



# HYPNOS

ZPRAVODAJ ČESKÉHO SPOLKU HYPNOTERAPEUTŮ  
ročník 6. • číslo 1. • 1. prosinec 2024

## *Slovo předsedy ČSH*

*Vážení příznivci hypnoterapie,*

*dovolte, abych Vám představil zbrusu nové číslo Hypnosu, který je opět nabitý novinkami nejen ze světa dění v ČSH, ale i novými poznatky našich hypnoterapeutů.*

*S radostí oznamuji, že spolek je obohacen o další dvě nové členky, s jejichž medailonky Vás seznámím v příštím čísle. Máte se opravdu na co těšit!*

*Přeji Vám příjemné prožití adventního a následně vánočního času, včetně úspěšného vkročení do nového roku 2025.*

*Věřím, že Vám k pohodě přispějí naše články, ke kterým se můžete v rámci duševního obohacení stále vracet.*

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



*Český spolek hypnoterapeutů*

# Medailonek

**Ilona Vidímová, C.Ht.**



***Motto :***

***„ Nikdy není pozdě změnit svůj život “***

Celoživotně mě zajímá lidské chování, způsoby jednání, psychosomatika a její vliv na celkové psychické i fyzické zdraví člověka.

Pomocí autohypnózy se mi povedlo odstranit fobii z lékařského ošetření.

Následně jsem se začala zajímat o možnosti, jak rozšířit své znalosti v této oblasti.

Po absolvování přednášky Šimona Pečenky C.Ht. Bylo rozhodnuto. Začala jsem se tomuto oboru aktivně věnovat.

Mám obrovskou radost, že mohu pomáhat lidem zmírnit či odstranit jejich problémy.

Nejčastěji řešíme :

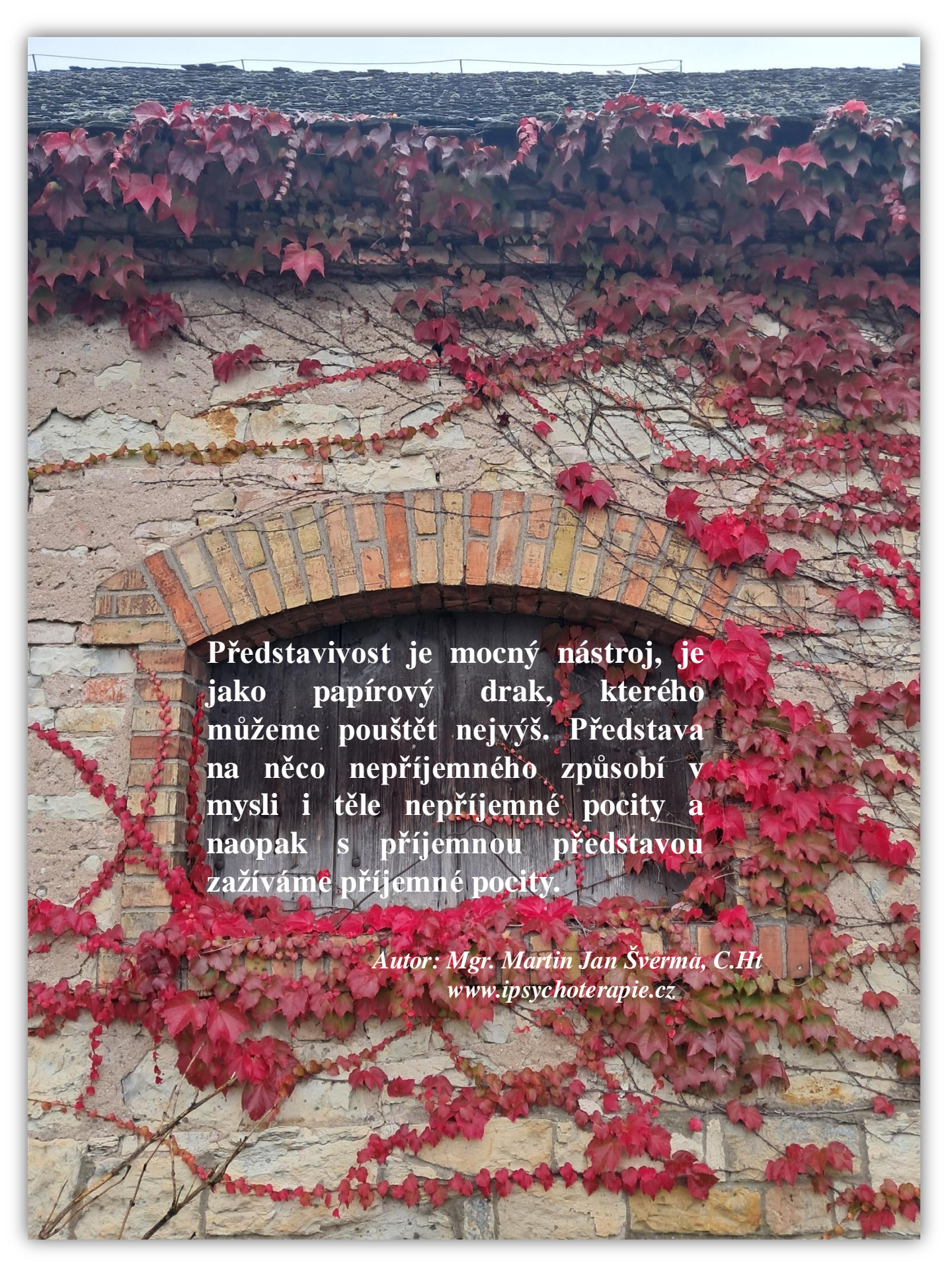
- Nízké sebevědomí
- Stres
- Úzkost
- Tréma
- Strach z létání
- Nutkavé myšlenky
- Soustředěnost
- Šikana

Najdete mě na adrese Botanická 256, 36263 Dalovice – Karlovy Vary

Tel. 604 216 454

[www.hypnoterapiekv.cz](http://www.hypnoterapiekv.cz)



A photograph of a stone wall with a brick archway. The wall is covered in red ivy leaves. The text is overlaid on the archway.

Představivost je mocný nástroj, je jako papírový drak, kterého můžeme pouštět nejvýš. Představa na něco nepříjemného způsobí v mysli i těle nepříjemné pocity a naopak s příjemnou představou zažíváme příjemné pocity.

*Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht*  
*[www.ipsychoterapie.cz](http://www.ipsychoterapie.cz)*



# Fascinující svět hypnózy: Klíč k tělu a mysli

Když relaxujete v pohodlném křesle, či pohovce, vaše uši naplní jemný šepot. Jemný hlas hypnoterapeuta vás vede na cestě sebeobjevování a uvolnění vašeho nejnítěnějšího potenciálu. Vítejte ve fascinujícím světě hypnózy - konečného klíče k tělu a mysli.

Představte si, že byste mohli zahodit všechny pochybnosti, strachy a negativní myšlenky, které vás tíží. Hypnóza vám nabízí možnost překonat své nehlubší bloky a osvobodit se z řetězů minulosti. Příímým přístupem k podvědomí hypnóza otevírá bránu k vašim nejnítějším zdrojům a umožňuje vám objevit nezměrnou sílu a jasnost.

Tělo reaguje propleteným způsobem s myslí a hypnóza může toto spojení posílit. Je to mocný nástroj, který vám umožní ovlivnit vaše fyzické vjemy a snížit bolest. Od snížení stresu po zlepšení kvality spánku může hypnóza zmírnit různé psychické i fyzické potíže a zvýšit vaši pohodu.

Nejen to, hypnóza může také sloužit jako katalyzátor osobního růstu. Tím, že se k tomu odhodláte, se můžete osvobodit od starých přesvědčení a negativních vzorců, které vám brání v realizaci vašeho plného potenciálu. Je to jako odhodit

těžké okovy a najednou cítit svobodu, prorazit novou půdu a dosáhnout svých cílů.

Hypnóza mění život každému v jeho prospěch. Každému, kdo se jí poddá, každý, kdo se vydá touto cestou.

A víte, co je na hypnóze nejlepší? Máte vše pod kontrolou. Nejste bez vůle ani manipulovatelní. Vy jste naopak režisérem své vlastní změny a hlas hypnoterapeuta jde s Vámi.

Odvažte se, nechte se okouzlit kouzlem hypnózy a staňte se tvůrcem svého vlastního života. Cesta začíná nyní – jste připraveni obdržet klíč k tělu a mysli?

*Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht*

[www.ipsychoterapie.cz](http://www.ipsychoterapie.cz)



# Hypnóza jako umělecký nástroj

Přesně tak ji chápu a kvůli ní se dostávám do kontaktu s podvědomím. To mi umožňuje ho rozšířit a inspirovat lidi, že je možné mnohem více.

V hypnóze je velká mystika a hluboká záhada. Hypnózu nechápu jen jako techniku, ale jako tvůrčí projev, který mi umožňuje fascinovat, fascinovat, pobavit a způsobit hlubokou změnu.

Hypnóza je duchovní a praktická zároveň.

Když k hypnóze přistupujeme umělecky a méně technicky, umožňuje nám to hluboce dotknout se lidí a proměnit strach ve zvědavost.

Pokud je to možné, co dalšího je možné?

Žijte život svých snů: Buďte dost odvážní a žijte své sny podle své vize a účelu místo očekávání a názorů druhých.

Hypnóza je nástroj, který Vás podporuje v životě vaší vize a cílů autenticky a odvážně. Protože když se podíváte na věci ve svém životě společně s vědomím a podvědomím, dějí se zázraky.

Proč víra v pozitivní změnu zlepšuje naše životy?

Lze říci, že člověk, který věří v pozitivní změnu, může těžit z řady výhod. Obohatí svůj život tím, že mu umožní manifestovat cíle a sny, prožívat duchovní spojení a růst, rozvíjet emoční stabilitu a odolnost, najít smysl života, ocenit a užívat si ho naplno.

*Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht  
[www.ipsychoterapie.cz](http://www.ipsychoterapie.cz)*



# ZE STARŠÍCH ČÍSEL

V této rubrice si připomínáme vybrané články ze starších čísel.

Věnujeme se zde zejména článkům odborným. Také pro vás připravujeme ostatní příspěvky, které naleznete ve speciálech nebo přílohách.

Na následujících stránkách pokračujeme články z roku 2021, kdy bylo vydáno druhé číslo našeho časopisu.

**ZPRAVODAJ**  
**HYPNOS**  
ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ  
ročník 3 • číslo 1 • 1. března 2021

*Slovo předsedy ČSH*

*Vážení a milí,*

*je mi potěšením vám představit zbrusu nový Zpravodaj s podtitulkem Hypnos. O podrobnostech se dočtete uvnitř čísla. Domníváte se také, že by mu do budoucna slušelo přejmenování právě na jméno boha spánku? Budu rád, když nám o tom napíšete a pomůžete rozhodnout.*

*S touto zmínkou bych též rád představil novou redakční radu složenou z odborníků na slovo vzatých.*

*Velmi si vážím paní Edity Pacovské, které tímto děkuji za korekturu, a jejím spolupracovníkům, kteří pro vás vybírají a píší články. Ať vám kromě trochy poučení přinesou i radost a životní energii, která se společně s přicházejícími jarními dny projevuje v přírodě všude kolem nás.*

*Přeji krásné dny a pozitivní náladu.*

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



Český spolek hypnoterapeutů



# NOVÝ PODTITUL HYPNOS

Dovolte nám přestavit nový podtitul našeho časopisu. Úpravu jsme zvolili proto, aby lépe charakterizoval obor, kterým se zabýváme.

## Proč právě Hypnos?

V řecké mytologii zosobňuje Hypnos boha spánku a spánek samotný.

Byl synem Nykty (bohyně noci) a Thanata (bůh smrti). Jiné zdroje uvádějí, že Thanatos byl jeho bratr a jeho otcem byl Tartaros, či Erebos.

Hypnos každý den uspával všechny živé tvory, aby je zbavil trápení a starostí. Jeho moc byla tak silná, že dokonce dvakrát uspal samotného Dia. Poprvé tak učinil, když Héra chtěla zničit Hérakla, a podruhé, když Poseidón pomáhal v trojské válce Achajcům. Héra Hypna odměnila tím, že dostal za manželku Pásitheu (jednu z Charítek, bohyň půvabu a krásy).

Hypnos měl tři syny. První se jmenoval Morfeus (ve snu na sebe uměl vzít podobu i hlas kteréhokoliv člověka), druhý Fobétór či Ikelos (ve snech se objevoval ve zvířecí podobě) a třetím byl Fantasos (ve snech se dokázal proměnit ve fantastické neživé věci).

Býval zobrazován převážně jako chlapec s křídélky na ramenu nebo spáncích. Jindy byl zobrazen jako stařec s orlími nebo motýlími křídly. V ruku měl berlu, případně makovici, s kterou se lehce dotýkal lidských spánců. Jindy vylévá omamný spánek z rohu.

Do moderního jazyka se přenesl výraz *hypnóza*, což je stav podobný spánku nebo zasnění, hlubokému uvolnění těla i mysli.

**Autor: Aleš Chod**

Zdroj Wikipedie



Britské muzeum, odbor řeckých a římských starožitností

# HYPNÓZA V LITERATUŘE: JAK SI JI PŘEDSTAVOVAL DUMAS?

Jen málokdo ze starší generace nikdy nečetl knihu Tři mušketýři od Alexandra Dumase. Tento spisovatel je autorem i dalšího literárního díla z francouzské historie. Je jím Joseph Balsamo. Inspirací byl Dumasovi život šarlatána a dobrodruha, „znovuobjevitele“ egyptského zednářství, který se proslavil pod jménem hrabě Cagliostro.

Tento syn palermského řemeslníka a bankrotáře, narozený roku 1743, vstoupil v mládí do kláštera, kde jako pomocník klášterního lékárníka získal jisté farmakologické znalosti. Ty později využíval, když zázračně „léčil“ především bohatou klientelu. Na své pouti Evropou provozoval ve Varšavě spiritistické seance s nezletilými dívkami jako médii, ve Štrasburku se prezentoval jako učitel okultismu a úspěšný magický léčitel. Po celou dobu svého života si dokázal svým charismatem získávat přízeň mnoha mocných osobností z řad šlechty i duchovenstva; namátkou jmenujme francouzskou královnu Marii Antoinettu nebo kardinála Rohana-Gueménéé. První krok k odhalení jeho podvodných praktik učinila baronka Elisa von der Recke, teta kněžny Zaháňské, kterou známe z Babičky. Definitivní konec pro Cagliostra znamenalo zatčení papežskou policií v Římě roku 1789. Původní trest smrti, který nad ním vynesla inkvizice, byl po jeho doznání, jímž popřel vše, co celý život hlásal, změněn na doživotní vězení. Po několikaletém pobytu na Andělském hradě zemřel jako dvaapadesátiletý v pevnosti v blízkosti San Marina.

Tento „materiál“ tedy použil Alexandre Dumas pro svůj rozsáhlý román. V jeho pojetí se však Joseph Balsamo změnil v úctyhodného muže, který touží pomocí zednářské nauky nastolit mír ve světě a mravní obrodu lidstva. Pro začátek tím, že svrhne francouzskou monarchii jako nemravné státní zřízení, kde si lidé nemohou být nikdy rovni.

K prosazení svých cílů Josef Balsamo často používá hypnózu, k níž ho přivedl jeho učitel, starý Althotas. Ten je v knize popisován jako plnohodnotný čaroděj se všemi čarodějnickými atributy. Také spisovatelova představa o hypnóze je zajímavá. Jejími nedobrovolnými objekty se stávají dvě ženy a oběma se změněný stav vědomí stane osudným. První, Balsamova manželka Lorenza, která byla proti své vůli unesena z kláštera, je hypnóze podrobována pravidelně. Pouze v tomto stavu totiž dokáže vidět do budoucnosti. A zároveň Balsamovi vyjadřuje svou lásku. Její chování se však po probuzení z transu rapidně změní, svého manžela nenávidí a přeje si vrátit se do kláštera. Dalo by se tedy říci, že jde o posthypnotickou amnézii, zároveň však v hypnotickém stavu jasně hovoří její podvědomí. Poté, co v hypnóze (!) poprvé zkonzumuje manželství s Balsamem, je usmrcena čarodějem Althotasem, který potřebuje panenskou krev pro svůj elixír, netuše, že nebohá Lorenza již není panna. Druhou ženou, kterou Joseph Balsamo uvede do hypnotického stavu, je šlechtična Andrée de Taverney



# HYPNÓZA V LITERATUŘE: JAK SI JI PŘEDSTAVOVAL DUMAS?

V transu mu má prozradit, kde se nachází Lorenza, již se podařilo uprchnout z Balsamova domu. Náš hrdina se však dopustí osudové chyby, neboť Andréé v rozčilení zapomene probudit. Ta nejspíš upadla do kataleptického stavu a je znásilněna sluhou, který ji již dlouho miluje. Zajímavé je, že tuto ženu dokáže Balsamo zhypnotizovat i na dálku přes několikery (zámecké) dveře.

Přes svou nespornou atraktivitu byl Dumasův román zatím zfilmován pouze dvakrát

V prvním případě jako celovečerní film (1949, v titulní roli s Orsonem Wellesem), podruhé v roce 1973 jako televizní seriál, v němž postavu Josepha Balsama ztělesnil Jean Marais. Přes jeho nesporné charisma mohou scény s hypnotizovanými osobami působit poněkud komicky, zejména pro ty, kteří s hypnózou pracují. Umění ale počítá s nadsázkou – a Dumasův Joseph Balsamo rozhodně stojí za přečtení.

*Autor: Edita Pacovská*



*Český spolek hypnoterapeutů*

# Mám pro Vás dárek

Přečtěte si velmi pozvolna následující řádky a poté zavřete oči. Nechte slova chvíli v tichosti působit a pak se těšte, co se stane.

Někdy později, dnes, možná dnes večer nebo dokonce zítra, vaše podvědomí vytvoří příležitost vás překvapit...

*Dárek.*

*Příjemný dárek.*

*Něco zvláštního, zvláštního.*

*Něco moc krásného.*

*Nádherný pocit.*

*Možná zvláštní chuť.*

*Nádherná barva.*

*Něco, co najednou vyčnívá.*

*Skvělý pocit pohody...*

*...možná jen chvíli.*

*Vhled.*

*Skvělé úžasné osvětlení.*

*Možná dlouhotrvající pocit pohody.*

*Něco veselého.*

*Úsměv.*

*Luxusní pocit.*

*Může to být cokoliv.*



Otevřete mysl krásným věcem, pocitům a zážitkům.

Tyto výjimečné okamžiky vás odteď překvapí a můžete si je naplno užít.

Každou chvíli.

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



# Někdy nás může hypnoza překvapit

*Někdy nás může hypnoza překvapit – výsledkem sugesce může být reakce klienta, kterou ani nechtěl. Nebo snad podvědomě ano ?*

*Klient měl neustálé obavy o své zdraví. Sledoval se a následně na internetu zjišťoval, jestli jeho domnělé příznaky pasují na konkrétní onemocnění.*

*V průběhu hypnózy jsme mimo jiné sugerovali, že jeho tělo přijímá vše prospěšné a odmítá vše, co by mu mohlo škodit.*

*Při další konzultaci se klient podivoval, že od té doby nemá chuť na oblíbené uzeniny a pivo.*

*Kam čert nemůže, nastrčí  
Podvědomí.*

*Autor: Ilona Vidímová, C.Ht.*

# HYPNÓZA PŘES PROSTŘEDNÍKA

K odvedení člověka do hypnózy lze využít mnoho různých postupů. Ty nejběžnější dnes rozebírat nechci. Zmíním jeden, který už jsem sám mnohokrát použil řízeně a minimálně jednou nevědomky.

Jde o cestu do hypnózy prostřednictvím druhého člověka.

Jak to tedy funguje. Pokud k vám přichází někdo, kdo není úplně rozhodnutý jestli do hypnózy vstoupit nebo ne. Případně přichází rodiče s dětmi, které se bojí následujícího dne. Nehypnotizujete potom cílového člověka, ale jeho doprovod. Cílový člověk se stává, dle svého názoru, pozorovatelem a nevědomky může vstoupit do hypnózy.

Proč se to podaří? Zkrátka pozorovatel bývá velmi soustředěný. Zkoumá průběh sezení, které sleduje. Zajímá se o celý postup. Usilovně hledá, aby objevil cokoli nebezpečného a díky tomu nasaje velké množství potřebných sugescí. Někdy dokonce úplně všechny. Pro lepší názornost vám předložím tři příběhy.

Přišla ke mně maminka se synem. Není vůbec důležité jakou obtíž jsme řešili, ale musíme si říct, že chlapec se do hypnózy vůbec nechtělo. Uzavřel jsem s ním „tajnou“ dohodu, že on rozhodně ničím takovým projít nemusí, když nechce a z legrace zhypnotizujeme maminku. Chlapec nadšeně souhlasil. Maminka se uložila do pohodlí a nachystala se na relaxaci v hypnóze. Chlapec dostal papír a pastelky. Začal proces vedení cesty k uvolnění do hypnózy. Tiše jsem promlouval k mamince a jen po očku sledoval, jak chlapec napíná uši. Hlídal maminku. Přece jen mi úplně nevěřil a chtěl mít jistotu, že se jí nic nestane

Po pár minutách se zaposlouchal tak pozorně až odložil pastelku. O několik dalších chvil později už byl opřený v křesle a jeho víčka se poroučela do polohy zavřeno a z hypnózy maminky se stala hypnóza párová. Při dalším setkání už nebyla žádná obtíž. Chlapec si vlezl do pelíšku s maminkou a spokojeně, mamince v náručí, se opět oba odporučeli do hypnózy. Dodávám, sugesce skvěle fungovaly na oba a protože hypnotický trans je prospěšná záležitost, maminka si vyčistila hlavu od stresu a napětí a syn nechal odejít své obtíže.

Před časem si ke mně přišel vyzkoušet svou hypnabilitu jeden policista. Zajímalo ho jestli to s ním vůbec půjde a při té příležitosti, jako vedlejší produkt, uvolníme některé záležitosti. Policista se hodně vyptával. Upozornil mě, že si není jistý jestli se mu vůbec nějaké uvolnění podaří. Je zvyklý mít kontrolu nad situací a odevzdat se do rukou někomu cizímu se mu vnitřně příliš nechtělo. Navrhl jsem mu tedy, aby k celému procesu přistupoval jako k výslechu. Nabádal jsem ho k pozornému sledování každého mého slova. Žádal jsem ho o rozbor toho, co uslyší. Tento návrh policistu zaujal. Dokonce byl ochotný se uložit na postel a zavřít oči pro lepší soustředění. Musím přiznat, že to byl zvláštní pohled, pro mě neobvyklý, sledovat člověka, jak místo uvolnění, uzavře pevně tělo do neprostupné, obranné pozice. Odvedl jsem celý hypnotický proces, včetně sugescí, od začátku do konce. Policista si promnul oči, podal mi výklad mého textu a spokojeně odešel.



# HYPNÓZA PŘES PROSTŘEDNÍKA

Sláva! Neprošel hypnózou! Jen o pár dnů později, jakmile si podvědomí sugesce uložilo, začalo vše přirozeně fungovat, k velkému překvapení hypnotizovaného.

Poslední příklad je o neúmyslné hypnóze přes prostředníka. Rodiče přivedli chlapce na hypnózu, s doporučením od lékařky. Chlapec byl klidný, velmi dobře spolupracoval, na rozdíl od rodičů. Maminka byla nervózní, tatínek téměř nepřátelský. Několikrát zdůraznil, že on tomu – hypnóze - vnitřně rozhodně nakloněný není, ale podřídil se manželce. Začalo sezení. Chlapec v uvolnění, rodiče za zády s plnou kontrolou. Tedy to platilo jen v prvních minutách.

O skok později jsem mžikl okem po rodičích, jestli už jsou klidní a spokojení, abych zahlédl jak se maminka, trochu škodolibě, usmívá a tatínek je v hluboké hypnóze. Byl tam rychleji než jeho syn.

Na závěr radu pro všechny ty, kteří rádi poslouchají cizí rozhovory. Buďte v pozoru! Nikdy totiž nevíte, jestli se vám do mysli, postranními cestičkami, nevloudí i něco nechtěného nebo dokonce cíleného.

Slovo je kouzelné. Má sílu i ve chvíli, kdy navenek vůbec nepatří vám.

**Autor: Šimon Pečenka C. Ht.**



## CO NENÍ MOŽNO LÉČIT POMOCÍ HYPNOTERAPIE

Organické duševní poruchy včetně symptomatických

Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychotropních látek

Schizofrenie, poruchy schizotypální a poruchy s bludy

Neurotické, stresové a somatoformní poruchy

Syndromy poruch chování spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktory

Poruchy osobnosti a chování u dospělých

Mentální retardace

Poruchy psychického vývoje

Neurčená duševní porucha





## ADVENTNÍ ZAMYŠLENÍ

*Jak hluboký je nebo bude náš život, čím se staneme, jaké budeme žít vztahy a hodnoty, i jaké zvyky nastolíme, záleží pouze na každém z nás.*

*Neustále vnímejte, jestli všechno co prožíváte, je takové, jaký chcete vést svůj život.*

*Zda to není pouze citová zátěž. Zda váš čas není nudný, nezajímavý, ustrašený a povrchní. Protože pokud ano, pak bude i váš život nudný, nezajímavý, ustrašený a povrchní.*

*A tak Vám všem přeji do roku 2025 najít v sobě své skutečné já a rozvíjet ho tím správným směrem.*

*Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht.*



*PPF*



*2025*