



ZPRAVODAJ

ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ
ročník 1 • číslo 1 • 1. dubna 2019

Ze života Spolku

Dny zdraví, Pardubice.

Dne 22. 11. 2018 se Český Spolek Hypnoterapeutů účastnil odborné výstavy na akci **Dnů zdraví v Pardubicích**, kde se již tradičně setkávají odborníci z oblasti medicíny, farmaceutických firem či pomáhajících profesí. Návštěvníci se mohli prostřednictvím propagačních materiálů a přímého kontaktu se členy Spolku seznámit s naší činností a posláním, možnostmi členství a spolupráce, následně byly zodpovězeny jejich odborné dotazy.

Součástí této akce byla i tematická přednáška Mgr. Martina Jana Švermy, předsedy ČSH, na téma Úloha hypnózy ve zdravotnictví, která se setkala s velkým úspěchem.



Konference.

Dne 9. 2. 2019 uspořádal Český Spolek Hypnoterapeutů svou **1. Odbornou konferenci hypnoterapie v Praze**.

Tato akce byla určena všem, kteří prostřednictvím hypnoterapie chtějí pomáhat druhým a kteří chtějí rozvíjet své dosavadní znalosti a dovednosti. Primárním cílem bylo rozšířit povědomí veřejnosti o možnostech využití hypnoterapie v léčebném procesu. Konference probíhala na bázi otevřené přátelské platformy, která nemá sloužit k vzájemné konfrontaci názorových proudů, ale k nalezení efektivního modelu spolupráce interdisciplinárního dialogu a vzájemného respektu. Na začátku zaznělo úvodní slovo předsedy ČSH, Mgr. Martina Jana Švermy, poté následoval cyklus tematických přednášek na téma Dějiny hypnózy, jehož první část můžete nalézt v tomto vydání zpravodaje, Role hypnózy ve zdravotnictví a Etický kodex hypnoterapeuta. Přednášející, kterými byli Bc. Daniel Dvořák, Jakub Tenčí, Ph.D. a Mgr. et Mgr. Veronika Víchová se vzdali nároku na honorář. Po skončení přednáškového bloku se všichni zúčastnění zapojili do volné diskuze. Všichni účastníci konference získali navíc certifikát o jejím absolvování, který vydal ČSH v rámci pokračujícího vzdělávání CPD. Celá akce byla zakončena společnou večeří s motivačním proslovem.

Český Spolek Hypnoterapeutů

Dějiny hypnózy aneb jak šel čas

Slovo hypnóza evokuje v mnoha lidech dodnes symbol něčeho tajemného, opředěného mýty. Budeme-li však pátrat po prvních záznamech o využití hypnózy, zjistíme, že je s naší společností spjata již od jejich raných historických etap. Proto se nejprve zastavme na dějinné časové ose v období starověku, konkrétně v tzv. státech orientálních despocií jako je Egypt, Mezopotámie, Indie či Čína. Tyto státy vznikaly v povodí velkých řek, půda byla většinou majetkem panovníka či vesnické občiny a panovník je zde považován za boha na zemi. Kromě polyteistického způsobu náboženství zde hrál důležitou roli rozvoj řemesel, umění a věd. Zvláště lékařství dosáhlo špičkové úrovně ve starověkém Egyptě, jak dokládá Ebersův a Smithův papyrus. Jeho jádrem bylo využití přírodních farmak, magických rituálů, ale i rozlišování tělesných a duševních příznaků, kterým se věnují zejména tzv. kouzelníci. Egypťané umí pojmenovat dva základní duševní elementy - ba a ka a mají důkladně propracovaný systém posmrtného života spojeného s mumifikací a náboženskými rituály vážení srdce zemřelého, kde dle jejich představ sídlila jeho duše. S pojmem hypnóza se poprvé setkáme ve Staré říši u boha a královského stavitele a architekta Imhotepa, který využívá metodu tzv. přikládání rukou, čímž výrazně ovlivňuje zejména psychický stav nemocného. Z této doby je zachován obraz lékaře, který pokládá ruce na hlavu pacienta a za pomoci zvláštních výrazů a sugescí žádá nadpřirozené síly, aby pacienta uzdravily.

Starověká Čína nám podává první svědectví o hypnóze prostřednictvím textu z roku 2600 př. Kr., který sepsal otec a jeden ze zakladatelů čínské medicíny **Wong-tai**. Popisuje zde podrobně techniky, mezi kterými jsou zaklínací formule a systém propracovaných tahů rukou, které bychom mohli zařadit mezi první náznaky hypnotických praktik. V hinduistickém náboženství, v textech zvaných Vědy, které vznikaly kolem roku 1500 před Kr., nalzáme již detailnější záznamy o jednotlivých hypnotických procedurách, které jsou využívány k náboženským účelům a meditativním technikám. Transu podobné stavy však při podrobném zkoumání nalezneme i u druidů - keltských kněží.

Významnou úlohu však ve státech orientálních despocií, ale i státech klasických - Řecko, Řím, hrály tzv. **chrámy spánku**, které byly hojně navštěvovány nemocnými. Připomeňme v této souvislosti výrok řeckého lékaře Hippokrata, který říká, že chorobu, kterou tělo trpí, vidí duše, když se oči zavřou.

Pokračování v příštím vydání.

Autor: Bc. Daniel Dvořák, Ht.



Nevíte, jak dosáhnout svého cíle? Zkuste hypnózu!

Možná, že znáte ten pocit, kdy se již dlouho snažíte o něco, co je pro Vás důležité, ale čím více to chcete, tím je těžší toho dosáhnout. Jakékoliv přijatelné řešení je zkušeností, při které zjistíte, že všechno je důležitější. Je to proto, že máme přirozenou tendenci se vracet do komfortní a bezpečné zóny, ve které jsou zásadní naše přesvědčení vybudovaná na základě zkušeností v minulosti. Co však může vytvořit změnu, je nové přesvědčení, což napomáhá k rozšíření komfortní zóny a především k dosažení Vašeho cíle. A získat nové přesvědčení je možné díky zkušenosti v hypnóze. Aby taková zkušenost mohla skutečně nastat, je třeba dozvědět se o hypnóze něco víc.

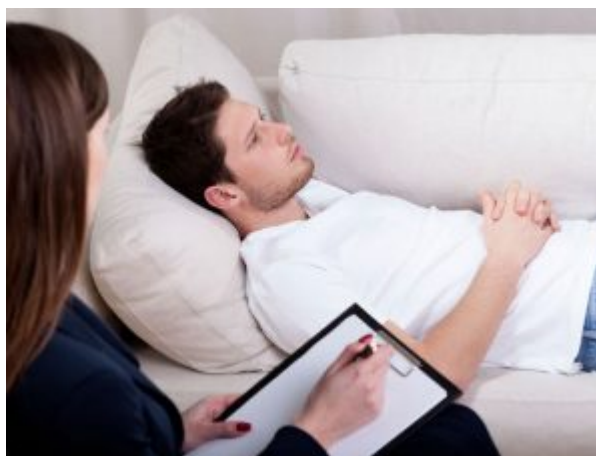
Hypnóza není něco, co nás zbavuje našeho vědomí a schopnosti soustředit se. Věděli jste, že ve stavu hypnózy jste několikrát za den? Například když řídíte auto, vynakládáte pozornost na objekty a na způsob řízení, ale nežádoucí podněty jdou stranou. Dalším příkladem je, když hrajete videohry. Jako hráč můžete zažít tzv. deformaci času – pocit několikahodinového hraní ve skutečnosti vnímáte jako pár minut. Zkreslení vnímání času se stává, když například čtete knihy, což je také stav hypnózy.

Studie dokumentují, že v hypnóze je stimulovaná pravá hemisféra mozku. Pravá hemisféra kontroluje představivost a kreativitu. Výzkumy založené na měření pomocí EEG ukázaly, že během hypnózy je většina lidí vzhůru.

Hypnóza je hluboce uvolněný stav, proto s tím většina lidí nemá problém.

Možná, že si teď pokládáte otázku, co je možné léčit hypnózou. Nejprve je třeba vysvětlit, že hypnoterapie, jejímž nástrojem je hypnóza, je doplňkovou metodou a nikoliv alternativní. Proto je zapotřebí v mnoha případech lékařské asistence. Týká se to například oblastí, jako jsou panické záchvaty, poruchy příjmu potravy, syndrom dráždivého tračníku, tinnitus, koktání nebo zvládání bolesti. Někdy je třeba lékařské doporučení a to závisí na individuální konzultaci, například v oblastech, jako jsou deprese, úzkosti, poruchy spánku, hubnutí, chronický únavový syndrom nebo nadměrné pití alkoholu či drogové závislosti. Dále pak odvykání kouření, které se konzultuje s lékařem v případě, že existuje nikotinová závislost, kde je užitečné předepsat příslušné léky.

Autor: Jakub Tenčí, Ph.D.



Zdroj: klinickahypnoterapie.cz

Český Spolek Hypnoterapeutů

Moc a síla podvědomí

Proces myšlení se odehrává ve vědomí. Tam sami rozhodujeme své další „kroky“. Pomocí vědomí si například zvolíme druh čtení, bydliště či životního partnera. Všechna tato rozhodnutí činíme vědomě. Na druhé straně nemůžeme nijak ovlivnit vnitřní pochody svého organismu. Podvědomí tedy řídí podle vlastních zákonů tlukot srdce, trávení, krevní oběh, dýchání a jiné. Podvědomí považuje za skutečné všechno, co mu vnuknete a čemu vědomě věříte. Na rozdíl od vědomí však předávané skutečnosti a souvislosti vědomě neprověřuje a nic proti nim nenamítá.

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



Český Spolek Hypnoterapeutů

Proč je dobré využívat relaxační hypnózu?

Hypnóza, stejně jako meditace v nás vytváří psychické, duševní i duchovní stavy, které působí na náš mozek. Vlivem složitých bioelektrických procesů vzniká kolem mozku slabé elektromagnetické pole, které vibruje v několika základních frekvencích. Náš mozek nevytváří stále jednu frekvenci mozkových vln, ale naopak může během různých činností vytvářet jiné frekvence.

Nervové buňky (NEURONY) spolu vzájemně komunikují elektrickou aktivitou. Tuto elektrickou aktivitu, tyto změny, můžeme skutečně vidět ve formě mozkových vln, jak je prokázáno na přístroji EEG (Elektroencefalograf).

Zmíním se o pěti frekvencích mozkových vln a pokusím se vysvětlit při jaké činnosti a kdy jednotlivé frekvence může mozek vykazovat.

Nejvyšší mozkovou frekvencí jsou Gama vlny – ty nemají skoro žádnou amplitudu a mají vysokou frekvenci (od 40 Hz až 99 Hz). Hypergama se vyskytuje u geniálních lidí a tibetských mnichů. Gama vlny se vytváří v silném stresu, když jde o život, ale také ve stavu zamilovanosti, lásky a soucitu. Naopak nejsou přítomny při depresi, nebo při schizofrenii. Frekvence mozkových vln gama nám pomáhá kognitivně řešit úkoly a situace, které nejsme schopni zvládat. Je možno jí dosáhnout například mentálním cvičením, které vychází z řízené meditace. Jmenuje se LOVING KINDNESS „Milující láskyplnost“. Beta vlny – ty už mají větší amplitudu a představují aktivitu 14–40 Hz. Mohou se dělit ještě na nízké, běžné a vysoké.

Vyskytují se ve stavu zúžené pozornosti (pozornost má vliv na naše zdraví) jsou to mozkové vlny, které zažíváme nejčastěji během dne. Mysl je ostrá a zaměřená. Pomáhají dosáhnout vysokého výkonu. Beta vlny se vyskytují u zvířata při lovu, když svoji pozornost zaměří, zúží na kořist. V té chvíli se zvýší tep, tlak a krev jde do svalů, pryč z čelního laloku a pracuje zadní část mozku. Při frekvenci mozkových vln beta jsme v neustálém energetickém napětí. Jako bychom jeli v autě na plný plyn. Během dne sledujeme hodně mobilní telefony, máme zúženou pozornost na různé sociální sítě, pracujeme na počítači, studujeme, sportujeme.....prostě vytváříme aktivity ve stavu zúžené pozornosti.

Beta vlny jsou nejvhodnější při aktivitách, kde je potřeba zaměřit pozornost a vysokou koncentraci. Terapeuti často léčí poruchu pozornosti právě beta tréninkem (Biofeedback). Tyto frekvence mozkových vln jsou dobré pro vědce a vynálezce.

Protože jsme většinu dne ve stavu aktivity a napětí je potřeba to vyrovnat tím, že budeme v našem mozku vytvářet Alfa vlny (8 – 13 Hz) a obnovovat rozšířenou pozornost. Budeme tak vnímat prostor panoramaticky. Když se budete dívat na televizi, číst knihu, uvědomujte si prostor kolem sebe. Když se plavím na plachetnici a udělá se mi špatné, podívám se na horizont hladiny moře, čímž rozšířím pozornost a udělá se mi dobře. Alfa je důležitá pro mozek, protože když jí začne mozek ztrácet, začíná stárnout. Náš mozek by měl být v alfé, ale bohužel u většiny lidí je nejčastěji v betě.

V Alfě převládá stav uvolnění bez jakéhokoliv duševního napětí, je to stav bdělého odpočinku myslí i těla bez pocitu ospalosti. Alfa relaxuje, prokrvuje mozek, omlazuje, spouští se dopamin a serotonin (beta spouští pouzedopamin, nižší vlny spouštějí zase jen serotonin). Zde je velice dobrá právě řízená relaxační hypnóza, nebo meditace.

Theta vlny se vyskytuje u dětí do 3 let (4 – 8 Hz). Mozkové vlny theta nám umožňují přístup k našemu podvědomí. Při nich se nacházíme se ve stavu hluboké relaxace a uvolnění, meditaci nebo nízké formě spánku REM (rychlé pohyby očí a snění). Při theta vlnách dochází v mozku ke zlepšení paměti (především dlouhodobé). Dochází zde ke styku s nevědomím, je prohloubena intuice a kreativita můžeme najít řešení pro komplikované životní situace.

V této frekvenci mozkových vln je snižena citlivost na bolest. Právě při hypnóze jsou lidé schopni se dostat do hypnoanestezie (je to tak hluboké uvolnění, že nastane snížená citlivost na bolest a je možné tak podstoupit některé operativní zákroky).

Delta vlny se vyskytuje v hlubokém spánku (0,5 – 3 Hz) a u malých dětí do 1 roku. V deltě se spouští tvorba kmenových buněk, hormon oddalující stárnutí, vytváří se serotonin (ne dopamin), dále růstový hormon, endorfiny, kdo má dostatek delta vln nešedivý ☺ .S deltou je spojena intuice a probíhá v ní vysoký léčebný proces. Sérií fyzických a psychických cvičení jsou schopni se do delty dostat jogíni a lámové.

Frekvence mozkových vln dnes hraje důležitou roli při udržování našeho zdraví a vitality. Právě hypnóza (což je vlastně meditace se záměrem) je technika, která nám může pomoci dosáhnout jiné frekvence mozkových vln, než jsou beta, protože v beta vlnách se nacházíme nejčastěji. Může nám tak pomoci v našem těle dosáhnout léčebných procesů.

Autor: Bc. Radka Hornek



Český Spolek Hypnoterapeutů

Připravujeme

Již brzy se můžete těšit na zprovoznění **Zelené linky Českého Spolku Hypnoterapeutů**, která bude sloužit nejen stávajícím členům a zájemcům o členství ve Spolku, ale i široké veřejnosti jako forma klientské zóny. Zároveň bude zřízen i **formát prémiových SMS** zpráv pro účely našich podpůrných skupin, které pravidelně pořádáme, ale i jako formát dárcovských SMS zpráv. Sledujte proto pravidelné informace na našich stránkách www.hypnoterapeuti.cz a sociálních sítích.

25. května 2019 proběhne v Praze předání **cen Hypnoterapeut roku**, které Český spolek hypnoterapeutů uděluje osobám, které dosáhly vynikající úrovně v klinické, vzdělávací či odborné sféře. O celé akci bude následně vydána tisková zpráva. Mezi přední kritéria vybraných patřila zejména následující: nejméně 5 letá praxe v oboru, prezentační činnost nejméně na dvou platformách, podíl na charitativních akcích v souvislosti s hypnoterapií, pozitivní zpětné vazby klientů, neustálé sebevzdělávání v oboru v uplynulých 5 let.



Český Spolek Hypnoterapeutů

Místo pro reklamu

Dana Dvořáková
*hypnoterapie a psychorelaxace,
poradenské služby*

tel: 603 236 536 web: www.dana-dvorakova.webnode.cz



Bc. RADKA HORNEK

hypnoterapie koučink nlp

Plaská 5 Praha 5 150 00
+420 725 508 233
radkahornek@gmail.com
www.radkahornek.cz



MARTIN JAN ŠVERMA
PSYCHOTERAPIE
HYPNOTERAPIE
LOGOPEDIE

Mgr. Martin Jan Šverma
psychoterapie, hypnoterapie
logopedie

Senovážné náměstí 23, Praha 1
+420 731 377 110
www.ippsychoterapie.cz

Bc. Daniel Dvořák
*hypnoterapie a psychorelaxace,
pedagogicko-psychologické poradenství*

tel: 777 547 933 web: www.daniel-dvorak9.webnode.cz


VLADIMÍR FELKL
Certified Hypnotherapist - Instructor
National Guild of Hypnotists

škola hypnózy, terapie,
regresní terapie,
NLP, TFT

ul. Milady Horákové 116
Praha 6 - Hradčany
www.hypnoterapie.eu
tel. +420 777133539

Jakub Tenčl, PHD
KLINICKÝ HYPNOTERAPEUT

NATIONAL HYPNOTHERAPY SOCIETY
professional standards authority
accredited register



Čajovna Samanka
Hájkova 8
120 00 Praha 2
800 040 401 (z pevné linky)
www.klinickahypnoterapie.cz
info@klinickahypnoterapie.cz

Redakční rada:
Mgr. Martin Jan Šverma
Bc. Daniel Dvořák
Aleš Chod

Český Spolek Hypnoterapeutů