to isté: stres.

vstup zvonka > súčet všetkých požiadaviek < vstup zvnútra	= celková suma STRESU

vstup zvonka > súčet všetkých zdrojov < vstup zvnútra	

Stres je svetová pandémia číslo jedna

Stres je neustále rastúca svetová pandémia číslo jedna. Štatistiky sú ohromujúce: Podľa Globálnej organizácie pre stres 80% ľudí pociťuje pri práci stres, stres je najväčším zdravotným problémom študentov stredných škôl, 6 z 10 pracovníkov vo veľkých svetových ekonomikách trpí zvýšeným stresom na pracovisku, 91% dospelých Austráľčanov pociťuje stres aspoň v jednej dôležitej oblasti svojho života, Čína má najvyšší (86%) nárast stresu na pracovisku. Podľa Amerického inštitútu pre výskum stresu asi 33% ľudí hlási pocit extrémneho stresu, 77% ľudí pociťuje stres, ktorý ovplyvňuje ich fyzické zdravie a 73% zažíva stres, ktorý ovplyvňuje ich

duševné zdravie, 48% ľudí má kvôli stresu problémy so spánkom. Podľa štúdie z r. 2018 Nadácie pre duševné zdravie má 60% ľudí vo veku 18 - 24 rokov a 41% vo veku 25 - 34 rokov zvýšený stres súvisiaci s tlakom na úspech. Je možné, že globálne zvyšovanie úrovne stresu bolo prípravou na epidémiu koronavírusu? Je možné, že keď budú mať ľudia pauzu kvôli obmedzeniam, trochu si odpočinú a dostanú sa z akútneho stresu, miera infekcie potom klesne? Je to iba možnosť.

Chronický stres ničí imunitu

Krátkodobý akútny stres je prirodzená reakcia tela na nebezpečné situácie, okamžitá mobilizácia hormónov potrebných na rýchle a účinné reakcie, predovšetkým adrenalínu a kortizolu (a ďalších). Spôsobuje zvýšenie tepu, zrýchlenie dýchania, zvýšenie svalového napätia, krvného tlaku a potlačenie imunity. Tento „dobrý“ stres sa nazýva Eustres. Chronický stres však trvá dlhšie a udržiava telo v tomto zvýšenom stave bdelosti, aj keď nebezpečenstvo skončilo. Dočasná stresová situácia sa stáva stálou. Adrenalín zvyšuje tep, krvný tlak a zásobovanie energiou. Kortizol tiež zvyšuje prítomnosť cukrov v krvi a dostupnosť látok, ktoré opravujú tkanivá. Avšak mení aj reakcie imunitného systému a potláča trávenie, reprodukčný systém a rastové procesy, čo všetko škodí zdraviu, ak sa jedná o chronický stav.

Ak táto situácia trvá dostatočne dlho, vytvára zdravotné riziká vrátane: **oslabenia imunity**, tráviacich ťažkostí, zhoršenia pamäte, bolestí hlavy, nedostatku energie alebo sústredenia, sexuálnych problémov, stuhutej čeluste alebo krku, únavy, problémov so spánkom alebo ospalosťou, cukrovky. A ďalej rôzne nepríjemné psychické stavy ako napr. precitlivosť, náladovosť, strata kontroly, neschopnosť odpočívať, depresia a bezmocnosť, sklony k alkoholizmu, fajčeniu a užívaniu iných škodlivých látok.

Hlavnou zložkou nášho imunitného systému sú leukocyty - biele krvinky, ktoré sa delia na dve hlavné skupiny: 1.) vrodený imunitný systém, ktorý je „stálou armádou“ a pozostáva predovšetkým z fagocytov, „pohlucujúcich buniek“. ; a 2) adaptívny imunitný systém, ktorý vytvára špecifické imunitné reakcie na špecifické patogény a pozostáva predovšetkým z lymfocytov pochádzajúcich najmä z kmeňových buniek v kostnej dreni. Lymfocyty umožňujú silnejšiu imunitnú reakciu, ako aj imunologickú pamäť, kde sa každý napadnutý patogén „zapamätá“ pomocou konkrétneho antigénu, ktorý umožňuje produkciu špecifických protilátok, ktoré ničia tento špecifický patogén. Fagocyty aj lymfocyty hliadajú spoločne v tele a sú pripravené nájsť patogény (baktérie, vírusy, parazity, abnormálne bunky) a zničiť ich.

Stres spôsobuje, že nadobličky produkujú steroidy, ktoré potláčajú imunitné reakcie lymfocytov a makrofágov. **Toto je krátky náčrt toho, ako stres blokuje imunitu.**

Psycho-imuno-neurológia – nová veda

„... pod príčinami a účinkami stresu leží dialóg medzi dvoma systémami: mozog a imunitný systém. Biológia stresu viedla k novej výskumnej disciplíne: psycho-neuro-imunológii“.
Abdulla, S. Stres a imunita. Nature (1999). <https://www.nature.com/articles/news990527-7>

Psycho-neuro-imunológia je nová veda, ktorá sa vyvinula za ostatných 30 rokov. Vďaka nej vieme, že v dynamike stresu existuje ďalšia dimenzia spájajúca emocionálne stavy s bunkovou realitou na základe neuropeptidov, malých proteínových molekúl používaných neurónmi na vzájomnú komunikáciu. Ukazuje sa, že tiež komunikujú priamo s imunitnými bunkami. Predstavujú paralelnú líniu komunikácie medzi emocionalitou a imunitou. Účinok stresu na imunitu, ktorý je podstatou psychosomatického kontinua, je rovnako ťažké poprieť, ako je ťažké ho vysvetliť. Dynamika neuropeptidov medzi nervovými a imunitnými časticami odhaľuje ešte intímnejšie

spojenie medzi psychikou a imunitou. Toto môžu byť pre niekoho zlé správy, ale ak tieto poznatky dokážeme správne využiť, môžu sa z nich stať dobré správy pre všetkých.

Rád by som tu citoval slová jednej z priekopníčok tejto vedy, zosnulej doktorky Candace Pert, bývalej šéfky Sekcie biochémie mozgu v Národnom Inštitúte zdravia v USA, ktorú som mal tú česť stretnúť v roku 1999 v Austrálii. V rozhovore s názvom „The Physics of Emotion“ (Fyzika emócií), Pert vysvetľuje, že neurotransmitery nazývané peptidy nesú chemické správy vyvolané našimi emóciami do všetkých kútov tela: „*Keď sa naše pocity menia, táto zmes peptidov putuje celým telom a mozgom. A doslova menia chémiu každej bunky vo vašom tele. ... Tieto peptidy tiež vytvárajú elektrochemický náboj, ktorý vyžaruje ako v našich telách, tak aj mimo nich. Vibrujeme ako ladička - vysielame vibrácie iným ľuďom. ... Vysielame a prijímame. Emócie tak organizujú interakcie medzi všetkými našimi orgánmi a systémami,*“ hovorí Pert.

(Dr. Candace Pert, interview 2018, The Physics of Emotion,

<https://www.6seconds.org/2007/01/26/the-physics-of-emotion-candace-pert-on-feeling-good/>)

Tento pohľad je podporovaný vedeckou komunitou na celom svete. Tu sú len dve ďalšie referencie:

„V mnohých štúdiách sa preukázalo, že neuropeptidy ovplyvňujú vrodené aj adaptívne imunitné reakcie, čo má významné následky pre antimikrobiálne, antivírusové a autoimunitné reakcie, čím sa zvyšuje možnosť ich použitia ako budúcich terapeutických látok.“

Doina Ganea, 2008, Neuropeptidy: Aktívni účastníci regulácie imunitných reakcií v CNS a periférii, Brain, Behavior & Immunity, <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2007.06.014>

„Zistenie, že behaviorálny stres môže tonicky zmeniť nervovú štruktúru lymfatických uzlín, naznačuje, že behaviorálne faktory by mohli mať dlhodobý regulačný vplyv na iniciovanie, udržiavanie a riešenie imunitných reakcií.“

Erica K.Sloan, John P.Capitanio, Steve W.Cole, 2008, Stresom vyvolaná remodelácia lymfoidnej inervácie, Mozog, správanie a imunita, <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2007.06.011>

Metodická podpora imunity s psychofonetikou

„... Spôsob, akým reagujeme na stres a všeobecné zdravie nášho imunitného systému, sú veci, ktoré môžeme ovplyvniť. Neustály stres nás vedie k náchylnosti k chorobám, pretože vážne oslabuje našu imunitu. Stres je zodpovedný za až 90% všetkých chorôb.“

Andrew Goliszek, Ph.D., profesor na A&T State University v Severnej Karolíne,

Psychológia dnes, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-the-mind-heals-the-body/201411/how-stress-affects-the-immune-system>

Samotný stres je spôsobený dvoma hlavnými faktormi: 1) fyzió-chemické faktory a 2) psychologické faktory: emócie, frustrácie, reakcie, hnev, úzkosť, obrana, konflikty, negatívne myšlienky, strach. Psychologické faktory sú potenciálne pod našou kontrolou. Ak by sme vedome vstúpili do formovania týchto emócií a do ich vplyvu na telo, mohli by sme kontrolovať úroveň a vplyv nášho stresu a následne chrániť silu našej imunity.

Ako môžeme prakticky vstúpiť do interakcie s nevedomou dynamikou životného tela s cieľom posilniť našu imunitu?

Psychofonetika je metóda umožňujúca vedome vstúpiť do psychosomatického spojenia a prevziať kontrolu nad jeho neželanou dynamikou:

Pri bežnom vedomí máme iba jedno polovedomé spojenie s dynamikou životného tela založené na centrálnom nervovom systéme: schopnosť vnímať naše telo. Všetci vieme, či sme unavení alebo svieži, hladní či syti, či je nám pohodlne alebo nie, či nás niečo bolí alebo sa cítime príjemne. Táto schopnosť vnímania dynamiky života v životnom tele sa môže rozvinúť do toho, čo v psychofonetike nazývame „aktívne vnímanie“. Naša vnútorná emocionálna dynamika zanecháva stopy na životnom tele, ktoré môžeme vnímať, rovnako ako fyzické telo. Pôsobí na telo rovnako intenzívne, ako dojmy z vonkajšieho sveta. Aktívne vnímanie zameriava prirodzenú schopnosť

„zmyslu pre život“ (jedného z 12 zmyslov známych v psychosofii, teoretickom pozadí psychophonetiky) na to, čo sa deje v tele. Toto môže dosiahnuť bod, kedy sa vieme priblížiť k hranici medzi zdrojom dojmu a našou skúsenosťou. Potom môžeme začať rozlišovať, či dojem pochádza z fyzického tela a prostredia, alebo z našej psychickej dynamiky. Toto rozlíšenie je nevyhnutné pre pomoc sebe samému, pretože našu psychickú dynamiku dokážeme ovládať.

V tomto bode možnosti centrálného nervového systému dosiahnu svoju hranicu: môže naznačovať, odkiaľ pochádza vnem životnej dynamiky, ale nemôže ísť ďalej do jeho príčiny. Ďalší krok v prieskume a v novej zmene si vyžaduje ďalšiu schopnosť vnímania: intuitívne gesto - spontánne (ale vedomé) vyjadrenie zážitku telom.

Vnútorne spojenie medzi psychikou a telom je prístupné pre centrálny nervový systém a periférny nervový systém iba vo veľmi obmedzenej miere. Preto nie je prístupné mozgovej kôre, reflexnej mysli a intelektu všeobecne. Je však prístupné autonómnemu nervovému systému, sympatickému a parasympatickému, ktorý riadi všetky motorické a monitorovacie funkcie nášho vnútorného organizmu, vo dne i v noci. Autonómny nervový systém je však v priamom spojení s naším svalovým motorickým systémom, ktorý celý život ovláda fungovanie našich vnútorných orgánov. Autonómny nervový systém je neoddeliteľný od životného tela a pamäte. Celá pamäť uložená v životnom tele je prístupná autonómnemu nervovému systému, nie kognitívne, ale motoricky, a každý nový vnem môže vyvolať ktorúkoľvek našu spomienku z hociktorého veku v celej jej komplexnosti. Toto je pozadie „úzkosti orgánov“ a neskoršieho dopadu traumy (PTSD). Jediná forma inteligencie, ktorá nás môže spojiť s týmto úložiskom informácií, je naša vôľa, motorické konanie, ktorá sama o sebe je najmenej vedomou zo všetkých našich psychických funkcií. Vôľa je prístupná vedomiu väčšinou prostredníctvom samotného pohybu. Spontánny telesný pohyb, ktorý priamo vyjadří vnem, nazývame gesto. Iba v nemčine je tu pre to osobitné slovo: „Gebärde“, z koreňa Geboren – rodiť: gesto, ktoré zrodí vedomie. Spontánne, ale vedomé gesto vyjadruje realitu, ktorá predtým nebola k dispozícii vedomiu: odhaľuje konkrétnu príčinu cítenej bolesti, slabosti, úzkosti - stresu. Gesto je hlavný psychofonetický nástroj seba-vedomenia. Aby osoba mohla priamo sledovať realitu vlastnej psycho-somatickej dynamiky nie sú potrebné žiadne špekulácie, interpretácie, analýzy ani predchádzajúce informácie. Psychofonetika je preto forma **radikálnej fenomenológie** seba-vedomenia.

Vyjadrenie telesného vjemu priamym gestom umožní, že sa vo vedomí objavia nové mentálne obrazy a predstavy, ktoré odhaľujú vnútornú dynamiku vyjadrenú týmto gestom. Pri spontánnej vizualizácii sa predtým skrytá pôvodná psychologická dynamika môže znova objaviť na „mentálnej obrazovke“ a môžeme ju pozorovať. Tento nový mentálny obraz vytvorený gestom umožňuje priame skúmanie zdroja vjemu. Takto môže „Ja“ vstúpiť do predtým neprístupnej oblasti, kde naša nevedomá psychologická dynamika interaguje priamo so životným telom. To umožňuje rozlíšiť medzi dynamikou, ktorá poškodzuje životné telo a dynamikou, ktorá ho posilňuje a povznáša, a tým priamu zmenu našej vlastnej vitality, a teda aj silu našej imunity. Akonáhle si túto dynamiku uvedomíme a dokážeme ju pozorovať, máme možnosť eliminovať vyčerpávajúcu dynamiku vytvárajúcu stres a zvýšiť dynamiku oživenia. Toto je **psychofonetický tréning zlepšovania imunity**.

Toto nie je intelektuálne, špekulatívne cvičenie, ani iba postoj či len dobrý úmysel. Tento proces so sebou prináša skutočné, priame sebazpozorovanie, aktívne vedomie a vedomý akt vôle. Normálne zmyslové vnímanie, intelektuálna reflexia a slová nemôžu dosiahnuť miesto hlbokého spojenia medzi psychikou, telom a imunitou. Telo nekomunikuje slovami. Na takúto komunikáciu je potrebné aktivovať hlbokú inteligenciu, kombináciu aktívneho vnímania, spontánneho gesta, vnímavej vizualizácie a hlások ľudskej reči.

Tu je krátky zoznam psychologických **stresorov**, ktoré poškodzujú vitalitu životného tela, a teda silu našej imunity: všetky druhy negativity; strach, hnev, obranné reakcie, sebanenávisť a nenávisť k iným, sebakritika a kritika iných, agresia, obviňovanie, sebaľútosť, pozícia obeť,

sebeckvo, cynizmus, depresia, bezmocnosť, komunikačné bloky, vyhýbanie sa výzvam, podľahnutie temnej strane seba, bezcitnosť.

A tu je krátky zoznam **oživujúcich** dynamík, ktoré zvyšujú vitalitu životného tela, a tým aj silu našej imunity: vďačnosť, starostlivosť o seba a pravá starostlivosť o ostatných, preberanie zodpovednosti za vlastný vnútorný a vonkajší život, súcitiť, odpustenie, obnovenie dôvery, empatia k sebe a ostatným, láskavosť k sebe a iným, odvaha čeliť strachu, nebezpečenstvu a výzvam, všetky druhy tvorivého prejavu, vnímanie a ocenenie prírody, krása, humor, smiech, štedrosť, radosť, láska.

Môžeme vedome zameniť prvky prvého zoznamu za prvky toho druhého? Do veľkej miery áno. Emócie nie sú produktom prírodných príčin, ale nás samých: my ich vytvárame, preto ich my môžeme zmeniť. Je v nás potenciál mať kontrolu nad vytváraním vlastného stresu a aj nad aktiváciou oživujúcej inteligencie, ktorá tvorí pozitívne emócie podporujúce život. Tento proces je podstatou osobného a duchovného rozvoja.

Psychofonetika v čase koronavírusu

V čase zhasnutých svetiel na verejných miestach a radikálneho obmedzenia osobných ľudských stretnutí, keď náš spoločenský a kultúrny život, naša sloboda pohybu, práce, obchodu a dokonca aj rodinné vzťahy sa obmedzujú na minimum kvôli opatrnosti, strachu a reštriktívnym nariadeniam, v čase, keď celý náš normálny život zostal stáť, chcel by som pripomenúť, že vonkajšie hranice, odlúčenie, izolácia, strach a panika, aj keď ľudsky pochopiteľné a dočasne potrebné, samy osebe nevytvárajú silnejšiu imunitu. Nakoniec to, čo určuje, či sa nakazíme alebo nie, či sa uzdravíme alebo nie, je sila nášho osobného imunitného systému, ktorú môže každý z nás potenciálne zvýšiť. Byť silní, zdraví a odolní je naša individuálna zodpovednosť, nie zodpovednosť vonkajších autorít.

V odozve na toto ohrozenie verejného zdravia som vytvoril seminár pre metodické posilnenie imunitného systému s názvom: „**Psychofonetika v čase koronavírusu**“. Netvrdím, že mám zázračný liek. Na základe vyššie uvedenej logiky iba navrhujem, že praktické sebapostavenie, manažment našej emocionality a sebaopoznávanie vlastnej vitality je pre našu imunitu dobré, najmä ak existujú konkrétne a overené procesy, vďaka ktorým je toto možné. Na konci článku uvádzam zoznam aktivít založených na psychofonetike vhodných na tento účel. V súčasnosti nie je na Slovensku dovolené organizovať verejné semináre, takže sme vytvorili online formáty, kde našich študentov a absolventov tento program učím. Keď sa možnosť osobných vzdelávacích programov obnoví, rád by som sa o túto prácu podelil s verejnosťou, a tiež s pedagógmi, rodičmi a zdravotníckymi pracovníkmi. Uvítam objektívne vedecké monitorovanie a výskum merateľných zdravotných výsledkov týchto seminárov, pre ktoré by som rád našiel dôveryhodných partnerov v oblasti výskumu.

Je možné, že dovtedy, kým sa budeme môcť opäť stretávať na prednáškach a seminároch a robiť túto prácu spoločne, niektoré prvky tohto programu vyskúšajú jednotlivci sami na sebe a ak sa im ukážu ako užitočné, príjmu ich ako rozšírenie svojich stratégií starostlivosti o seba.

PACE – Akadémia psychosofie pre Strednú Európu ponúka krátke kurzy a semináre na tému Zvýšenie osobnej imunity verejnosti a zdravotníckym pracovníkom na rôznych miestach Slovenska, hneď ako sa zrušia obmedzenia verejných stretnutí. Úvodné prednášky budú 3-hodinové večerné stretnutia vrátane praktických ukážok a kompletne semináre budú trvať jeden až dva dni. Budem ich viesť ja a moji starší kolegovia. Záujem o tento typ seminárov nám môžete dať vedieť už dnes. On-line formát už existuje.

Program metodického posilnenia imunity s psychofonetikou obsahuje:

1. **Predstavenie a úvod do programu** - zdieľanie a empatia samé o sebe sú oživujúce a nápomocné
2. **Konfrontácia a transformácia strachu** - postaviť sa tvárou v tvár nebezpečenstvu, ktorému čelíme. Všade okolo nás existuje mocný strach, osobný aj kolektívny. Strach potláča imunitu. Aby sme mohli postúpiť ďalej, je potrebné ho transformovať na základnej úrovni.
3. **Obnova síl** - psychofonetický proces na zvýšenie vitality zahŕňajúci pohyb, gesto, vnímanie, vizualizáciu a hlásky. Naše životné telo sa neustále pokúša obnovovať naše sily. V procese Obnovy síl pomocou psychofonetiky tomu vedome pomáhame.
4. **Identifikácia a manažment dynamík ničiacich vitalitu** - je možné uznať a identifikovať, ktoré nálady, stavy či emócie ničia našu vitalitu. Ak ich vieme konfrontovať a prebrať za ne zodpovednosť, vieme ich aj prekonať.
5. **Prekonanie obranných reakcií** - nekontrolované, opakujúce sa obranné reakcie sú deštruktívne tak pre našu sociálnu interakciu, ako aj pre náš organizmus. Psychofonetický proces „Prekonania reakcií“ pomáha získať kontrolu nad týmito stavmi.
6. **Proces manažmentu stresu** - stres a úzkosť sú individuálne, ale existujú všeobecné psychofonetické procesy, ktoré umožňujú ľuďom prevziať kontrolu a obmedziť fyziologické poškodenie spôsobené psychickým stresom.
7. **Identifikácia a posilnenie dynamík zvyšujúcich vitalitu** - všetci máme nálady a emócie, ktoré podporujú, povznášajú a obnovujú naše sily. Vieme ich spoločne identifikovať a potom vedome využiť v náš prospech.
8. **Identifikácia a prevzatie zodpovednosti za negatívnu dynamiku** - (čiastočne zahrnuté v bode č. 4) chronické negatívne sebanastavenia ničia vitalitu a imunitu človeka. Existujú v rôznej miere v každom z nás, zväčšujú negatívne emócie a interakcie a minimalizujú pozitívne. Tieto negatívne odkazy je možné identifikovať, pozorovať a kontrolovať.
9. **Zhrnutie a zadanie na ďalšiu samostatnú prácu** - všetko, čo na seminári dosiahneme, sa môže stať rutinnou samostatnou prácou, cvičeniami, ktoré môžu pokračovať doma, čo prispieva k udržateľnej zmene životného štýlu.

Teším sa na čas, keď sa opäť budeme môcť stretávať osobne. Dovtedy Vám želim odvalu, silu a nádej v tomto náročnom období.

Yehuda

Yehuda Tagar je poradca, psychoterapeut, psychosomatický tréner, konzultant a medzinárodný lektor pochádzajúci z Izraela, pôsobiaci okrem Slovenska aj v Austrálii, Južnej Afrike, Británii, Izraeli a ďalších krajinách. Je zakladateľom psychofonetiky, metodickéj empatie, humanizácie pracoviska a metodickéj podpory imunity. Je riaditeľom Psychophonetics Institute International, generálnym riaditeľom Nadácie Psychophonetics Foundation, spoluzakladateľom PACE - Psychosophy Academy of Central Europe a hlavným lektorom na Škole empatie, kde vedie trojročný psychofonetický výcvik. <https://linktr.ee/yehudatagar>