



ZPRAVODAJ HYPNOS

ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ
ročník 3 • číslo 3 • 1. září 2021

Slovo předsedy ČSH

Vážení a milí,

s blížícím se podzimem Vám s radostí představuji nový Hypnos, ve kterém Vám mimo jiné představíme našeho kolegu, zastupujícího oblasti Moravy, Mgr. Miroslava Liptáka, C.Ht.

Na uplynulé řádné schůzi byla projednána a schválena přednášková činnost místopředsedy Šimona Pečenky, C.Ht., na jehož působivé vyprávění Vás srdečně zvu.



Zároveň přijměte pozvání i na každoroční přednášky předsedy na akci „Dny zdraví“ v Pardubicích, která se koná 25.11. 2021.

Přeji Vám všem příjemný podzim a stále zdraví.

*Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht.
předseda ČSH*

DOTEK HYPNÓZY

ŠIMON PEČENKA, C. Ht.

místopředseda Českého spolku hypnoterapeutů

*Přednáška * Pravdy a mýty o hypnóze
Historie a současnost * Vliv a využití hypnoterapie*

15.9.2021 Žatec
20.9.2021 Stochov
23.9.2021 Počátky
7.10.2021 Velká Bíteš
27.10.2021 Ostrov n. Ohří
8.11.2021 Pelhřimov
21.11.2021 Zdice
26.11.2021 Pardubice



www.ihypnoterapie.cz Foto: Petr D. Mráček

Podvědomí je jako země

Podvědomí je jako země, která do sebe přijme každé semeno, ať už dobré či špatné. Také vaše myšlenky jsou živé a mohou se rozvíjet, proto je lze přirovnat k semenům. Negativní, ničivé představy působí dále rozkladně i v podvědomí, a dříve či později přinesou odpovídající ovoce, které v životě sklídíte ve formě nepříjemných zážitků nebo událostí.

Podvědomí neumí zvažovat pro a proti, nerozlišuje, co je pro nás dobré a co špatné. Jestliže mu tedy vsugerujete něco objektivně nesprávného, přijme tuto sugesci přesto jako správnou, a dříve či později ji zrealizuje v podobě životní okolnosti, zkušenosti nebo události. Všechny naše dosavadní zážitky představovaly reakci podvědomí na myšlenky, v jejichž správnost jsme věřili.

Podvědomí je současně hnízdem našich zvyků a obvyklý způsob myšlení v něm zanechává hluboké stopy.

Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht

www.ipsychoterapie.cz



MEDAILONEK

Jako dalšího v nové rubrice Vám rádi představujeme člena a zástupce spolku na Moravě

Mgr. Miroslav Lipták C.Ht.



PSYCHOLOG

Miroslav je vystudovaný jednooborový psycholog.

Má dlouholetou zkušenost s prací s dětmi s výchovnými problémy. Do příchodu k SVP pracoval v diagnostickém ústavu mládeže v Brně, předtím dlouhodobě spolupracoval s komunitou mládeže vesniček SOS.

Svoji činnost orientuje na psychologické poradenství a psychodiagnostiku.

Má čtyřletý výcvik klinické aplikace a imaginace v hypnoterapii.

Více na:

<https://svp-mk-zn.webnode.cz/products/prijmeni-jmeno-i/>

CHARISMATICKÁ MÍSTA: KOSTEL SV. BARTOLOMĚJE V LEDCÍCH

Jistě taková místa znáte: je tam krásně, ale ještě navíc na vás působí nepopsatelně zvláštním dojmem. Staří mystici věřili, že se na takovýchto místech vyskytují zdroje mimořádné energie, a jeden z největších mystiků, barokní architekt Jan Blažej Santini-Aichl, je dovedl zakomponovat i do svých staveb.

Na jedno takové místo – dokonce nedaleko Prahy – se dnes vydáme. Naše pouť začne v malé obci Nespekách na staré benešovské silnici. Z Prahy se sem dostanete příměstskou autobusovou linkou č. 337 ze stanice Budějovická. Na okraji obce směrem na Kamenici se napojíme na červenou značku, která je zároveň i cyklostezkou. Ta nás povede po největší úsek cesty půvabnou krajinou kolem řeky Sázavy. Nejprve sice budeme muset projít chatovou osadou,

ale i ta je malebně rozložena ve svahu po naší pravici. Když ji opustíme, uvidíme před sebou samotou Ledce s kostelem sv. Bartoloměje, ležící uprostřed rozsáhlých polí a pastvin. Jedná se o statek na místě bývalého tvrziště, o němž je první písemná zmínka již z roku 1352, kdy sloužilo jako rodinné sídlo vladyků z Ledec. Kostel, vesnice i tvrz však jsou nejspíše mnohem starší, jejich vznik lze údajně datovat až do dvacátých let 13. století. Původní obec, k níž bylo přifařeno několik dalších vsí, zanikla v 15. století při obléhání hradu Kostelec, který dnes nese přízvisko Zbořený, podle jiných pramenů až za třicetileté války.

Majitelé se pak rychle střídali, doba prosperity zdejšího dvora se zase střídala s dobou úpadku. Zajímavostí je, že je od roku 1850 v držení rodu Vanišťů



CHARISMATICKÁ MÍSTA: KOSTEL SV. BARTOLOMĚJE V LEDCÍCH



s jedinou přestávkou, způsobenou experimentem sociálního inženýrství v době vlády komunistů. Ledce se staly státním statkem, rodina pana Vaništy musela svůj majetek opustit a do objektů dvora byly režimem nastěhovány rodiny nemající k tomuto místu žádný vztah. Ing. Petr Vaništa, který od roku 1990 pokračuje v rodové tradici, v rozhovoru pro Kavárenské noviny (celý text zde <https://kavarenskenoviny.cz/wp-content/uploads/kavarenske-noviny-006.pdf>

) na tu dobu zavzpomínal: „Když jsme sem na samotu Ledce jezdili za dědou na hřbitov, občas se stalo, že jsme neměli vodu na zalití květin. Otec pro vodu na statek posílal nás a my se divili, proč tam nejde sám, když to je jeho rodný dům. Říkal, že kdyby tam vkročil, utrhlo by mu to srdce. Když odešel na vojnu, jeho rodiče vystěhovali a on se pak neměl kam vrátit.“

vystěhovali a on se pak neměl kam vrátit.“

Pan Vaništa dnes hospodaří na více než 300 hektarech půdy, chová skot, provozuje oblíbené bistro pod širým nebem a ještě navíc se jako správný patriot obětavě stará o historické hospodářské budovy (barokní stodola a špýchar) a někdejší filiální kostel svatého Bartoloměje. A ten je právě oním místem, kde se setkáte s geniem loci.

Když projdete malou brankou v kamenné ohradní zdi kolem kostela, ocitnete se na bývalém hřbitově. Dnes je zde jediný hrob, v němž odpočívá dědeček a předčasně zesnulá manželka pana Vaništy. Ohradní zeď je obklopena starými stromy, zejména kaštany, a pohled na ně i velebný klid místa lákají setrvata tento vzácný okamžik naprostého klidu si vychutnat.

(pokračování příště)

Autor:

Edita Pacovská

HYPNOTICKÉ PERLIČKY

V letním čísle našeho zpravodaje jsem zveřejnil, se svolením klientů, několik hypnotických perliček z praxe. Vzhledem k tomu, že se setkaly s vřelou odezvou, mám pro několik dalších.

V jedné z hypnotických indukcí vedu klienta pomocí regresní cesty do důležitého okamžiku v minulosti, který ho významně ovlivnil, a on má možnost tento okamžik zhodnotit s dnešním rozumem a životní filosofií. Následně ho nechat odejít z mysli pryč, nebo ho poupravit ve svůj prospěch. S nadhledem řečeno, posel z budoucnosti, alespoň v mysli, upravuje minulost, aby vylepšil budoucnost.

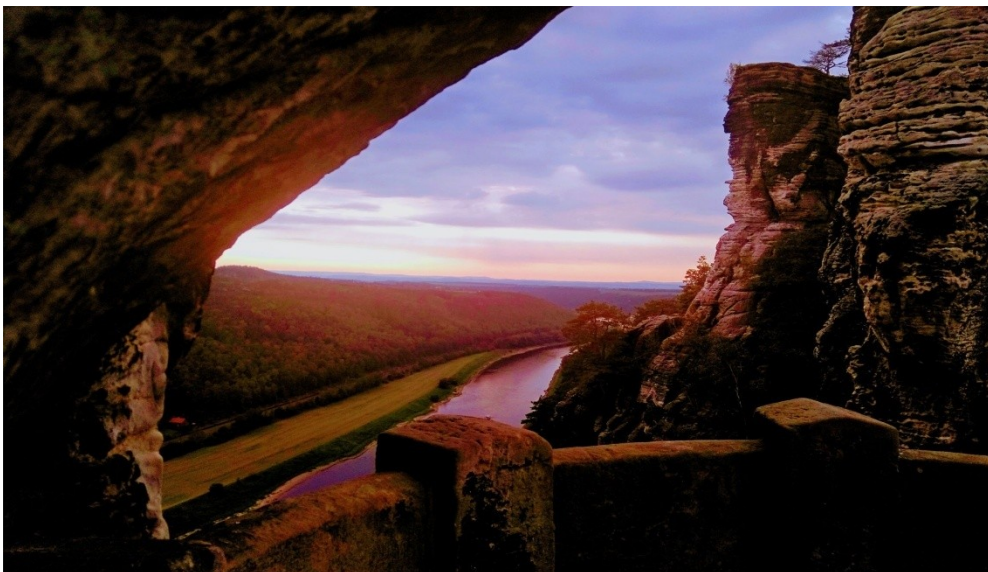
Klient, kterého zmiňuji, se ve své vizi vrátil do dětství v okamžiku, kdy si moc přál obří meloun, který jeho otec právě koupil. Jenže ho tehdy nedostal, i když byl na dosah. Celý den nebyl čas a v podvečer byl meloun zkažený.

Klient – dítě se cítil zklamaný a smutný, což zůstalo usazeno v podvědomí. Ve smyslu „toužit je zbytečné, protože ve výsledku cílu nedosáhneš nebo bude pokažený“.

V této vizi sám sobě v dětském věku, obrovský meloun přinesl a daroval. Cítil při tom pocity radosti a naplnění. A tak to má být! Tak málo stačí, aby člověku bylo skvěle! Každý den si darujte meloun a udělejte si radost. Uvidíte, jak blahodárné to je. Možná to následně díky vám pocítí i vaše okolí.

Šimon Pečenka C. Ht.

www.ihypnoterie.cz



Ceský Spolek Hypnoterapeutů

HYPNOTICKÉ PERLIČKY

Vedl jsem klientku do této vize a překvapila mě její mimická reakce, která byla velmi živá. Špulila ústa, mračila se až následně se začala spokojeně usmívat. Po přeladění do plného vědomí jsem se samozřejmě zajímal o její prožitky, abych pochopil její mimické projevy.

Klientka se pustila do vyprávění: „Nakonec to bylo moc příjemné, i když jsem se nejdříve nadřela! Živě jsem viděla, jak ze semínka roste překrásná borovice, ale ta přece nemá květy. Nechápala jsem jak, ale najednou obrostla nádherně vonícími květy levandule. A potom další šok! Ty květy levandule začaly odkvétat a dozrávaly z nich nějaké meruňky nebo co. Přišlo mi to ulítlé.

Něco takového není možné! Potom mi ovšem bleskla myšlenka, která mi udělala radost. Tohle je moje vize a nikdo a nic mi nebude bránit si jí užívat. Moje borovice prostě může kvést levandulí dozrávajících do sladkých meruněk a hotovo. To rozhodnutí mi přineslo úlevu a radost. S chutí jsem se zakousla do těch úžasných meruněk!“

Nechte se inspirovat! Jděte odhodlaně a pevně za svým cílem, i když to někdy může být komplikované, protože ti kolem možná nevidí za hranice zažitých mantinelů. Právě tak vznikají nové objevy, nové cesty a nová, nečekaná řešení.

Šimon Pečenka C. Ht.
www.ihypnoterapie.cz



ZPŮSOBY ŽITÍ

Mnozí, kteří za mnou přicházejí se svými problémy, se ptají, proč se to děje právě jim, že za nic nemůžou.

Když začneme situace rozebírat, sami si uvědomí, že nějaký důvod tu je.

Opravdu není ale lehké najít pravdu a to z důvodu, že ne každý se dokáže podívat pravdě do očí.

Existují dva zhoubné způsoby žití: „princip nejsilnější přežije“, kdy to kolem sebe sekáte hlava nehlava, nebo „princip oběti“.

Nesmíme zaměňovat dva různé pojmy, jakými jsou lítost a soucit.

Lidé, kteří využívají principu oběti, jsou slabí a inertní. Chtějí v nás vyvolat lítost. Takoví lidé ale žijí svůj život tak, jak je to pro ně pohodlné, příjemné, zůstat takoví, jací jsou. I když jim budete pomáhat sebevíc a budete vynakládat sebevíc energie, pokud oni sami nebudou skutečně chtít, bude vše naprosto marné.

Pokud budete chtít někomu pomáhat, musíte nejprve zjistit, zda to ten člověk opravdu chce. Zjistíte-li, že to tak není, ani to nezkoušejte.

Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht.
www.ipsychoterapie.cz



HYPNOTICKÝ TRANS

Relativně často za mnou přicházejí klienti, kteří mají obavu z prožitku hypnotického transu. Cítí to jako silný krok do neznáma, protože nikdy nic podobného neprožili. Jenže je to tak i ve skutečnosti? Vždy se těchto klientů ptám: "Jste si jistí, že jste nikdy neprožili hypnotický trans?"

Většina klientů odpoví, že si je naprosto jistá. Převládá záporná odpověď, proto přece to rozechvění a zvláštní očekávání neznámého, možná nebezpečného... Každého z nich, ale čeká velké překvapení, protože s hypnotickým transem mají zkušenost všichni. Pouze si to neuvědomují. Každý z nás si pravidelně užívá hypnotického transu. Někdy dokonce až 90 minut denně, jak uvádějí odborníci.

Pojďme si k transu něco vysvětlit. Jak se takový trans projevuje? Projevovat se může různě, protože každý z nás ho prožívá úplně jiným způsobem. Někteří jsou naprosto nehybní. V jejich svalech je jistá, někdy až výrazná, ztuhlost. Jiní naopak vnímají maximální uvolnění a lehkost. Své vlastní tělo vnímají jako lehké peříčko bez zátěže. Z tohoto pocitu patrně vznikla pověra o levitaci v transu, ke které samozřejmě nedochází. Další možné vnímání transu jsou pocity tepla nebo naopak zimy a to bez ohledu na reálnou teplotu v ordinaci. Velmi důležitým znakem hypnotického transu je také změna vnímání ruchů a zvuků. Mohou se totiž pocitově zesílit, zeslabit nebo se jejich vnímání mění v jakýchsi vlnách. Příkladů bych mohl zmínit mnohem víc, protože skutečně platí pravda, co člověk to jiné prožívání transu.

Vy ovšem stále čekáte na vysvětlení. Hypnotický trans, který je možné také nazvat stavem alfa, přichází u každého z nás minimálně dvakrát za den. Každý z nás někdy zažil, že mu někdy při usínání nebo při probouzení neřízeně šubne ruka nebo noha.

Každý z nás se občas ztratí v čase. Čas jako kdyby běžel rychleji nebo pomaleji. Zaujme vás film na který jste se těšili nebo se začtete do oblíbené knížky. Jste si jistí, že vás to stálo jen pár minut, ale pohled na hodiny ukáže něco jiného. Pár minut byla ve skutečnosti hodina i víc. I tohle je projev hypnotického transu.

A ještě jeden krásný příklad na závěr. Vydáte se na cestu metrem, vlakem, autobusem. Zahledíte se z okénka. Zamyslíte se, unášení monotónním zvukem dopravního prostředku a pravidelně se opakujícím pohupováním. Potom se může stát, že přejedete cílovou stanicí nebo vás překvapí kolik zastávek jste vůbec nevnímali, jako kdyby je někdo vymazal.

Nebojte se hypnotického transu. Je naprosto bezpečný. Pod vedením zkušeného hypnoterapeuta, například členů Českého Spolku Hypnoterapeutů, je dokonce velmi prospěšný a inspirující.

*Autor: Šimon Pečenka C.Ht.
www.ihypnoterapie.cz*

CESTOVÁNÍ

Díl 5

SLOUP V ČECHÁCH A JEHO OKOLÍ – 1. ČÁST

(Svojkov, Modlivý důl, Pusté
kostely, Pekelné doly)

Trasa je vhodná pro pěší.

Délka trasy cca 15 km.

Sloup v Čechách - Obec Sloup leží v průměrné nadmořské výšce 300 m, na severozápadním okraji Ralské pahorkatiny, při přechodu k Lužickým horám.

Kostel sv. Kateřiny – doložen již ve 14.stol., současná barokní stavba z r. 1707-19, dílo P. P. Columbianiho, v interiéru plastiky Antonína Maxe z 18. stol.; před kostelem Mariánský sloup z r. 1694; Kalvárie vedle fary – dílo Antonína Brauna z r. 1740.

Skalní hrad Sloup - těžko dostupná skála poskytovala lidem bezpečný úkryt zřejmě odnepaměti. Počátky osídlení Sloupu sahají za hranici čtyřech tisíc let. Zřejmě nelze mluvit o „založení hradu“..

Pravděpodobnější je postupný a zpočátku živelný vznik jednotlivých objektů ve skále. Teprve později mohl některý z Ronovců (pravděpodobně Čeněk z Ojvína) přistoupit k systematictějšímu vytváření opevnění.

Nejvýznamnější držitelé Sloupu byli například : Páni z Lipé, z Dubé a Kinští z Vchynic a Tetova.

Pískovcová skála uprostřed údolí je přibližně 30 metrů vysoká, 100 metrů dlouhá a 60 metrů široká. Lidé tu odpradáva svá obydlí nejenom vysekávali do skal, ale stavěli i na povrchu. Tak vzniklo místo se složitou historií, zčásti hrad a zčásti sakrální památka, provrtaná chodbami, ambity a řadou místností včetně skalního kostela. Na jižní straně se projdete po nádherných stupňovitých terasách, poustevník na vrcholu skaliska připomíná časy, kdy se Sloup měl proměnit v poutní místo s klášteřem.



CESTOVÁNÍ

My pokračujeme směr Lesní Divadlo. Nádherný zrekonstruovaný prostor, kde se hraje divadlo již od roku 1921.

Dále pokračujeme souběžnou lesní cestou se státní silnicí do bývalého parku dnes již zbořeného zámku ve Svojkově.

Zaniklý zámek byl postaven po r. 1632 Zdeňkem Lvem Libštejnským z Kolovrat. Barokně přestavěn v l. 1650–64 Adamem Františkem z Knoblochů. Zámek držela řada majitelů, v l. 1750–1945 v majetku rodu Kinských. Po r. 1945 zde byl domov důchodců, r. 1958 vyhořel a ruina byla stržena.

Prostřed parku se nachází zříceniny skalního hradu ze 14. stol., založeného zřejmě pány ze Svojkova. V pol. 16. stol. za Elsniců opuštěn, v období romantismu upraven jako letohrádek při zámku. Dochoval se skalní suk se světničkami, průchodem a schody a zbytky zdíva paláce.

Pustíme se po červené značce do romantického skalnatého údolí **Modlivý důl**, které se táhne mezi pískovcovými skalami pod Slavičkem a Tisovým vrchem na severovýchodním okraji Svojkova. Jedná se o tajemné poutní místo, o jehož původu se vyprávěly různé pověsti.



Poprvé sem v roce 1704 pověsil svatý obrázek pomocník ve svojkovském pivovaru Melzer, aby zaplašil duchy na tomto místě. Obrázek nahradila dřevěná kaplička a konečně hraběnka Alžběta Kinská nechala vytesat novou kapli do skalní stěny. Práci provedl svojkovský zedník Josef Sacher. Náboženský kult se zde od počátku silně prolínal s divokou krásou romantického údolí.

Pokračujeme po červené na rozcestí Sedlo pod Slavičkem. Následuje zelená až rozcestí u Záhořinské kaple.

Zděnou výklenkovou barokní kapli nechal postavit Adam Melzer roku 1740. Kaple byla oblíbeným místem sloupského rodáka - spisovatele a dramatika Ferdinanda Břetislava Mikovce.

CESTOVÁNÍ

Od kaple pokračujeme po žluté značce do obce Svitava a dále až k našemu cíli.

Po levé straně v zatáčce u říčky Svitávka se nacházejí jeskyně zvané Pusté kostely II.

Jedná se o rozsáhlé podzemní prostory s klenutým stropem, který podepírají mohutné sloupy. Jedná se o bývalý pískovcový lom. Natáčela se zde i klasická pohádka *S čerty nejsou žerty*.

Jen několik kroků odtud je bývalý podzemní náhon k zrcadlárně.

Zhruba 300 metru dlouhý náhon vytesaný v pískovcové skále přiváděl vodu do místní zrcadlárně.

Po silnici směr Cvikov dojdeme k cíli naší cesty.

Pekelné doly jsou rozsáhlé podzemní prostory a chodby v údolí říčky Svitávky, v nádherné přírodě Lužických hor blízko rekreační oblasti Máchovo Jezero. Nachází se mezi vesnicemi Velenice a Svitava v podhůří Lužických Hor. Největší pískovcové podzemí v Evropě vzniklo v 18. století těžbou písku pro továrnu a brusírnu zrcadel. Celková plocha jeskyní činí přibližně 3500 m².

Unikátní jeskyně vznikly v 18. století hloubením písku pro továrny hraběte Kinského na výrobu zrcadel. Přilehlá budova sloužila kdysi jako brusírna a k ní byl skrz jeskyně přiveden potůček tekoucí na druhé straně skal.

Na druhé straně Svitávky nesmím zapomenout na Medvědí camp.

Na konci cesty pod skalním masivem historického sídla Výrov se na rozhraní lesního pozemku u říčky Svitávky nachází místo označované jako Medvědí camp utvářející atmosféru původního osídlení této oblasti.

Autor foto i textu: Aleš Chod

