

# **Schultzův autogenní trénink**

**Miroslav ŠMÍDA**

Přerov 2014  
Vydání 2

## Obsah

Moto:

*„Štěstí přeje začátečníkovi,  
úspěch však patří dobyvateli.“*

**„Jakékoliv vědomé zneužití této metody sugescí proti komukoli, nebo použití subliminální techniky k ovlivnění žáka při výuce podle této techniky bude potrestáno vyšší mocí. Kdo se tohoto hanebného činu úmyslně dopustí, nenajde klid do konce svých dnů. Stanovil jsem já, autor tohoto textu!“**

Tento text je originál a je chráněn duchem. Bez souhlasu autora není dovoleno jej kopírovat a prodávat výdělečným způsobem! Je možno jej používat v prospěch kohokoliv jiného a kopírovat zdarma způsobem od srdce k srdci. Amen.

<b>Úvodem</b> .....	<b>3</b>
<b>Pravidla nácviku</b> .....	<b>5</b>
<b>Nácvik pocitů</b> .....	<b>8</b>
<b>Pocit tíhy</b> .....	<b>8</b>
Vlastní návodná řeč.....	8
Nácvik pocitu tíhy .....	8
Ukončení řeči a návrat.....	10
<b>Pocit tepla</b> .....	<b>11</b>
Příprava .....	11
Nácvik pocitu tepla .....	11
Ukončení a návrat .....	11
<b>Pocit tepu a vnímání srdce</b> .....	<b>12</b>
Příprava .....	12
Nácvik vnímání tepu .....	12
Ukončení a návrat .....	13
<b>Pocit dechu</b> .....	<b>14</b>
Příprava .....	14
Nácvik pozorování dechu.....	14
Ukončení a vybudování ochrany.....	15
<b>Teplo v bříše</b> .....	<b>16</b>
Rozcvičení.....	17
Nácvik tepla v bříše.....	18
Ukončení a návrat .....	19
<b>Chladné čelo</b> .....	<b>20</b>
Rozcvičení.....	20
Nácvik chladného čela .....	21
Ukončení a návrat .....	21
Posthypnotické příkazy .....	22
<b>Vidění světla</b> .....	<b>23</b>
Rozcvičení.....	24
Nácvik vidění světla.....	25
Ukončení a návrat .....	26
<b>Vidění barvy</b> .....	<b>27</b>
Rozcvičení.....	27
Nácvik vidění barvy .....	28
Ukončení a návrat .....	29
<b>Slovo na závěr a o introspekci duše</b> .	<b>31</b>

## Úvodem

Německý lékař - neurolog a psychiatr prof. Iohann Heinrich Schultze (1884-1970), který vytvořil autogenní trénink nazvaný po něm, vyšel podobně jako Freud z klasických poznatků o hypnóze, sugesci a autohypnóze a autosugesci. Jeho autogenní trénink pak zpětně ovlivnil původní disciplíny. Pro znalce východních duchovních technik a jejich teorií jsou další skryté vazby zřejmé. K dalším zdrojům pak náleží z východu jóga a ze západu Jakobsonovo progresivně relaxační cvičení.

Je všeobecně známý efekt, že změna psychiky ovlivňuje fyzickou stránku těla a Schultz zjistil i možnost opačného postupu, že totiž naladěním těla prostřednictvím myslí soustřeďující se na tělo dojde ke změně psychiky. Měřitelné fyziologické efekty a jiné fyzikálně měřitelné jevy jsou uvedeny v závěru.

Zaměřím se na popis správného provedení celé techniky tak, jak jsem do její hlubiny sám pronikl. Dělán to na základě vlastních zkušeností z nácviku i vedení nácviku, a také ze zkušeností, které jsem při tom získal. V návodu jsou také zohledněny jevy, ke kterým jsem se na základě vlastních zkušeností a vlastního poznání dospěl. Při vlastním psaní jsem pak byl neustále pohroužen do meditačního stavu podle této techniky a text několi-krát upravil, když při psaní další kapitoly jsem se dostal dále a mé podvědomí mě upozornilo na některý zádrhel, který jsem při prvním psaní opomenul.

Nebudu psát o všech možnostech použití techniky a za jakých podmínek, protože předpokládám, že tento text bude číst pouze ten, kdo již o tomto něco ví a má již něco nacvičeno. Celá tato práce je tedy koncipována jako návod pro toho, kdo již výcvikem prošel a nyní se pokouší na základě svých zkušeností uvést do této techniky někoho dalšího. Proto jsou na některých místech podrobněji popsána i varování o možných úskalích. V žádném pří-

padě tento text není myšlen jako návod pro samouky.

Použití těchto technik je možné dvojí:  
a) nácvik zdravé osoby a poté následné použití při meditacích či neurotických krizích (při prvním nácviku každého pocitu je vhodné uvedení druhou osobou);  
b) léčitelské aplikování pro potřebnou osobu v krizi – bez uvádějící osoby (zkušené) se toto neobejde.

Kdo však již má natrénováno něco z těchto technik, tomu nebude vadit můj zhuštěný zápis a je schopen správné aplikace jak v případě b), tak ale i jako vedoucí osoba pro jiné v případě a), ale také k samostatnému nácviku pro sebe sama. Avšak nedávej tento text nikomu jinému, protože při základní neznalosti abecedy to může být pro samouky začátečnický velmi nebezpečné! Skutečně při prvním uvádění do techniky je nutný vedoucí hlas učitele. Ten také musí dotyčného při tomto uvedení hlídat, protože může napoprvé dojít k nečekaným reakcím (zřídka, ale může).

Vlastní trénink je relaxačně – koncentrační technika, která může praktikujícího po delší době dovést až k meditačním stavům. Je to původně evropská škola, tedy stravitelná i pro křesťany i nevěřící západního typu, z hlediska náboženského vyznání je indiferentní. Hlavní směr postupu je relaxace – koncentrace – meditace. K vyššímu stupni nelze dospět bez úspěšného a hlubokého zvládnutí předchozího stupně, avšak relaxace se opět nejlépe dosáhne jistým způsobem soustředění na..., tedy koncentrací. Proto mluvím o relaxačně – koncentrační technice. Lze z toho využít také pouze část pro pouhou relaxaci (první 4 pocity), takové odvozeniny také existují. Lepší je to však celé.

Schultz techniku rozdělil na 2 stupně. První stupeň 6 pocitů a druhý stupeň 2 pocity. Přičemž pro cvičícího je pozitivní již zvládnutí prvních 4 pocitů – relaxační úroveň. Tato úroveň vede k uvolnění těla a mysli, k prohloubení odpočinku a částečnému uvolnění stresu.

Zvládnutí celého prvního stupně po delší době aktivního každodenního praktikování vede k samoléčebným efektům na úrovni neuróz nižšího stupně a nacvičení dovednosti vyvolat autohypnotický stav kdykoliv podle potřeby. Praktikující si poté může sám zadávat jednoduché posthypnotické pokyny typu „sankalpy“, a také se poslechné. Pokud tedy chce, může se na tomto stupni pokusit částečně ovládat svoji mysl a vychovávat se, případně ovlivňovat svůj temperament (což prý je dle tvrzení psychologů zhoła nemožné..).

Po zvládnutí druhého stupně však pravidelně a déle cvičící adept přistupuje v podstatě k rozšiřování vědomí a může se třeba vydat na procházku růžovou zahradou apod. Tady se jedná již o podstatnější ovlivňování vlastní psychiky samotnou osobou cvičícího, pokud u toho dokáže udržet nezaujatost a bdělost (neusnout). Ve druhém stupni se již jedná o vizualizační dovednost, po delší době pak může dojít k automatickému vyvolání i meditačních dovedností (pozor, meditace je již cílená a tvrdá práce, která již má svá pravidla a je vhodné alespoň ze začátku vedení gurma – zvláště je nutno varovat před energetickými pokusy bez předchozího očištění duše a udržení kázně v mysli!).

Po tomto absolvování je na tom cvičící podobně jako po výcviku „Silvovy metody“, nebo „Modré Alfý“, nebo některé jiné moderní školy střední úrovně. Výhodou je zde však delší pozvolný nácvik, který má hlubší a trvalejší efekt, než jen víkendový zkrácený kurz rychlokvašených mystiků třepotajících glejtem o absolvování zasvěcení n-tého stupně o ...

Já osobně při stejném zachování sledu pocitů dělím celek, tedy 8 pocitů, na 2 úrovně po čtyřech pocitech. První úroveň má vliv především na tělo, druhá působí prostřednictvím těla na duši. První ovlivňuje 4 prvky hmoty v pořadí země – voda – oheň – vzduch, druhá úroveň pak ovlivňuje energetiku a smysly (komunikační kanály).

V neposlední řadě lze tento text použít adeptem již seznámeným s touto technikou jako čtená pomůcka. Do stavu relaxace je

možné se uvést také procítěným čtením s otevřenými očima.

## Pravidla nácviku

Počáteční zásada: **adept musí sám chtít poznat, nelze nařizovat!** Lze kdykoliv ukončit další nácvik bez negativního dopadu. Avšak nepřeskakovat postup! Lze později po kratším opakování opět navázat na trénink přidáváním dalších pocitů podle daného pořadí.

Velmi důležitá je od samého počátku zásada úspěšného konce. Tuto pojistku pro automatický návrat v případě úletu je nutno trénovat již od počátku, aby to tam v budoucnu již bylo automaticky zafixováno.

**Stanovit si před započítáním časový limit** – dobu ukončení (návratu) a uvědomit si jej – říci – nejlépe nahlas. Buď formou relativní („za 15 minut“), nebo absolutní („v tolik a tolik hodin přesně“). A určit a také vyslovit následnou činnost – dění, které se pak bude dít, např. večer před spaním: „a potom usnu klidným osvěžujícím spánkem, ze kterého se ráno probudím včas a odpočatý“, anebo ráno či přes den: „a poté ukončím trénink, vstanu a udělám ...“.

**Krátce rozhýbat, roztřepat a uvolnit tělo.** Nejlépe při volné rytmické hudbě. Není to dynamická pohybová energetická meditace! Uvolnit také škrtky oděv..., sundat brýle, náramky...

Existuje také možnost uvolnění svalů jógovým cvičením „leklé ryby“, kdy si lehne a chováme se jak ryba vytažená na břeh. Chvilí se mrská a mrská, naposledy sebou škubne a pak bez vlády zůstane ležet mrtvá.

Případně je možné vykonat uvolnění napětí v těle pomocí *tří hlubokých nádechů*: co nejhlubší volný nádech a zároveň se napne co nejvíce svalů v těle, na které si v tento okamžik vzpomeneme. Zadržíme krátce dech a uvědomíme si tu jistou křeč (ne však příliš silnou) a s prudkým výdechem povolíme napětí ve všech svalech. Provedeme třikrát po sobě, a při tom většinou zjistíme, že máme najednou v těle ještě více svalů na nejrůznějších místech, o kterých jsme ještě před chvílí ani nevě-

děli, a které se při tomto dalším nádechu najednou také objevily a napnuly. Po výdechu v krátkém okamžiku před dalším nádechem lze také provést mírné zatřepání tělem, jako by bylo samý sulc – tím si tělo po uvolnění najde novou polohu. Pokud by to adept potřeboval, může toto ještě několikrát zopakovat.

**Pro počáteční usnadnění soustředění** na pocity vlastního těla je vhodné napřed začít nácvikem lehčím, a to nácvikem dechu. Sledování, vnímání a řízení dechu, s dopomocí rukou... Napřed plný jógový dech, s následným přechodem na pravidelný rytmický dech. Teprve po této rozcvičce přistoupíme k vlastnímu nácviku. Tuto dechovou rozcvičku užívat jako součást přípravy a uvolnění před cvičením, jako přípravný rituál. Poslouží k lepšímu odputání se od okolí před cvičením a zkoncentrování pozornosti. V žádném případě to nenahrazuje vlastní cvičení pocitu hladkého plynulého dechu, který je nutné provádět na správném místě!

**Pro samostatný nácvik** je nutné, aby adept měl klid na soustředění, aby nebyl rušen, a aby ani nehrozilo žádné vyrušení! Nejlépe vypnuté telefony..., nebo aby byl nablízku někdo, kdo o tomto cvičení ví a je možné se na něj spolehnout, že cvičícího adepta ochrání od vyrušování, telefony vybaví, odloží... vysvětlí, že jsme na záchodě... Prostě je to v tomto okamžiku náš fyzický anděl strážný. Není podmínkou zcela dokonalý klid a nějaké rušení (zvuky) k cvičícímu klidně může doléhat, on však ví, že na ně nemusí reagovat, ledaže by se sám rozhodl nácvik předčasně ukončit. Pokud by pak chtěl pokračovat v přerušovaném cvičení, je vhodné provést celé cvičení znovu od začátku.

**Cvičit se zavřenýma očima.** Pomáhá to v koncentraci a odruší vlivy z okolí. Avšak zavřené oči nejsou nutnou podmínkou. Tedy lze cvičit i tak, že si člověk sedne a tento text čte jako návod. Neboť je to nácvik vyvolání jistých pocitů v těle, a ty můžeme zkoumat i s otevřenýma očima.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Upřesněno 2014

**Pravidlo pozice těla:** pro začátečníky se doporučuje alespoň při prvním nácvičku každého dalšího pocitu s pomocí učitele co nejpohodlnější uvolněná pozice vleže. Později lze trénovat také vsedě v pozici vozky, anebo opřený zády. V každém případě musí být pozice uvolněná a stabilní, aby nehrozil pád těla. To si adept musí vyzkoušet sám. Páteř by měla být co nejvíce rovná. Při opření zády o opěru raději nevyvracet dozadu hlavu opíráním o zed' (vratká poloha), ale raději hlavu svésit dopředu na prsa. Tyto nácviky však nedělat příliš dlouhé.

Variantu za pohybu si může dovolit praktikant až již po delším nácvičku, protože musí udržet vědomí mezi hladinou alfa, která toto cvičení doprovází a vědomým sledováním prostoru a ovládáním rovnováhy těla – nic pro začátečníka (ten by si nácvičkou tímto flinkáním tréninku akorát pokazil). Toto pravidlo však není možné brát dogmaticky, neboť jsem poznal adepta, který v průběhu nácvičku usínal. Ale protože měl již nacvičeno z dynamických meditací jiné školy, nečinilo mu potíže při nácvičku stát.

Nutno si stále **zdůrazňovat příjemné aspekty** pocitů. Pozitivní asociace vážící se s každým pocitem. Uvědomovat si tělo a stále v něm zůstat. Úvodní věta: „*Nyní mám chvíli pro sebe a budu se věnovat příjemným pocitům mého těla. Spokojeně odpočívám a ...*“ přidávat postupně pocity. Pokud vznikne pocit, že se některý pocit vytrácí, je možné jej zopakovat celý znovu a třeba zrychlenou cestou dojít k bodu, kde došlo k přerušení cesty a navázat a pokračovat dále. Cvičí se tím ukotvení v těle a vědomí bdělé pozornosti.

Při nácvičku pocitů, pokud by některý z pocitů mohl činit potíže, lze použít vhodné **pomůcky**. Avšak jen na první vybavení pocitů, a co nejdříve se od toho užívání berliček oprostít.

**Pravidlo standardního ukončení**, pokud se po cvičení nepřechází do stavu spánku: „*Prohloubit dech, zhluboka se nadechnout a převzít vědomou vládu nad tělem a svaly, otevřít oči a rozhýbat prsty, pohnout rukama, nohama, protáhnout tělo!*“ V případě přechodu do spánku provést také, avšak jen částečně

s příkazem nechat natočit tělo do oblíbené spací polohy.

**K postupné generalizaci pocitů** může adept později individuálně dospět, i když se nemusí všechny pocity nutně spojit. Je to zcela individuální a této generalizaci není vhodné se bránit. Probíhá to ve dvou nezávislých fázích, které mohou přijít kdykoliv v libovolném pořadí.

Jedna fáze je zrychlení celého postupu, kdy již nestačíme sledovat průběh pocitu v těle, protože pocit proběhne naráz rychle celým tělem jako prudká vlna a každý pocit se náhle všude a jednotně vybaví (známka vrozených vloh – není však vhodné se na toto soustředit, začátečníka by to rušilo). Až to bude mít přijít, tak to přijde a pak se tedy nesnažit to za každou cenu kouskovat jak učeň.

Druhá fáze je pak spojování pocitů – jejich sjednocení. Již nejsme schopni vnímat každý pocit samostatně, zvláště, scelili se a probíhají současně. Také v tomto případě nechat vše volně plynout a nesnažit se o násilnou separaci pocitů. Důležité je uvědomit si, že oba (či více) pocitů je tam současně přítomno ve sjednocené formě. Vlastně pouze pro nácvičku pocitu oddělujeme, protože při nácvičku je to tak snazší. Pokročilý adept to vše již může vnímat najednou.

Aby celá snaha měla **hluboký a trvalý dopad** ve formě automatické dovednosti (původně vytvořeno jako léčebná technika), která je kdykoliv připravena adeptovi pomoci, nesmí se spěchat! Každý pocit je nutné cvičit tak dlouho, až je automatický a jeho vyvolání a sledování nečiní adeptovi potíže. Pak se teprve přidává pocit další, a to tak, že se napřed vyvolají předchozí, již zvládnuté pocity rychlejším způsobem ve známém pořadí (pokud již došlo ke sloučení pocitů, lze je již také takto vyvolávat sjednocené), a pak se naváže dalším novým pocitem. Poté by měl adept cvičit samostatně tak dlouho, až to úspěšně zvládne sám. Pak by měl teprve přijít na nácvičku dalšího pocitu.

Nácvička by měl probíhat **tříkrát denně**, pokud možno pravidelně, aby se z toho stala zpočátku zvyklost. Doba cca 10 až 15 minut

stačí. Vždy ráno, v poledne a večer – není to penicilín, netřeba přesně. Každý pocit se nacvičuje 14 dní a pokud si adept není zcela jistý, že se mu to plně daří, tak se další pocit nepřidává, ale prodlouží se doba nácvičku příslušného problémového pocitu, klidně o týden či i déle. Toto pravidlo je zvláště nutné dodržet, pokud se jedná o cvičení z léčebných důvodů, např. neurózy... Něco jiného je však ochutnávka vedená učitelem, kdy toto může pod vedením proběhnout celé a rychleji na jeden záťah (sezení), ale kdy také většinou nezůstane trvalá dovednost tohoto postupu. To však neplatí o mistrech, kteří si pouze rozšiřují své dovednosti o další techniku.

Pokud by se objevily při samostatném cvičení adepta **nečekané efekty**, je potřebné o nich ihned informovat učitele, případně s nácvikem přestat. Toto přerušení není škodlivé. Při pozdějším znovunavázání výcviku se napřed rychle protrénuje to, co již šlo a po cca týdnu úspěšného opakování již dříve zvládnutých pocitů lze pokračovat v nácviku dalšími pocity.

Při nácviku **není vhodné užívat nějakou hudbu** (začátečníka ruší anebo jej vezme do vleku). Pokud je to však potřebné, tak alespoň použít pokaždé nějakou jinou zvukovou kulisu, a raději i různé žánry. Hrozí totiž nacvičení podmíněného reflexu na něco, co by mohlo v adeptovi někdy v budoucnu spustit reakci na vnější podnět, kterým by se dostal do nekontrolovaného transu. Zvláště za kritických okolností je to velmi nebezpečné (např. hudba při řízení auta..).

Na tomto místě je nutné si uvědomit rozdíly v nácviku:

- individuální samostatný nácvik;
- úvodní nácvik individuální s lektorem;
- společný nácvik více adeptů s lektorem – v tomto případě jemná, po každé jiná hudba pomůže vyčistit prostor a uvolnit nahromaděný společný stres adeptů a překonat bdělost strážce podvědomí, který v tomto prostředí bývá více aktivní.

Postup nácvičku prvních pocitů začínal Schultz od dominantní ruky (pravák od prave..). Já však doporučuji **začínat vždy od levé**

**strany** (ruky, palce!), protože levá strana (ženská – jin) podnítí k aktivitě pravou mozkovou hemisféru – *sídlo intuice*. Je tak vypnut levý – logický mozek (mužský – jang) a lépe se řídí vnímání.

Dále uváděný text, který je říkán adeptovi, je nutné brát pouze jako inspirační. Mluvené slovo zde není uváděno jako dogma. Pokud lektor nemá vlastní inspiraci, může text číst, avšak celkově to snižuje hodnotu uvedení adepta do pocitů. Tato řeč jej opravdu pouze pro inspiraci. Z patra mluvené slovo je mnohem podmanivější pro svůj okamžitý prožitek a pomůže adeptu lépe vést. Není vůbec nutné vše říkat přesně tak, jak je uvedeno. I když se při vedení řeči vyskytne nějaká drobná chyba, je nutné pokračovat nevzrušeným hlasem dále. Při následném zopakování pocitu se to pak upřesní a uhladí. Jinak narušíme adeptoovo soustředění. Naopak je při tom žádoucí co největší autenticita vlastního prožitku lektora, tedy okamžitá inspirace, čehož lze dosáhnout nejlépe tak, že lektor sám tento okamžik silně prožívá s adeptem s maximálním soustředěním, i když v bdělém stavu (odpovědnost za bezpečnost adepta).

## Nácvik pocitů

Pocity se nacvičují v tomto pořadí:

- ❖ pocit tíhy – těžké tělo (element země);
- ❖ pocit tepla – teplé tělo (element voda);
- ❖ pocit tepu – tep srdce (element oheň);
- ❖ pocit dechu – lehký plynulý dech (element vzduch);
- ❖ pocit tepla v břiše (sjednocení elementů, vnitřní síla);
- ❖ pocit chladného čela (otevření brány);
- ❖ vidění světla (element světlo, projev ákaši);
- ❖ vidění barvy (vědomé pozorování toho co přichází).

První dva pocity (tíha a teplo) se vedou po částech těla a to vždy trojicí příkazů, kdy první navozuje a uvědomuje, druhý utvrzuje (zpevňuje) a třetí dokončuje (fixuje). Zároveň se při tom zdůrazňuje i příjemný aspekt pocitu. Nesnažíme se atomizovat a rozdělit tělo na části, ale vyvoláváme pocit kontinuálního toku pocitu (energie) celým tělem. Postupně při dalších lekcích, tedy pocitech, se pak učitelovo vedení tělesnou anatomií urychluje ve smyslu seskupování prstů atd. do pomnožných až hromadných pojmů (celá ruka – obě ruce a obě nohy – všechny končetiny). Poznámka pro vedoucího cvičení: pokud náhodou něco napoprve opomeneme, nebudeme anulovat a volat zpět..., ale pokračujeme dále. Ono se to samo naváže, důležité je v ten okamžik nerušit již započatý proud pocitů! A při následném opakování např. končetin je již tento pocit stejně veden celou končetinou, takže se to jakoby samo vyhladí.

Při cvičení dalších pocitů již opakování předchozích, dříve nacvičených pocitů nemusí být až tak přesné jako při jejich nácviku, neboť slouží jen k úvodu a napojení nového pocitu.

## Pocit tíhy

### Vlastní návodná řeč

Kdo by měl problémy s vybavením pocitů tíhy, může zpočátku trénovat s pomůckou – pod těžší dekou...

*„Uvolníme se a budeme pozorovat pocity vlastního těla. Všechny naše starosti jsou pro tento okamžik odloženy a budou úspěšně vyřešeny až po ukončení našeho tréninku. Vše těžké je nyní odloženo. Důležitý je jen tento okamžik. Právě teď, kdy jsme sami s sebou a věnujeme se pocitům vlastního těla. Naše tělo je uvolněné, všechno co nás škrtilo jsme povolili, tělo v pohodě odpočívá, náš dech je volný, klidný a plynulý.. Všechno rušení se od nás vzdaluje a naše mysl se věnuje pouze našemu tělu. Nyní se budeme 20 minut věnovat pouze a jenom pocitům našeho těla a pak odpočatí vykonáme co budeme chtít.“*

### Nácvik pocitu tíhy

Mluvíme zvolna, klidně, rozvážně a pevně. Nespěchat! Po každé větě delší pomlka, aby věta mohla v adeptovi doznít (nádech). Mezi odstavci – tzn. přechod dále uděláme pauzu na celý nádech navíc, ale nepřetahujeme, aby nám mezitím adept neusnul.

Stále je vhodné zdůrazňovat příjemný aspekt tíhy, aby se adept nepolekal, a nevznikl v něm pocit zahrabaného těla v zemi. Příjemná tíha, kdy si můžeme odpočinout, uvolnit se a nechat všechny svaly po namáhavé práci plně odpočinout.

Začínáme levou rukou (podpora intuice – pravé mozkové hemisféry) místo jak Šulc začínal dominantní rukou (u praváka pravou – tím však nevypneme rozum). Pokud by bylo málo času, lze případně vynechat klouby, hlavně při pokračování teplem.

*„Palec levé ruky začíná být příjemně těžký. Palec levé ruky je stále více příjemně těžký. Palec levé ruky je těžký.“*



„Od konečků ostatních prstů levé ruky začínáme cítit příjemnou tíhu, jak postupuje prsty výše až k dlani. Prsty levé ruky již jsou také příjemně těžké. Prsty levé ruky jsou těžké.“

„Příjemná tíha teče od konečků prstů všemi prsty a palcem do levé dlaně. Levá dlaň je již také příjemně těžká. Celá levá dlaň je těžká.“

„Příjemná tíha naplnila prsty a dlaň levé ruky a postupuje dále k zápěstí. Zápěstí levé ruky již také začalo být těžké. Levé zápěstí je příjemně těžké. Levé zápěstí je těžké. Prsty, dlaň i zápěstí levé ruky jsou příjemně těžké.“

„Tíha pokračuje do levého předloktí, levé předloktí začíná těžknout. Levé předloktí je již také příjemně těžké. Levé předloktí je těžké.“

„Levý loket také začíná těžknout. Levý loket je stále více příjemně těžký. Levý loket je těžký.“

„Příjemná tíha postupuje levým loktem výše do paže, levá paže začíná také těžknout. Celá levá paže je již také příjemně těžká. Je těžká.“

„Od konečků prstů, přes dlaň, zápěstí, předloktí, loket a paži postupuje tíha k rameni a naplňuje je. Celé levé rameno již je také příjemně těžké. Levé rameno je těžké.“

„Prsty, dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže i rameno levé ruky jsou příjemně těžké.“

Pokračujeme pravou rukou: „Rovněž palec pravé ruky začíná být příjemně těžký. Palec pravé ruky je stále více příjemně těžký. Palec pravé ruky je těžký.“

„Od konečků ostatních prstů pravé ruky začínáme cítit příjemnou tíhu, jak postupuje prsty výše až k dlani. Prsty pravé ruky již jsou také příjemně těžké. Prsty pravé ruky jsou těžké.“

„Příjemná tíha teče palcem a prsty do pravé dlaně. Pravá dlaň je již také příjemně těžká. Celá pravá dlaň je těžká.“

„Příjemná tíha naplnila prsty a dlaň pravé ruky a postupuje dále k pravému zápěstí. Zápěstí pravé ruky již také začalo být těžké. Pravé zápěstí je příjemně těžké. Pravé zápěstí je těžké. Prsty, dlaň i zápěstí pravé ruky jsou příjemně těžké.“

„Tíha postupuje zápěstím do předloktí, pravé předloktí začíná těžknout. Předloktí je již také příjemně těžké. Pravé předloktí je těžké.“

„Pravý loket také začíná těžknout. Pravý loket je stále více příjemně těžký. Pravý loket je těžký.“

„Příjemná tíha postupuje pravým loktem výše do paže, pravá paže začíná také těžknout. Celá pravá paže je již také příjemně těžká. Je těžká.“

„Od konečků prstů, přes dlaň, zápěstí, předloktí, loket a paži postupuje tíha k rameni a naplňuje je. Celé pravé rameno již je také příjemně těžké. Pravé rameno je těžké.“

„Prsty, dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže i rameno pravé ruky jsou příjemně těžké.“

Následuje kontrola obou rukou: „Obě ruce, všechny prsty, dlaně, zápěstí, předloktí, lokte, paže i obě ramena, celé obě ruce jsou příjemně těžké.“

Přesuneme pozornost na nohy, ty již děláme dohromady. V případě potřeby je možné i zde začínat postupně levou a pak pravou nohou a palcem, ale není to tak nutné a v případě druhého pocitu to již můžeme zkrátit do nyní uvedené podoby. Při dalších pocitech pak lze popis stále zkracovat až na konstatování „obě nohy“.

„Všechny prsty na obou nohách začínají být těžké, tíha postupuje do chodidel a nártů a cele se jich zmocňuje. Prsty nohou, chodidla i nártý těžknou. Prsty, chodidla i nártý jsou těžké.“

„Tíha postupuje kotníky, přechází do lýtek a holení. Lýtka těžknou, kotníky, lýtka a holeně jsou těžké.“

*„Tíha prochází dále přes kolena do stehen. Kolena a stehna již příjemně těžknou. Obě kolena a stehna jsou také příjemně těžké.“*

*„Tíha postupuje dále do obou hýždí. Obě hýždě zachvacuje stále větší tíha, tíha se tam rozlévá stále více. Hýždě jsou těžké.“*

*„Obě nohy, od konečků prstů, chodidla, nártý, lýtka, stehna, i obě hýždě jsou příjemně těžké. Jsou těžké.“*

Po tomto zopakování nohou je vhodné opět upevnit rychlým zopakováním i ruce, které jsme nechali již nějaký čas bez kontroly. *„Obě ruce, palce, prsty, dlaně, zápěstí, předloktí, lokty, paže i ramena jsou příjemně těžké.“*

Opět aktivujeme ruce i nohy jako jeden systém a přejdeme k plnění těla: *„Naše ruce i nohy, od konečků prstů až po ramena a hýždě jsou zcela uvolněné a příjemně těžké. Tíha proudí od konečků prstů všemi končetinami stále blíže k tělu a nyní začíná plnit i záda. Naše záda se postupně začínají od spodu plnit příjemnou tíhou, která postupuje stále výše a zmocňuje se našich zad. Naše záda jsou příjemně těžká.“*

*„Tíha se dále koncentruje v našem břiše a začíná ho také naplňovat. Tíha v břiše je stále větší. Břicho je příjemně těžké“*

*„Nyní příjemná uvolňující tíha naplňuje i poslední části našeho těla, hrud'. Hrud' se plní příjemnou tíhou. Naše hrud' je příjemně těžká. Hrud' je těžká.“*

Potvrzení a inventura a upevnění pocitu: *„Celé naše tělo příjemně odpočívá, je uvolněné a je naplněno příjemnou tíhou. Naše ruce od konečků prstů až k ramenům, obě nohy od prstů k hýždím, celý trup, záda, břicho i hrud' jsou naplněny příjemnou tíhou, která se v nás rozlévá a zcela nás naplňuje. Poddáváme se tomuto nově poznávanému pocitu a vychutnáváme jej. Je to okamžik, kdy nemusíme na nic myslet, všechny starosti jsou prozatím odloženy, a plně vnímáme pocity uvolněného, klidně odpočívajícího, příjemně těžkého těla. Tento pocit si budeme pamatovat.“*

---

## Ukončení řeči a návrat zpět

---

Udělat několikaminutovou pauzu, ne však zcela hluchou, raději klidně polohlasem opakovat příjemné pocity. Pak musíme přejít k posthypnotickému příkazu a pozvolnému návratu k plnému vědomí a svalové aktivitě.

*„Poznáváme tento nový pocit, pocit zcela uvolněného těla naplněného příjemnou tíhou a budeme si jej pamatovat. Tento pocit si budeme moci kdykoliv vědomě opět přivolat podle nacvičeného postupu a znovu jej procítit. Je to pocit, kdy všechno svalstvo v těle je povoleno, nic nás netrápí a netlačí. Všechny stresy se ze svalů vyplavují. Za chvíli ještě přidáme řízení návratu z tohoto stavu příjemně uvolněného těžkého těla. Až začnu počítat od 5 k 1, budeme opět přebírat plnou vládu nad našim tělem, vždy s nádechem a výdechem převezmeme vědomou kontrolu nad svaly a doplníme je silou. Každý dech bude plnější a hlubší a více si uvědomíme celé tělo. Až řeknu jedna otevřeme oči, pohneme prsty na ruku a nohou a protřepeme. Nyní však ještě odpočíváme a vychutnáváme příjemně těžké tělo.“*

Krátká pauza. Počítat volně, s dechem, stále prohlubovat a zesilovat hlas:

*„5 – do našeho odpočatého těla se počíná vracet síla,*

*4 – náš dech se stává hlubším,*

*3 – naše vědomí stále více kontroluje tělo a končetiny,*

*2 – již je máme pod vědomým ovládním,*

*1 – a otevíráme oči, promneme prsty, protřepeme ruce a rozhýbeme nohy, pohneme celým tělem.*

*0 – již jsme opět v plné pozornosti a nyní úspěšně vyřešíme a dokončíme to, co jsme před cvičením odložili na tento okamžik.“*

## Pocit tepla

### Příprava

Je nutné stručný začít zopakováním již známého pocitu tíhy a pak navázat dalším novým pocitem. Pocit tepla – teplého těla se cvičí samostatně. Avšak při dalších trénincích se již mohou při opakování oba pocity spojit do jednoho jako příjemné těžké teplo..., záleží na vyspělosti adepta.

Vlastní úvodní řeč probíhá podle stejného schématu jako u předchozího pocitu, s tím, že zopakujeme... a přidáme nový pocit, pocit tepla.

Pokud budou problémy s obrazotvorností, lze opět použít při prvních nácvicích pomůcku (cvičit ponořený do vany s teplou vodou, případně pod pokrývkou). V žádném případě nelze tento pocit trénovat v průvanu, protože pohybující se vzduch silně vymývá a zeslabuje základní složku aury, živočišnou energii. To pak může ve svém důsledku vést ke snížení imunitní odolnosti a případnému onemocnění.

### Nácvik pocitu tepla

Použijeme text ze cvičení tíhy, akorát zaměníme tíhu za příjemné teplo, které se dále šíří... Tuto nově přidanou část však nezkracujeme, aby si adept nový pocit náležitě procítil. Avšak utvrzování nové zkušenosti, alespoň při bilancích (celé ruce, celé nohy, ruce i nohy, celé tělo) provádíme společně stylem: „příjemná tíha a teplo“ anebo „příjemná teplá tíha“.

### Ukončení a návrat

Je zcela v intencích předchozího cvičení. Na závěr pak je vhodné adepta upozornit, že kdyby se mu v budoucnu při individuálním nácvicu stalo, že se oba pocity spojí v jeden, tj. teplou tíhu, že není nutné ty pocity separovat (je to znamení dobré predispozice a dobrého zvládnutí nácvicu). Rovněž tak v případě rych-

lejšího postupu pocitů než je vědomé řízení – kontrola, není nutné se toho obávat a je vhodné jen kontrolně si uvědomit, že k těmto pocitům došlo rychleji a samovolně.

Avšak i po rychlém projití opakovaného pocitu je vždy nutné udělat si tu tzv. inventuru (kontrolu, že pocit je ve všech částech těla – alespoň rámcově). Jedině takto cvičíme vědomí v neustálé vazbě na tělo – tj. poznávání prostřednictvím těla a zafixování se v těle. Prostě před dalšími pokračováními musí být celé tělo pod vědomou kontrolu, abychom v něm byli ukotveni a neuletěli z něj.

## Pocit tepu a vnímání srdce

Třetí základní prvek. Je to sledování tepu vlastního srdce a šíření tepu krevním řečištěm. Nácvik vyžaduje již předchozí dobré procítění celého vlastního těla. Pokud by to bylo potřebné, je lépe nespěchat a raději o týden prodloužit nácvik upevněním předchozích dvou pocitů.

### Příprava

Pokud je potřebné, lze i zde použít pomůcku. Je potřebné umět si vybavit vlastní tep na některém místě těla. Například chytnout se druhou rukou za zápěstí a nahmatat tam puls, případně na krkavici... a uvědomit si ještě před nácvikem vlastní tep. Pak se již tento pocit lépe vnímá a dále sleduje, jak postupně pulzuje tělem.

*„Uvolníme se a budeme pozorovat pocity vlastního těla. Všechny naše starosti jsou pro tento okamžik odloženy a budou úspěšně vyřešeny až po ukončení našeho tréninku. Nic nás nyní netíží, je důležitý jen tento okamžik. Právě teď, kdy jsme sami s sebou a věnujeme se pocitům vlastního těla. Naše tělo je uvolněné, všechno co nás škrtilo jsme povolili, tělo v pohodě odpočívá, náš dech je volný, klidný a plynulý.. Všechno rušení se od nás vzdaluje a naše mysl se věnuje pouze našemu tělu. Nyní se budeme 25 minut věnovat pouze a jenom pocitům našeho těla, kdy po upevnění již známých pocitů tíže a tepla přidáme a naučíme se nový pocit – vnímání vlastního tepu. Potom ... příkaz po “*

Provedeme zrychlený postup vyvolání pocitu tíže v celém těle:

*„Palec a prsty naší levé ruky jsou těžké. Tíha postupuje do dlaně a dále přes zápěstí a předloktí do paže až k ramenu. Celá levá ruka je již příjemně těžká a uvolněná od konečků prstů až k rameni. Nyní se tíha objevuje i v prstech pravé ruky a postupuje dlaní a zápěstím k předloktí, a dále paží až dosahuje pravého ramene. Celá pravá ruka je již také uvolněná a příjemně těžká. Obě ruce jsou pří-*

*jemně těžké. Tíha se projevuje již i v prstech obou nohou a postupuje chodidly, nártu a lýtky do stehů a dále až do hýždí. Nohy jsou příjemně těžké. Obě ruce i obě nohy jsou celé příjemně těžké. Tíha, která proudí rukama přes ramena a nohama přes hýždě zaplňuje celé naše tělo, záda, břicho i hrud'. Celé tělo i končetiny jsou příjemně těžké.“*

Provedeme vyvolání pocitu tepla – obdobně jak u tíhy, avšak pomaleji. V tomto okamžiku je vhodné pocity propojit a mluvit o příjemné teplé tíze jak proudí od konečků prstů našich končetin, rukama a nohama přes ramena a hýždě do našeho těla a plní je jak bystrá jarní voda když přitéká z horských potoků do jezera, až je zcela naplní svou silou. Záměrně neuvádím podrobnější návod, neboť uvádějící musí vést adepta živě, intuitivně a podmanivě, musí se nechat inspirovat okamžikem, musí s adeptem soucítit. Toho nelze dosáhnout pouze naučeným a neprocítěným monologem.

### Nácvik vnímání tepu

Nejlépe navázat na předchozí přirovnání k horskému jezeru.

*„Pozorujeme toto jezero v horách, jak je plněno a živeno tíhou a teplem, které k němu tečou ze všech stran a naplňují je svou čistou a jasnou silou. A všechna ta tíha a teplo se sbíhají ke středu hrudi, kde uprostřed jezera stojí malý, starodávným stavitelem postavený chrám, ve kterém visí prastarý zvon odlitý ze sedmi planetárních kovů. A tento zvon se pravidelně pohupuje a rozechvívá rytmem země a my jej vnímáme. Vnímáme, jak se pravidelně pohybuje v rytmu našeho srdce, až se naše srdce s ním zcela spojilo. Cítíme jak naše srdce klidně, silně a pravidelně pulsuje s tímto zvonek, jak se poddává jeho klidnému hlubokému tónu a nechává se jím vést.“* Zde je možné přidat další metafory, avšak klidně, pomalu a rozvážně, ne rychle! Mluvit spíše v rytmu dechu, i když rytmus srdce je podstatně vyšší. Nechat toto adepta procítit, ale nenechat ho v tom utopit, aby nám mezitím nesnul!

*„Posloucháme ten tón a vnímáme ten puls. Je klidný, hluboký a pravidelný, spojen se zemí i s naším tělem. Tento silný a klidný puls se z hrudi šíří postupně tělem. Prochází ve vlnách naší hrudi a břichem. Vnímáme i záda, jak jsou naplněna tímto pravidelným jasným rytmem.“*

*„Sledujeme dále, kudy se tento hlas mocného zvonu našeho srdce nese celým jezerním údolím našeho těla a jak je všude oživuje, do posledních a nejvzdálenějších zákoutí. Již celé jezero, celé naše tělo pravidelným pulsem našeho srdce hluboce a klidně zní a tento tón, tento puls již dorazil až k ústím potoků, které jej napájí. Sledujeme puls, jak postupuje dále do ramen. Ramena začínají pulsovat rytmem našeho srdce a toto se dále šíří do paží, předloktí, zápěstí a dlaněmi obou rukou, až se konečně dostává až do konečků našich prstů. Celé naše ruce pravidelně pulsují jednotně s naším srdcem. A podíváme se také na opačný konec našeho těla, kde v hýždích ústí naše nohy. Také hýždě pravidelně pulsují rytmem našeho srdce a tento puls se dále šíří do stehen, lýtky a nártů až do chodidel. A nyní se puls dostal až do prstů na nohou. Celé naše nohy pravidelně pulsují v jednotě s naším srdcem.“*

Opět utvrdíme nově nabytou zkušenost a scelíme s dřívějšími cvičeními opakováním:  
*„Vnímáme, jak naše uvolněné tělo klidně odpočívá, je celé naplněné příjemnou tíhou a hřejivým teplem – ruce, nohy i trup jsou plné teplé tíhy. A celé toto tělo pulsuje jednotným rytmem našeho srdce, které slyšíme klidně a pravidelně tlouci uprostřed našeho těla hlubokým hlasem mocného zvonu. Vnímáme, jak se jeho hlas v pravidelných vlnách rozlévá po celém těle a jak oživuje každíčkou cévku a žilku, každý sval. Vnímáme ten krásný pocit, procítíme jej a budeme si jej již pamatovat.“*

Čas na procítění.

---

## Ukončení a návrat

*„Poznáváme tento nový pocit, pocit zcela uvolněného těla naplněného příjemnou teplotou tíhou pravidelně a klidně pulsující rytmem*

*našeho srdce. Budeme si jej pamatovat. Tento pocit si budeme moci kdykoliv vědomě opět přivolat naučeným postupem a znovu jej prožít. Je to pocit, kdy jsme zcela svobodní a všechny starosti a povinnosti jsou od nás daleko. A až ukončíme tento prožitek, tak všechny naše úkoly radostně a v pohodě vykonáme. To však nyní ještě počká, neboť si nyní ještě chvíli užijeme novou zkušenost.“*

*„Za chvíli ještě přidáme řízení návratu z tohoto stavu příjemně uvolněného těžkého a teplého, pulsujícího těla. Až začnu počítat od 5 k 1, budeme opět přebírat plnou vládu nad naším tělem. Vždy s nádechem a výdechem převezmeme více vědomé kontroly nad svaly. Každý dech bude plnější a hlubší a více si uvědomíme celé tělo. Až řeknu jedna otevřeme oči, promneme prsty na rukou a nohou a protřepeme končetiny. Nyní však stále ještě odpočíváme a vychutnáváme naše příjemně těžké, teplé a pulsující tělo.“*

Krátká pauza. Počítat volně, s rytmem dechu, stále prohlubovat a zesilovat hlas:  
*„5 – do našeho odpočatého těla se počíná vracet síla,  
4 – náš dech se stává hlubším,  
3 – naše vědomí stále více kontroluje tělo a končetiny,  
2 – již je máme pod plným vědomým ovládnutím,  
1 – a otevíráme oči, promneme prsty, protřepeme ruce a rozhýbeme nohy, pohneme celým tělem.  
0 – již jsme opět v plné pozornosti a nyní úspěšně vyřešíme a dokončíme to, co jsme před cvičením odložili na tento okamžik.“*

V případě skupiny je vhodné krátce rozvykládat zážitky, ale pak rychle ukončit sezení, aby nedošlo k přílišnému rozptýlení pohody a nabyté energie. S jednotlivcem se lze více rozpovídat: *„Jaké to bylo, jak to procítil?“*

## Pocit dechu

Protože toto cvičení ukončuje první, relaxační fázi, je nutné adeptovi opět připomenout nutnost vždy zadat před cvičením časové omezení a příkaz, co se stane po cvičení – co budeme dělat po ukončení cvičení. Je to vlastně pojistka proti uletění z těla, kotva, která nám zajistí vazbu na tělo, které nám stále patří a nenecháváme ho tedy zde nikomu napospas. Tato relaxační fáze je sjednocením se čtyřmi základními živly přírody v pořadí země – tíha, voda – teplo, oheň – srdce, vzduch – dech.

Je také nutné si zafixovat reakci na případné vyrušení z relaxace. Pokud k tomu dojde, ihned se vrátíme k plné kontrole těla a jeho ovládání a bez hněvu, s jasnou myslí a přívětivě nečekanou událost vyřešíme nebo odložíme a poté se vrátíme a cvičení ukončíme (bez nutnosti dokončení započaté části) standardním výstupem. Nutné zde přidat k ukončovací části a zafixovat!!

Toto je také jediný posthypnotický příkaz, který může předat učitel svému žákovi při nácviku této metody. Je to pouze aktivace, tento návyk si musí žák upevnit sám občasným opakováním při nácviku. Důvodem je to, že po uvolnění čtvrtého elementu – vzduchu – dochází k úplné relaxaci na čtyřech úrovních spjatých s hmotou a snadno může dojít k odpoutání mysli a přetržení vazby na hmotu a tělo. Mohlo by tak dojít k předčasnému úletu do astrálu na vzdušném prvku, který je velmi těkavý.

### Příprava

*„Uvolníme se a budeme se věnovat pouze pocitům vlastního těla. Všechny rušivé momenty jdou nyní mimo nás. Kolem nás je klidný prostor pro naši relaxaci. Všechny naléhavé události byly odloženy a čekají na nás, až se k nim odpočatí vrátíme a pak je rychle a úspěšně vyřešíme. My se nyní věnujeme pouze pocitům svého těla. Pohodlně ležíme (sedíme). Několikrát se s nádechem celí napneme a s prudkým výdechem uvolníme všechny v těle*

*napnuté svaly. Naše mysl je klidná, naše tělo klidně uvolněně odpočívá. Nyní se budeme 30 minut věnovat pouze a jenom pocitům našeho těla, kdy po upevnění již známých pocitů těžkého těla, teplého těla a tepu srdce přidáme a naučíme se nový pocit – pozorování svého dechu. Potom si zafixujeme reakci na nenadálé vyrušení při relaxaci.“* Příkaz, co dělat po relaxaci tentokrát ponecháme až na samostatný nácvik adepta.

*„Konečky prstů levé ruky proudí do naší dlaně příjemná tíha a teplo. Tato teplá tíha pokračuje dále předloktím a paží k rameni levé ruky a cele se jí zmocňuje. Celá levá ruka je již příjemně uvolněná, těžká a teplá.*

*Konečky prstů pravé ruky proudí do naší dlaně příjemná tíha a teplo. Tato teplá tíha pokračuje dále předloktím a paží k rameni pravé ruky a cele se jí zmocňuje. Celá pravá ruka je již příjemně uvolněná, těžká a teplá. Obě ruce jsou příjemně těžké a příjemně teplé.*

*Tíha a teplo se nyní zmocňuje i prstů našich nohou a proudí jimi výše přes chodidla a nártý nahoru, šíří se oběma lýtky až do stehů a hýždí. Celé nohy od konečků prstů až k hýždím jsou příjemně těžké a příjemně teplé.*

*Tíha a teplo proudí přes prsty rukou a nohu k ramenům a hýždím a v rytmu pravidelných pulsů našeho srdce plní naše tělo – záda, břicho, hrud'. Celé naše tělo odpočívá a je plně příjemné tíhy a příjemného tepla.“*

*„Uprostřed naší hrudi spokojeně, klidně a pravidelně tlučte naše srdce. Vnímáme jeho zvuk, jeho hluboký a klidný, pravidelný rytmus. Jak udává tón celému našemu tělu, kterým se šíří jeho puls. Tep srdce se šíří z hrudi do celých zad, do břicha, hýždí, stehů, lýtek, chodidel, prstů nohou. Tep srdce se šíří z hrudi do ramen, paží, předloktí, dlaní a prstů obou rukou. Celé naše tělo odpočívá klidně, uvolněně, příjemně těžké a teplé a pulsuje tepem našeho srdce, které klidně a pravidelně tlučte uprostřed naší hrudi.“*

### Nácvik pozorování dechu

*„Nyní, ke známým pocitům přidáme nový pocit. Je to vnímání vlastního dechu. Při*

každém nádechu si uvědomíme, kde náš dech vzniká. Soustředíme svou pozornost na své chřípí a vnímáme proud vzduchu, jak vniká do našeho těla. Sledujeme tento pramének vzduchu na jeho cestě, jak omývá naše nosočetelní dutiny a jícnem sestupuje až do průdušek. A při každém dalším nádechu se tento proud čerstvého vzduchu dostává dále a plní naše průdušinky a sklípky čistým vzduchem. Plní je příjemným dechem a při výdechu zase opotřebovaný odchází z těla ven stejnou cestou, kterou sem přišel.

*Nádech a výdech. Nádech a výdech.*“

„Sledujeme náš dech, jak se nám lehce dýchá. Náš dech lehce plyne, stává se klidným a pravidelným. Rytmičky dýcháme. Dech se prohlubuje a zklidňuje, je pravidelný, plynulý, klidný, rytmický, jemný a volný.

Naše tělo odpočívá, je plné příjemné tíhy, příjemného tepla a pulsuje tepem srdce. A v pravidelném hlubokém rytmu volně dýchá. Naše hrud' je při nádechu plněna novým čistým vzduchem a při výdechu je spotřebovaný vzduch odváděn ven z těla.“

„Čerstvý vzduch nám přináší životodárný kyslík, který se v plicních sklípcích váže s naší krví a ta jej roznáší po celém těle, ke každé buňce našeho těla. Sledujeme tuto cestu, na jejímž konci kyslík odevzdá svou sílu buňce, a pak se vrací zpět již jako opotřebovaný kysličník uhličitý, aby se v plicních sklípcích opět odpoutal od naší krve a vyšel ven. A s sebou odnáší z našeho těla všechny škodliviny, a všechny nemoci a všechny starosti. V našem těle po něm zůstává jen čistota a příjemná blaženost.“

„Vnímáme uvolněné těžké, příjemně teplé tělo pulsující rytmem srdce jak pravidelně dýchá, hladce, plynule, lehce. Dech nás plní lehkostí a tato lehkost, která se objevila uprostřed naší hrudi se začíná zvolna šířit z jeho středu dále do celé hrudi a zad. Postupuje dále do břicha a hýždí, stehů, lýtek, chodidel, až ke konečkům prstů. A postupuje také k ramenům, do paží, předloktí a dlaní, prstů rukou. Vnímáme jak naše příjemně těžké tělo spočívá na ... (země, lůžku či židli) a je přitom zevnitř nadlehčováno našim plynulým a lehkým de-

chem. Pozorujeme, jak celé naše tělo dýchá, každá buňka v těle je omývána našim dechem. Celé tělo dýchá stejným rytmem. Je to zcela nový pocit, který nyní zažíváme, budeme si jej pamatovat a v dalším samostatném nácviku si jej upevníme.“

## **Ukončení a vybudování ochrany**

---

Chvilí necháme cvičícího prožít nový pocit. „Nyní si uvědomujeme celé své tělo, které zde odpočívá klidné a uvolněné, těžké a příjemně teplé, celé pravidelně pulsuje pravidelným a hlubokým rytmem našeho srdce a je naplňováno a nadlehčováno příjemným lehkým a klidným dechem. Jsou to pocity, které jsme si kdysi poprvé uvědomili při našem narození. Je to naše tělo, je to chrám naší duše a zprostředkovatel všeho našeho poznání. Je zde s námi od našeho narození a všude nás provází až do našeho skonu. Máme je rádi a s láskou a potěšením se o něj staráme. Je to naše tělo a neopouštíme je. Jsme s ním svázáni a budeme je chránit. Chráníme je před všemi vnějšími vlivy a pokusy o ovládnutí. Po uplynutí stanovené doby se do něj vždy vrátíme.

Při tomto cvičení jsme vždy v bezpečí a pod ochranou svého strážného anděla<sup>2</sup>. Ten hlídá náš klid a chrání nás před všemi vnějšími vlivy. Tak je a tak bude!“

„Toto cvičení konáme vždy po předem stanovenou dobu a při vlastním plném vědomí. Během cvičení konáme pouze svoji vůli, svůj záměr. Po uplynutí daného času se vždy vrátíme k plné vědomé kontrole našeho relaxovaného těla, převezmeme své svaly pod aktivní řízení a pohneme celým tělem. Po celou tuto dobu jsme pod maximální ochranou vyšších sil, které nás chrání před každým ohrožením. Věříme jim a v jejich ochranu a sjednocujeme se jen se svým strážným andělem. Tak je a tak bude!“

„Pokud někdy během našeho cvičení dojde k jakékoliv nečekané události, která si vyžádá naše bezodkladné řešení, ukončíme rá-

---

<sup>2</sup> Avšak strážný anděl nás nikdy neochrání před námi samotnými a před našim osudem!

zem toto cvičení. Hlubokým nadechnutím nabere potřebnou energii a otevřením očí převedeme svaly, tělo a mysl pod své vědomé řízení, klidně a rázně vstaneme a v příjemné náladě situaci s jasným přehledem rychle a úspěšně vyřešíme.

Je to pouze pokračování tohoto příjemného cvičení v jiné mozkové hladině. Všechny negativní emoce nás v tomto okamžiku zcela míjejí a nemohou se nás dotknout.

Tak je a tak bude!“

„Nyní si ještě chvíli vychutnáme nově získaný pocit, pocit lehkého plného pravidelného dechu, který nás očisťuje a sytí energií. Plně jej integrujeme s dříve získanými pocity, pocitem tíhy, pocitem tepla a pocitem tepu srdce. Postupně se naučíme vnímat je všechny najednou a ve všech dosud oddělených hladinách.

Až začnu počítat známým způsobem od 5 k 1, budeme opět přebírat plnou vládu nad svým tělem, vždy s nádechem a výdechem převezmeme silnější vědomou kontrolu nad svaly, které naplníme silou. Každý dech bude plnější a hlubší a více vědomý. Až řeknu jedna otevřeme oči, pohneme prsty na ruku a nohou a protřepeme je.

Nyní však ještě odpočíváme a vychutnáváme příjemně těžké a teplé tělo pulsující tepem srdce a naplněné příjemným osvěžujícím dechem.“

Krátká pauza. Počítat volně, s dechem, stále prohlubovat a zesilovat hlas:

„5 – do našeho odpočatého těla se počíná vracet síla,

4 – náš dech se stává hlubším,

3 – naše vědomí stále více kontroluje tělo a končetiny,

2 – již je máme pod vědomým ovládním,

1 – a otevíráme oči, promneme prsty, protřepeme ruce a rozhýbeme nohy, pohneme celým tělem.

0 – již jsme opět v plné pozornosti a nyní úspěšně vyřešíme a dokončíme to, co jsme před cvičením odložili.“

## Teplota v břiše

Toto cvičení pátého pocitu podle Schultzovy metody patří spolu s následujícím pocitem chladného čela do prvního stupně. Avšak de facto tímto pocitem již začíná čtveřice pocitů kategorie koncentrace (předchozí pocity vlastně byly relaxační), což již vlastně jsou techniky energeticko – vizualizační. Začíná se energetickým cvičením roztopením vnitřního kotle, aby bylo dostatek síly na následující kroky. V každém případě je nutné mít předchozí cvičení dostatečně zvládnutá. Proto je možné při nácviku používat zkráceného úvodu podle předchozí kapitoly.

Toto cvičení je již náročnější a pracuje více s představou. Pokud by adept měl potíže s představivostí, lze mu při prvních nácvicích *po předchozím dohodnutí* pomoci. Dělá se to tak, že v okamžiku nácviku mu na břicho položíme lehký teplý předmět. Tuto pomůcku může adept použít i sám při individuálním nácviku. Samozřejmě tak, že si tento teplý předmět dá na břicho těsně před zahájením cvičení, ne v průběhu. Pokud totiž má začínající adept problémy se zvládnutím vyvolání pocitu tepla při prvních cvičeních, tak v tomto okamžiku rozhodně není schopen zvládnout mnohem náročnější šamanskou techniku vědomého ovládnutí těla v hlubokém transu.

V tomto bodě také dochází ke kvalitativnímu předělu. Dosavadní pocity lze bez problému nahrát na kazetu a cvičit i samostatně podle kazety. Od tohoto místa dále bych však samostatný nácvik bez iniciace instruktorem nedoporučoval! Instruktor by měl dávat bedlivý pozor na reakce adepta, a zvláště při hlubším ponoření jej musí pak přivést zpět k plnému a samostatnému vědomí! V případě samostatně cvičící nezkušené osoby, která může při nácviku také propadnout z hladiny „alfa“ do hlubších spánkových úrovní (např. při silnější únavě před nácvikem ...) a zůstat ležet s aktivními otevřenými vstupními kanály do podvědomí vede tento stav k možnému ohrožení (od přivtělení elementálů až po vyplavení některých karmických traumat). Proto



první projití touto trasou by mělo být vždy pod dohledem zkušeného instruktora.

Je vhodné adepta opět připravit na to, že pravděpodobně dojde ke spojení dříve zvládnutých pocitů, především starších (tzv. *generální nástup*). Teplo se spojí s tíhou a bude je obtížné později od sebe oddělit, dech se začne spojovat s tepem srdce, později zjistíme že s prvním nádechem ucítíme zároveň tep srdce a zároveň jak teplá tíha bleskem prostřelí naším tělem od konečků všech končetin až k srdci. Není třeba potom usilovat o oddělování, ale necháme to tak, neboť počáteční oddělení a uvědomění sloužilo pouze k usnadnění nácviku, a naopak generální nácvik je našim cílem – proto by následná trvalá snaha o opětovné oddělení pocitů vlastně vedla k rozbití již vybudované dovednosti. Pokud k tomu bude při individuálním nácviku docházet samovolně, je to známkou skvěle zvládnuté techniky. K tomuto jevu však musí dojít samovolně a spontánně a je nežádoucí jej vědomě přivolávat při samostatném nácviku. Pokud se však tento efekt sám objeví, využijeme jej již v další samostatné praxi adepta (při individuálním užívání zvládnuté techniky). Pokud však adept bude mít jakékoliv problémy se soustředěním, je vždy vhodné se vrátit a vědomě a přesně se provést po naučené cestě. Zároveň to pomáhá v případech, když se adept při meditacích začne ztrácet, neboť se vlastně takto opět uvede do stavu plné vědomé kontroly hladiny alfa.

Abychom tomuto urychlení spojení postupu jako instruktoři napomohli, můžeme při dalším nácviku již některé pocity volně spojovat.

## **Rozcvičení**

---

*„Uvolníme se a budeme se věnovat pocitům vlastního těla. Všechny rušivé momenty jdou nyní mimo nás. Kolem nás je klidný prostor pro naši relaxaci. Všechny naléhavé události jsou nyní odloženy a čekají, až se k nim odpočatí vrátíme a pak je rychle a úspěšně vyřešíme. My se nyní věnujeme pouze pocitům svého těla. Pohodlně ležíme (sedíme).*

*Několikrát podle již dříve naučeného postupu s nádechem napneme všechny svaly a poté je s prudkým výdechem naráz uvolníme.“*

*„Naše mysl je klidná, naše tělo klidně uvolněně odpočívá. Nyní se budeme 30 minut věnovat pouze a jenom pocitům našeho těla, kdy po upevnění již známých pocitů tíže, tepla, tepu srdce a pozorování svého dechu přidáme nový pocit – pocit tepla v břiše.“*

V případě prvního nácviku lze zadat i delší interval, anebo na tomto místě ani čas neuvádět.

*„Konečky prstů levé ruky proudí do naší dlaně příjemná tíha a teplo. Tato teplá tíha pokračuje dále předloktím a paží k rameni levé ruky a cele se jí zmocňuje. Celá levá ruka je již příjemně uvolněná, těžká a teplá.*

*Konečky prstů pravé ruky proudí do naší dlaně příjemná tíha a teplo. Tato teplá tíha pokračuje dále předloktím a paží k rameni pravé ruky a cele se jí zmocňuje. Celá pravá ruka je již příjemně uvolněná, těžká a teplá. Obě ruce jsou příjemně těžké a příjemně teplé.*

*Tíha a teplo se nyní zmocňuje i prstů našich nohou a proudí jimi výše přes chodidla a nártu, šíří se i oběma lýtky až do stehů a hýždí. Celé nohy od konečků prstů až k hýždím jsou příjemně těžké a příjemně teplé.*

*Tíha a teplo proudí přes prsty rukou a nohu k ramenům a hýždím a v rytmu pravidelných pulsů našeho srdce plní naše tělo – záda – břicho – hrud’.*

*Celé naše tělo odpočívá a je plné příjemné tíhy a příjemného tepla.“*

*„Uprostřed naší hrudi spokojeně, klidně a pravidelně tlučte naše srdce. Vnímáme jeho zvuk, jeho hluboký a klidný, pravidelný rytmus. Udává tón celému našemu tělu, kterým se šíří jeho puls. Tep srdce se šíří hrudí, naplňuje ji, šíří se i do celých zad, do břicha, hýždí, stehů, lýtek, chodidel, prstů nohou. Tep srdce se šíří z hrudi také do ramen, paží, předloktí, dlaní a prstů obou rukou. Celé naše tělo odpočívá klidně, uvolněně, příjemně těžké a teplé a pulsuje tepem našeho srdce, které klidně a pravidelně tlučte uprostřed naší hrudi.“*

*„Nyní přesuneme pozornost na své chřípí, kde cítíme lehký proud našeho dechu. Ná-*

*dech a výdech.*

*Sledujeme tento proud dechu na jeho cestě do našeho nitra. Vnímáme jeho cestu nosními a čelními dutinami, hrtanem, průduškami. Cítíme jak v plicních sklípcích v naší hrudi se spojuje s naší krví a s tepem srdce se roznáší do celého těla. Proniká do našeho břicha, šíří se i do zad, běží po páteři dolů k hýždím, proudí do stehen, lýtek, chodidel a prstů obou nohou. Sledujeme, jak nás tento osvěžující proud vzduchu cele naplnil a naplnil i naši hrud'. Jak se postupně dostává s naším tepem do ramen a obou našich paží, loktů, dlaní a všech prstů našich rukou.“*

### **Nácvik tepla v břiše**

---

*„Vnímáme pocity našeho těla, které je uvolněné, příjemně těžké a teplé. Pulsuje hlubokým tepem, klidným rytmem našeho srdce. Je plněno lehkým, pravidelným, příjemným dechem a je jím celé nadlehčováno a koupáno. Nyní připojíme k již nacvičenému sledu pocitů další, pátý pocit.“*

*Krátká pauza, navážeme na poslední zvládnutý pocit jeho opakováním a připomenutím.*

*„Sledujeme lehounký dech na jeho cestě při nádechu, jak plní a roztahuje naše chřípí. Vzduch prostupuje našimi nosními dutinami, prochází krkem a průduškami, průdušinkami a plicními sklípky. A při výdechu dech putuje opačným směrem. Z plicních sklípků odchází spotřebovaný dech průdušinkami, průduškami, krkem, nosními dutinami a pak chřípím opouští naše tělo.  
Nádech a výdech.“*

*„V plicních sklípcích cítíme, jak se dech spojuje s naší krví a okysličuje ji. S touto krví se v pravidelných pulsech našeho srdce dech dále šíří do celého těla. Putuje do ramen a rukou, do hýždí a nohou, až ke konečkům prstů všech našich končetin.“*

*„Naše těžké a teplé tělo je dechem stále více naplňováno a nadlehčováno. Je uvolněné a těžké, bez vlády pravidelně pulsuje rytmem našeho srdce, a přitom je nadlehčováno nehmotným dechem. A při dalším nádechu je*

*ještě více plníme dechem. Nádech a výdech. A při dalším nádechu ještě více naplníme celé naše tělo dechem.“*

*„Náš nádech začíná uvolněním bránice, břicho se zvedá, pak se plní i hrud' a nakonec se zvedají i ramena. Výdech začíná stažením břicha, poklesem hrudi a jako poslední s výdechem klesnou i naše ramena. Mezitím se naše tělo čím dále více naplňuje dechem. Náš dech je klidný, plný, pravidelný, rytmický a lehký. Nádech a výdech.“*

*„Opět sledujeme cestu vzduchu při nádechu, jak prochází chřípím a naplňuje naše břicho. Při dalším nádechu je tento pocit naplnění břicha ještě silnější. Nejsilnější je tento pocit někde uvnitř za naším žaludkem v oblasti solar plexu. Sledujeme toto místo v břiše a vnímáme je stále pozorněji. Při dalším nádechu tento pocit stále více sílí. Nádech a výdech. Jako by v tom místě zůstávalo stále více silného a nespotebovaného vzduchu. A tento pocit se při výdechu ještě více stupňuje a je silnější. Ta síla, kterou vnímáme je energie obsažená ve vzduchu. Prána, kterou si tam tělo z nadechnutého vzduchu ponechá.“*

*„Při dalším nádechu vedeme pozornost se vzduchem do tohoto místa, a pozorujeme, jak při výdechu síla obsažená v nadechnutém vzduchu v tomto místě zůstává. Při dalším výdechu je tam ještě více energie. Vnímáme pocit rostoucí síly v našem břiše, a jak se celé břicho touto energií při každém výdechu naplňuje, a jak je tam toho stále víc a víc.“*

*„A náhle pocítíme, jak v tomto pránou naplněném břiše začíná vznikat teplo. Jak nás tato síla zevnitř zahřívá. Jak při každém výdechu, vzduch odcházející z těla na tomto místě zanechá všechnu energii, kterou přinesl. Jak se tato energie mění v teplo. Jak je tento pocit vnitřního tepla stále silnější. Oheň v našem břiše sílí živem dalším nadechnutým vzduchem a při výdechu mohutní. A my při každém výdechu koncentrujeme tento pocit, rozdmýcháváme tento pocit. Je to oheň naší vitality a zdraví. Oheň v břiše dříve málem udušený opět počíná sílit a plát neviditelným příjemným plamenem síly. Vnímáme ho, chráníme, posilu-*

*jeme a rozdmýcháváme každým nádechem, aby se vždy s výdechem rozhořel s ještě větší silou. Vnitřní teplo stále sílí, čistí naše břicho a šíří se dále do těla a plní je svojí očistnou silou.“*

*„Při každém nádechu přichází nová skrytá síla se vzduchem do našeho břicha. Při výdechu se ta síla mění v břicho na příjemné teplo. Toto teplo se v břicho zesiluje a pak se šíří do celého těla. Cítíme jak s každým výdechem toto zkoncentrované a uvolněné příjemné teplo vystřelí rázem do celého těla a plní je také silou vnitřního tepla. Vnitřní teplo uvolněné v břicho se šíří celým tělem a končetinami až ke konečkům prstů. Celé naše tělo se začíná stále více prohřívát zevnitř, při každém výdechu. Je to teplo, které nás dokáže ochránit i před vnějším chladem. Stačí jen dýchat a dech v břicho přeměnit v teplo. A při každém výdechu toto teplo v břicho, tento náš vnitřní žár prudce vystřelí všemi směry do celého těla.“*

### **Ukončení a návrat**

---

Pauza pro zažití.

*„Nádech – výdech. Vnitřní teplo se při výdechu uvolní v břicho a odtud se šíří do celého těla. Vnímáme plně tento nový příjemný pocit vnitřního tepla, které nás naplňuje. Vnímáme oheň naší vitality, který nás zahřívá a chrání před vnějšími vlivy. Posiluje náš imunitní systém a čistí naše tělo od škodlivin, které spaluje, uvolňuje je a pomáhá nemoc vynášet ven z těla. Budeme si tento pocit pamatovat! Přidáváme jej k dříve naučeným pocitům. Kdykoliv budeme potřebovat, dokážeme si tento pocit přivolat spolu s ostatními pocity. S pocitem tíhy, tepla, tepu a dechu si zároveň vybavíme i pocit vnitřního tepla v břicho, které se šíří do celého těla. Nyní si tento pocit ještě chvíli vychutnáme, a až začne počítání od 5 ku 1, vrátíme se opět k plné vládě nad našimi končetinami již známým způsobem.“*

Pauza pro procítění nového pocitu.

*„Nyní budeme převádět své svaly do aktivního řízení, zvolna s dechem vždy převezmeme silnější vědomou kontrolu nad svaly. Každý dech bude plnější a hlubší a více vědo-*

*mý. Až řeknu jedna otevřeme oči, pohneme prsty na rukou a nohou a protřepeme je. Nyní však ještě odpočíváme a vychutnáváme příjemně těžké a teplé tělo pulsující tepem srdce a naplněné příjemným osvěžujícím dechem.“*

Počítat volně podle dechu. Stále prohlubovat a zesilovat hlas a energičtěji mluvit (případně lze přidat i zvuk lehkým úderem na Tibetskou mísu):

*„5 – do našeho odpočatého těla se počíná vracet síla,*

*4 – náš dech se stává vědomě plnějším a hlubším,*

*3 – naše vědomí stále více kontroluje tělo a končetiny,*

*2 – již celé tělo máme pod vědomým ovládním,*

*1 – a otevíráme oči, promneme prsty, protřepeme ruce, rozhýbeme nohy a pohneme celým tělem.*

*0 – již jsme opět v plné pozornosti a nyní úspěšně vyřešíme a dokončíme to, co jsme před cvičením odložili na tento okamžik.“*

## Chladné čelo

Tento pocit končí první Schultzův stupeň. Je to koncentrace na tělesné pocity, které jsou bez problémů každým snadno vybavitelné. Dosud jsme se zabývali pouze tělem a ve všech pocitech jsme se zcela záměrně vyhýbali hlavě. A také práci s mozkiem, i když to celé bylo založeno na psychické činnosti mozku. Šestý pocit ukončuje pocity těla pocitem hlavy a je v podstatě přechodem k vyšší formě tréninku.

Tento pocit celé cvičení stabilizuje a také zařazuje léčebné efekty na tělo i duši cvičícího.

Také je vstupem do skutečné autohypnózy, kdy si adept může sám sobě dávat dopředu promyšlené posthypnotické příkazy, které také sám poslechne. Je to silný nástroj pro individuální vědomé řešení vlastních problémů, např. odnaučení se kouřit a pod. Pravidla pro tyto příkazy (sankalpu) jsou uvedeny v závěru této kapitoly.

Pro lidi se slabou představivostí lze opět při nácviku použít pomůcku – vlhký kapesník, který si položí na čelo před cvičením. Instruktor může také napomoci, tentokrát i bez předchozí domluvy tak, že v okamžiku vybavování nového pocitu vyvolá na čele slabý vánek třeba lehkým vějířem. Lze také z dálky lehce fouknout. *Nutno směřovat na čelo, ne na celý obličej! I když skutečnému učiteli znalému této techniky, který již toto vše zvládl stačí na toto pouze pomyslet, a stane se.*

## Rozcvičení

Použijeme standardní, již zrychlený postup projití všemi dosud známými a nacvičenými pocity včetně pocitu posledního. Na něj pak navážeme nový pocit a upevníme.

*„Uvolníme se a budeme se věnovat pocitům vlastního těla. Všechny rušivé momenty nyní jdou mimo nás. Kolem nás je klidný prostor pro naši relaxaci. Všechny naléhavé události jsou nyní odloženy a čekají, až se*

*k nim odpočatí vrátíme a pak je rychle a úspěšně vyřešíme. My se nyní věnujeme pouze pocitům svého těla. Pohodlně ležíme (sedíme). Několikrát podle dříve naučeného postupu s nádechem napneme všechny svaly a poté je s prudkým výdechem uvolníme.“*

*„Naše mysl je klidná, naše uvolněné tělo odpočívá. Nyní se budeme 30 minut (v případě prvního nácviku lze zadat i delší interval, anebo na tomto místě ani čas neuvádět, pokud zdůrazníme aspekt „společně“) věnovat pouze a jenom pocitům svého těla, kdy po upevnění známých pocitů tíže, tepla, klidného tepu srdce, plynulého a volného dechu a pocitu tepla v břiše přidáme nový pocit chladného čela.“*

*„Konečky prstů levé ruky proudí do naší dlaně příjemná tíha a teplo. Tato tíha a teplo pokračuje dále předloktím a paží k rameni levé ruky a cele se jí zmocňuje. Celá levá ruka je již příjemně uvolněná, těžká a teplá. Konečky prstů pravé ruky proudí do naší dlaně příjemná tíha a teplo. Tato teplá tíha pokračuje dále předloktím a paží k rameni pravé ruky a zcela se jí zmocňuje. Celá pravá ruka je již příjemně uvolněná, těžká a teplá. Obě ruce jsou příjemně těžké a příjemně teplé. Tíha a teplo se nyní zmocňuje i prstů našich nohou a proudí jimi výše přes chodidla a nártky, šíří se i oběma lýtky až do stehů a hýždí. Celé nohy od konečků prstů až k hýždím jsou příjemně těžké a příjemně teplé. Tíha a teplo proudí přes prsty rukou a nohou k ramenům a hýždím a v rytmu pravidelných pulsů našeho srdce plní naše tělo – záda – břicho – hrud'. Celé naše tělo odpočívá a je plné příjemné tíhy a příjemného tepla.“*

*„Uprostřed naší hrudi spokojeně, klidně a pravidelně tluče naše srdce. Vnímáme jeho zvuk, jeho hluboký a klidný, pravidelný rytmus. Jak udává tón celému našemu tělu, kterým se šíří jeho puls. Tep srdce se šíří hrudí, naplňuje ji, šíří se i do celých zad a břicha. Šíří se do hýždí a ramen, obou nohou i obou rukou. Tep srdce se šíří z hrudi až do konečků prstů na rukou i nohou. Celé naše tělo odpočívá klidně, uvolněné, příjemně těžké a teplé a pulsuje tepem našeho srdce, které klidně a pravidelně tluče uprostřed naší hrudi.“*

„Věnujeme pozornost svému chřípí, kde cítíme lehký proud našeho dechu. Nádech a výdech. Sledujeme tento proud dechu na jeho cestě do našeho nitra. Vnímáme jeho cestu až do plic. Cítíme jak v plicních sklípcích v naší hrudi se spojuje s naší krví a s tepem srdce se roznáší do celého těla. Proniká do našeho břicha, šíří se i do zad, běží po páteři dolů k hýždím, proudí do stehů, lýtek, chodidel a prstů obou nohou. Také se postupně s naším tepem šíří do ramen a obou našich paží, loktů, dlaní a všech prstů našich rukou. Sledujeme, jak nás tento osvěžující proud vzduchu celé naplnil. Naplnil náš trup, ruce, nohy. Celé naše klidné, uvolněné odpočívající těžké teplé tělo pulsující rytmem srdce plave v příjemném lehkém a plynulém dechu.“

„Sledujeme, jak se nám v břiše, uprostřed trupu dech zkoncentroval a zahustil. Jak tam náhle uprostřed břicha při výdechu vzniká teplo. Při dalším nádechu již vedeme proud vzduchu do tohoto místa a posilujeme onen plámenek vnitřního tepla, síly, vitality. Cítíme jak při výdechu toto teplo uprostřed břicha zesiluje. Opakujeme nádech a výdech se stejným efektem, pocit tepla je stále silnější. Teplo v našem břiše sílí, s každým novým nádechem nabírá novou sílu a při výdechu mohutní. Nyní s dalším výdechem se toto teplo počíná šířit do celého těla. Šíří se do hrudi, do zad, do hýždí, do ramen. Šíří se rukama i nohama až do konečků prstů všech končetin. Teplo z břicha naplnilo celé tělo. Při každém nádechu síla dechu uprostřed břicha zesílí a pak při výdechu se jako teplo v jediném pulsu rozšíří do celého těla. A my sledujeme jeho cestu našim tělem do všech zákoutí.“

### **Nácvik chladného čela**

---

„Sledujeme pocity svého těla, jak příjemně a v klidu odpočívá uvolněné, těžké a teplé, pulsuje hlubokým a pravidelným klidným rytmem srdce, je naplněné plynulým, lehkým, volným a přirozeným dechem, který omývá celé naše tělo a nadlehčuje je. Teplo z tohoto dechu uvolněné v břiše se při každém našem výdechu ve vlnách šíří do celého těla a zevnitř je zahřívá.“

„Nyní obrátíme svoji pozornost tam, kde dech vzniká. Kde vstupuje do našeho těla tento příjemný osvěžující vánek. Cítíme jak chladivý vzduch vstupuje do našeho těla chřípím našeho nosu. Zlehka stoupá nahoru a zevnitř omývá naše čelo, než začne sestupovat dolů k plicím. Sledujeme ten pocit, jak je naše čelo omýváno tímto lehkým a příjemně chladivým proudem vzduchu. Nádech a výdech.“

„Při každém nádechu je naše čelo zlehka ochlazováno a ovíváno. Toto ochlazení je stále zřejmější a je již na proudu vzduchu zcela nezávislé. Necháme dále proudit plynulý klidný dech a pozorujeme, jak je naše čelo ochlazováno. Naše myšlenky se čistí a odplovají s výdechem lehkým vánkem pryč. A vše, co nás tížilo, odchází s tímto výdechem pryč. Veškerá úporná horkost z hlavy odchází chladným čelem a naše mysl se vyjasňuje a uklidňuje.“

„Vnímáme celé naše tělo. Je uvolněné a klidně odpočívá. Těžké a teplé tepe hlubokým pravidelným rytmem našeho srdce a je nadlehčováno lehkým plynulým, rytmickým dechem, zahříváné vnitřním teplem vznikajícím v břiše, které se při každém výdechu ve vlnách šíří do celého těla. A nad tím vším kraluje pocit příjemně chladného čela.“

„Je to nový, dosud neznámý pocit. Plně si jej uvědomujeme a vnímáme. Tento pocit se připojuje k již známým a nacvičeným pocitům a bude se s nimi vždy vybavovat. Je to pocit, který vždy dokáže uklidnit a zjasnit naše myšlenky a koncentrovat naši pozornost na řešení toho, co potřebujeme udělat. Vychutnáme tento pocit a plně se mu oddáme. Celí se jím necháme pohltit.“

Poskytneme čas na procítění.

### **Ukončení a návrat**

---

„Sledujeme všechny své pocity i s novým pocitem otevřeného a příjemně chladného čela. Nový pocit se připojil k pocitům již dříve známým a bude se s nimi vždy vybavovat ve společné harmonické jednotě. Přivoláme si je všechny dohromady, kdykoliv budeme potřebovat.“

*Nyní si ještě jednou uvědomíme a procítíme všechny pocity ve všech částech těla. Až začne počítání od 5 ku 1, známým způsobem se opět vrátíme k plnému ovládní všech končetin. “*

Pauza. Nádech a výdech.

*„Budeme převádět své svaly do aktivního řízení, zvolna, vždy s dechem převezmeme silnější vědomou kontrolu nad svaly. Každý dech bude plnější a hlubší a více vědomý. Až řeknu jedna otevřeme oči, pohneme prsty na rukou a nohou a protřepeme je. “*

Počítat volně podle dechu. Stále prohlubovat a zesilovat hlas a energičtěji mluvit (případně lze přidat i zvuk lehkým úderem na Tibetskou mísu):

*„5 – do našeho odpočatého těla se počíná vracet síla,*

*4 – náš dech se stává vědomě plnějším a hlubším,*

*3 – naše vědomí stále více kontroluje tělo a končetiny,*

*2 – již celé tělo máme pod vědomým ovládním,*

*1 – otevíráme oči, pohneme a promneme prsty rukou. Protřepeme ruce, rozhýbeme nohy a již máme oči otevřené a jsme opět v plné pozornosti k dění kolem nás. Nyní úspěšně vyřešíme a dokončíme to, co jsme před cvičením odložili až na tento okamžik. “*

## **Posthypnotické příkazy**

---

Tyto příkazy sankalpy si adept může zadávat již po úspěšném nacvičení prvního stupně Schulzova autogenního tréninku, tj. po šesti pocitech. Pokud však napřed natrénujeme i druhý Schulzův stupeň a pak teprve aplikujeme tuto techniku, bude následný efekt těchto posthypnotických příkazů mnohem hlubší, reakce rychlejší a následek pevnější a trvalejší.

Pravidla platná pro formulaci úspěšných posthypnotických příkazů jsou následující:

1. příkaz musí být předem dobře promyšlen a připraven ve vědomém stavu, není jej možné dotvářet v okamžiku vnitřního transu (pokud nás něco v transu nutí měnit formulaci, tak nám naše podvědomí dává signál,

že jsme asi něco při přípravě podcenili a řádně si toto nepromysleli);

2. příkaz musí jednoduchý a krátký, stručně, jasně a jednoznačně formulován bez možnosti dvojího výkladu (pozor na vícevýznamová slova);
3. celá formulace musí být v pozitivu, v příkazu se nesmí vyskytovat zápor;
4. příkaz je bez podmínek (podmínka předcházející příkaz je již dopředu avizovaná alibi a tvrzení, že to vlastně až tak vážně namyslíme);
5. formulace příkazu bez imperativů, raději motivační charakter;
6. příkaz formulovat v podobě požadovaného cíle, jako že je tento cíl již dosažen;
7. neútočit přímo na těžké zlozvyky, ale metodou postupného přibližování je napřed otupit, oslabit a pak převést v pozitivum (pravidelná malá kapka vody dokáže nahodit i nejtvrdší skálu);
8. vždy pouze jeden pokyn, který cvičíme delší dobu, a teprve až po jeho úspěšném zafixování v podvědomí, když se již projevují účinky našeho svobodného přeprogramování, pak teprve přistoupíme k dalšímu problému – příkazu;
9. pokud další nový pokyn je dosti odlišný od předchozího, dáme nějaký čas pauzu (tedy relaxací bez příkazů) a pak teprve přejdeme k novému příkazu;
10. denně pouze jeden dlouhodobě platný příkaz.

Pro úspěšné programování vlastního podvědomí je vhodné použít postup zadávání podle následujícího návodu. A pokud tuto sankalpu provádíme před spaním, má mnohem silnější a rychlejší dopad.

1. Musíme mít napřed ujasněno, o jakou požadovanou změnu se nám jedná. Jaký bude cílový stav a co tím získáme dobrého (pozitivní motivace – ne abychom si říkali že něco ztratíme ... naše podvědomí nesmí mít pocit ohrožení). To znamená, že o tomto problému, který nás trápí musíme již předem nějaký čas dobře a do hloubky uvažovat. Teprve až projdeme touto iniciační fází uvědomění si problému a pokud možno i

nalezneme *prvopočáteční příčinu problému*, na který se chceme zaměřit a známe jeho vazby (příčiny, které k řešenému problému vedou, následky, které má na svědomí) a když se definitivně rozhodneme sami sebe změnit – přetavit v novou osobnost, teprve pak můžeme přistoupit k vlastnímu programování svého podvědomí pomocí autogenního tréninku.

2. Formulujeme příkaz podle předchozích zásad, máme jej precizně a gramaticky i stylisticky správně a věcně přesně formulován – „RČENÍ“.
3. Po zaujetí vhodné polohy ke cvičení provedeme uvolnění těla. Stanovíme si časový limit cvičení (například 15 ÷ 20 minut). Poté si řekneme (pokud možno nahlas!): „*Nyní budu 15 minut relaxovat s použitím příkazu pro ‘RČENÍ’. Pak odpočatý vstanu a udělám ...*“
4. Provedeme cvičení autogenního tréninku tak, jak jsme jej zvládli. Celé cvičení prvního stupně, tj. všech šesti pocitů. Jsme takto ponořeni do hlubin své vlastní duše a hovoříme s vlastním podvědomím.
5. Nyní po krátké pauze, když jsme si užili příjemné relaxace, si jasně uvědomíme a v duchu jedenkrát proneseme „RČENÍ“. Následně *procítíme jeho hloubku bez myšlenek*, tj. soustředíme se pouze na pocity a vibrace, které v nás toto tvrzení vyvolalo.
6. Známým a nacvičeným postupem s počítáním opět převezmeme své tělo pod plné a vědomé řízení a otevřeme oči. Vstaneme (nebo usneme) ...

Nyní již o tom dále nepřemýšlíme a věnujeme se normálnímu činnosti anebo pokud jsme prováděli sankalpu před spaním, usneme.

## Vidění světla

Zde již začíná druhý stupeň Schultzova autogenního tréninku. Je to opět koncentrační technika, vizualizační a imaginační. Jsou to vjemy, které jsou již pro řadu lidí hůře zvládnutelné. Proto býval druhý stupeň také nacvičován pouze zájemci, kteří chtěli vyzkoušet tuto zkušenost. Úžasně podněcuje duševní potenciál a rozvíjí řadu schopností: intuici, tvořivost, inspiraci, ... vnitřní vidění. Pro terapeutické použití nebyl tento druhý stupeň bezprostředně nutný.

Souvisí se schopností vizualizace, kterou u mnoha lidí brzdí jejich naučený blok, „*že to je blbost a že to nejde – vidět něco se zavřenými očima ...*“. Protože to souvisí se schopností představitivosti, s kreativitou, která byla u mnoha lidí záměrně potlačena, nemusí se toto vidění světla zpočátku mnoha jedincům dařit úspěšně zvládnout. Pro ně je důležité napřed rozbít jejich blok, tj. dopředu postavenou myšlenku, že to nelze. Nejlépe užitím dětské zvědavosti: „*Co se tam může objevit?*“. Proto instruktor nesmí vůbec připustit hovor na téma, že by to nemohlo jít. Převádět na pozitivum a zvědavost: „*Je to možné? A jak?*“.

Tento efekt se totiž může kdykoliv později objevit zcela nečekaně a dokonce i bez tréninku. A nepřipravený adept by intenzivní náhlý pocit světla mohl také hůře zvládat. Proto je vhodné, aby do něj byl adept uveden (anebo alespoň teoreticky – verbálně byl s ním seznámen), i kdyby pocit byl velmi slabý, anebo vůbec žádný. Ale získá tak v podvědomí uloženou informaci o další možné cestě. Takže až se tento vjem později dostaví a bude velmi intenzivní, nebude jím zaskočen. Pokud jej bude adept dopředu cvičit vědomě a bez blokujícího a stresujícího úsilí „*At' už konečně zatraceně něco vidím!*“ ... projde nacvičenou trasou bez problémů.

I zde je možná podpora instruktorem při prvním nácviku. Lze použít pouze v případě individuálního nácviku, ne při uvádění většího počtu lidí. Pomocník může se slovním doprovodem a pomůckou pomoci, avšak jen jednou

až dvakrát. Dále se pak musí adept již snažit sám. Adept při svém individuálním nácviku tuto pomůcku použít nemůže. Proto je také vhodné, aby byla před ním utajena a nevěděl o této možnosti.

Pomoc spočívá v tom, že ve vhodný okamžik posvítíme silnou baterkou zblízka na čelo adepta. Vyvarujme se i zvukového doprovodu zapnutí spínače baterky – rozsvítíme ji dříve a necháme svítit mimo. Pak ve vhodný čas světlo přikryté rukou přiblížíme k čelu a na krátký čas (záblesk) ruku odkryjeme.

Z tohoto důvodu při nácviku s pomůckou musí mít adept oči přikryté černou látkou.

## Rozcvičení

---

Zrychlený postup projití všemi dosud známými a nacvičenými pocity včetně posledního. Přidáme nový pocit a upevníme.

Časový limit v případě prvního nácviku lze zadat i delší. V každém případě z metodických důvodů nácviku je nutné jej uvést. Adept si na tento časový limit definovaný na počátku cvičení musí zvyknout a vždy si jej sám stanovit! Proto v této fázi nácviku již ani nelze uvažovat o variantě, že tento nácvik řídí instruktor a že tedy není třeba časový limit uvádět.

Na tomto místě je taky nutné zopakovat předchozí **zajištění prostoru**. Pokud by samostatně doma cvičící adept měl pocit, že je při nácvicích pozorován, rušen, ... je vhodné doporučit před započítím tohoto cvičení vykonat následující rituál, který pak po ukončení cvičení má také odvolací fázi. Provádí se následně:

Před započítím cvičení se postavíme na místo, kde cvičíme, případně vedle postele. Otočíme se k východu (světová strana) s nataženou pravou rukou a nataženými prsty, a s dlaní směřující k zemi. S nahlas pronesenou větou „*Magickým kruhem uzamykám tento prostor!*“ a zároveň otáčením se vpravo o 360° (ve smyslu pohybu hodinových ručiček – tedy pohybu slunce) vytvoříme kolem sebe kruh, který mentálně zahrnuje celý prostor, kde se budeme dále nacházet (zdi a skříně tomu nepřekáží).

Pak již chráněný prostor neopouštíme, zaujmeme pozici a cvičíme.

Po ukončení nácviku než prostor opustíme provedeme rituál opačný. Opět nataženou, k zemi otočenou dlaní pravé<sup>3</sup> ruky napřažené před sebou na tomtéž místě, opět od východu avšak otáčením doleva o 360° proneseme nahlas větu „*Ruším tento magický kruh!*“. Pak teprve smíme tento chráněný prostor opustit.

*„Uvolníme se a budeme se věnovat pocitům vlastního těla. Všechny rušivé momenty jdou nyní mimo nás. Kolem nás je klidný a chráněný prostor pro naši relaxaci. Všechny naléhavé události jsou nyní odloženy a čekají, až se k nim odpočatí vrátíme a pak je rychle a úspěšně vyřešíme. My se nyní věnujeme pouze pocitům svého těla. Pohodlně ležíme (sedíme). Několikrát podle dříve naučeného postupu s nádechem napneme všechny svaly a poté je s prudkým výdechem uvolníme.“*

*„Naše mysl je klidná, naše tělo klidně a uvolněně odpočívá. Nyní se budeme 30 minut věnovat pouze a jenom pocitům svého těla. Po upevnění již známých pocitů tíže, tepla, klidného tepu srdce, plynulého a volného dechu, pocitu tepla v břiše a pocitu chladného čela přidáme nový pocit – vidění světla.“* Nádech a výdech.

*„Konečky prstů levé ruky proudí do naší dlaně příjemná tíha a teplo. Tato teplá tíha pokračuje dále předloktím a paží k rameni levé ruky a cele se jí zmocňuje. Celá levá ruka je již příjemně uvolněná, těžká a teplá.*

*Konečky prstů pravé ruky proudí do naší dlaně příjemná tíha a teplo. Tato teplá tíha pokračuje dále předloktím a paží k rameni pravé ruky a cele se jí zmocňuje. Celá pravá ruka je již příjemně uvolněná, těžká a teplá. Obě ruce jsou příjemně těžké a příjemně teplé.*

*Tíha a teplo se nyní zmocňuje i prstů našich nohou a proudí jimi výše přes chodidla a nártky, šíří se i oběma lýtky až do stehů a hýždí. Celé nohy od konečků prstů až k hýždím jsou příjemně těžké a příjemně teplé.*

*Tíha a teplo proudí prsty rukou a nohu*

---

<sup>3</sup> Podle některých pramenů a zkušeností je lépe pro rušení užít ruku levou, otáčení vlevo.



*k ramenům a hýždím a v rytmu pravidelných pulsů našeho srdce plní naše tělo – záda – břicho – hrud'. Celé naše tělo odpočívá a je plně příjemné tíhy a příjemného tepla. “*

*„Uprostřed naší hrudi spokojeně, klidně a pravidelně tluče naše srdce. Vnímáme jeho zvuk, jeho hluboký a klidný, pravidelný rytmus. Udává tón celému našemu tělu, kterým se šíří jeho puls. Tep srdce se šíří hrudí, naplňuje ji, šíří se i do celých zad, do břicha. Šíří se do hýždí a ramen, obou nohou i obou rukou. Tep srdce se šíří z hrudi až do konečků prstů na rukou i nohou. Celé naše tělo odpočívá klidně, uvolněné, příjemně těžké a teplé a pulsuje hlubokým tepem našeho srdce, které klidně a pravidelně tluče uprostřed naší hrudi. “*

*„Věnujeme pozornost svému chřípí, kde cítíme lehký proud svého dechu. Nádech a výdech.*

*Sledujeme tento proud dechu na jeho cestě do svého nitra. Vnímáme celou jeho cestu až do plic. Cítíme jak v plicních sklípcích v hrudi se spojuje s krví a s tepem srdce se roznáší do celého těla. Proniká do břicha, šíří se i do zad, běží po páteři dolů k hýždím, proudí do stehů, lýtek, chodidel a prstů obou nohou. Sledujeme, jak nás tento osvěžující proud vzduchu zcela naplnil a naplnil také naši hrud'. Jak se postupně dostává s tepem do ramen a obou paží, loktů, dlaní a všech prstů rukou.*

*Všimáme si toho, jak nás dech zcela naplnil. Celé naše klidné, uvolněné odpočívající těžké teplé tělo pulsuje rytmem srdce plave v lehkém a plynulém dechu. “*

*„Sledujeme, jak se nám uprostřed těla, v břiše, dech koncentruje a zahušťuje a jak tam náhle uprostřed trupu vzniká při výdechu teplo. Při dalším nádechu již vedeme proud vzduchu do tohoto místa a vyživujeme onen plámenek vnitřního tepla a síly. Cítíme jak při výdechu toto teplo uprostřed břicha opět zesílilo. Opakujeme nádech a výdech se stejným efektem.*

*Teplo v našem břiše sílí, s každým novým nádechem nabírá novou sílu a při výdechu mohutní. S dalším výdechem se teplo počíná šířit do celého těla. Šíří se do hrudi a do zad, do hýždí a do ramen. Šíří se rukama i nohama až*

*do konečků prstů všech končetin. Teplo z břicha naplnilo celé tělo. Při každém nádechu teplo uprostřed břicha zesiluje a při výdechu se v jediném mohutném impulsu rozšíří do celého těla. A my sledujeme jeho cestu svým tělem do všech jeho zákoutí. “*

*„A nyní přesuneme svoji pozornost na své čelo, které je proudem vstupujícího vzduchu při každém nádechu příjemně ochlazováno. Vzduch je omývá a chladí. Naše myšlenky se zklidňují. Vnímáme pocit příjemně chladného a klidného čela. “*

### **Nácvik vidění světla**

---

*Zde je nutné mluvit jasně, klidně a jistě, avšak pomalu, s pauzami a nechat pocity postupně vznikat a sílit!*

*„Stále pozorujeme své chladné čelo. Příjemný lehký vánek je ovívá a odnáší s sebou všechny rušivé myšlenky. Všechny starosti se rozplývají a my nabíráme novou svěžest. Kolem našeho čela proudí lehký vánek a naše mysl se stává čím dále lehčí a jasnější. “*

*„Snažíme se pozorovat, co nového nám tento vánek přináší. Vnímáme své pocity a díváme se na své chladné čelo. Chmury z našeho čela se rozplývají a odplouvají s chladivým vánkem, který ovívá naše čelo. Sledujeme, že čelo je stále klidnější a jasnější. A náhle zpozoruje, že s tímto vánkem, který k nám přichází s dechem, náhle přichází i jakési světlo. Pocit nepatrně světlejší, než byl ještě před chvílí. Toto světlo počíná zesilovat a stává se jasnějším a silnějším. “*

*„Pozorujeme toto světlo a sledujeme, jak k nám přichází. Je stále intenzivnější. Je měkké, jemné, celé nás začíná obklopotvat svým jasem. Vnímáme ho a koupeme se v tomto světle. Cítíme, jak nás celé prostupuje. Celé naše tělo se začíná prosvětlovat. “*

*„Poddáme se plně tomuto pocitu. Vnímáme, jak jednoduše prostřednictvím chladného čela vnímáme světlo kolem nás. Obklopuje nás. Omývá nás. Naše tělo se v tomto světle koupe a stává se světlejší a zářivější. “*

„Světlo, které nás celé obklopilo, počíná být před naším čelem stále silnější. Intenzita světla zesiluje. Je již tak silné, že v něm nic nevidíme. Jeho síla stále roste.“

„Náhle je toto světlo již tak silné, že se zábleskem proniká středem našeho chladného čela do našeho nitra. Rázem je uvnitř nás a celé nás zevnitř prosvěcuje. Je všude kolem nás! Je uvnitř nás! Celé naše tělo tímto světlem, které nás pohltilo a prosáklo, začíná vyzařovat. V tomto silném světle Boží lásky se sami stáváme světlem a osvětlujeme vše kolem sebe.“

„Vnímáme tento nový pocit vidění světla. Je to vidění zavřenými očima. Vidění světla, které k nám přišlo zvnějšku. Osvítilo nás a my jsme je přijali. Očistilo nás a sami jsme se stali světlem.“

### **Ukončení a návrat**

---

„Vnímáme novou, dosud neznámou skutečnost a sledujeme všechny své pocity. Vidíme světlo zavřenými očima. Světlo, které prostupuje vším. Nová zkušenost se připojuje ke známým pocitům uvolněného odpočívajícího těžkého a teplého těla, které pulsuje rytmem srdce a je plněno a nadlehčováno plynulým lehkým dechem, který v našem břiše roznítil vnitřní oheň naší vitality, jenž se s každým výdechem rozšiřuje po celém těle. A nad tímto dole ležícím tělem se vznáší naše chladné čelo ovívané lehkým vánkem. A skrze toto chladné čelo vidíme jasné, vše pronikající světlo, které dokáže prosvětlit všechna zákoutí naší duše a očistit je. Je to očistné světlo a naše duše se v něm koupe. Toto vidění světla se připojilo k dosud naučeným pocitům a bude se s nimi vždy vybavovat ve společné harmonické jednotě. Všechny pocity si dokážeme vědomě přivolat naučeným postupem, kdykoliv toho bude pro nás zapotřebí.“

„Nyní si všechny pocity ve všech částech těla ještě jednou uvědomíme a chvíli vychutnáme. Až začne počítání od 5 ku 1, opět se vrátíme k vědomému řízení končetin známým a naučeným způsobem.“

Pauza. Několikrát nádech a výdech.

„Budeme převádět své svaly do aktivního řízení, zvolna, s dechem, vždy převezmeme silnější vědomou kontrolu nad svaly. Každý dech bude plnější a hlubší a více vědomý. Až řeknu jedna otevřeme oči, promneme prsty na rukou a protřepeme je, pohneme prsty nohou a rozhýbeme nohy a protáhneme celé tělo.“  
Počítat volně podle dechu. Stále prohlubovat a zesilovat hlas a energičtěji mluvit (případně lze přidat i zvuk lehkým úderem na Tibetskou mísu, nebo triangel):

„5 – do našeho odpočatého těla se počíná vracet síla,

4 – náš dech se stává vědomě plnějším a hlubším,

3 – naše vědomí stále více kontroluje tělo a končetiny,

2 – již celé tělo máme pod vědomým ovládním,

1 – a otevíráme oči, pohneme a promneme prsty rukou, protřepeme ruce, rozhýbeme nohy. Již máme oči otevřené a jsme opět v plné pozornosti k dění kolem nás. Protahujeme si své odpočaté tělo a setrváváme v blaženosti duše. Nyní úspěšně vyřešíme a dokončíme to, co jsme před cvičením odložili až na tento okamžik.“

## Vidění barvy

Toto je poslední pocit autogenního tréninku. Dále zkvalitňuje naše mimosmyslové vnímání. Učí nás rozlišovat. Učí nás důvěřovat intuici. Zároveň nás začne rychleji přetavovat v novou bytost podle původního plánu naší duše, na který jsme snad již dokonce i zapomněli.

Barva, nebo dokonce i více barev, které budeme vidět, charakterizuje momentální stav zrání naší duše. Viděním barvy se tedy ponoříme do vlastní duše. A pokud ji přijmeme, je to zároveň barva našeho léku, který právě nyní potřebujeme. Samotné barevné světlo je našim lékem. Po jistém čase se pak stane, že se barva začne měnit, a je to tak, jak má být. Není třeba si nic představovat, jen nechat plynout a nezapoujatě pozorovat. Barva nemusí být vždy vidět. Není vhodné si žádnou barvu dopředu představovat! Pouze sledovat a vnímat, v jaké kvalitě k nám světlo přichází.

Pokud adept zvládne úspěšně toto cvičení, je po delším a dále samostatném nácviku již připraven přijmout své učitele. Ti přijdou a pokud bude žák dostatečně vnímavý, pozná je svým srdcem.

Po zvládnutí tohoto stupně jsme schopni začít vnímat svět kolem nás bez předpojatosti a v nových souvislostech.

Zároveň jsme schopni rychle a snadno zvládnout i jiné vizualizační techniky introspekce, dostat se snadno k vlastnímu podvědomí a naučit se naslouchat mu. Pokud budeme chtít, snadněji pod vedením příslušného učitele zvládneme i výcvik některých velmi náročných jógových technik. Po čase a předchozí harmonizaci dojde také k otevření energetických kanálů našeho těla a přímému ovlivnění osobního zdravotního stavu svojí vůlí (fyzické i duševní uzdravování se). Z tohoto stavu vede také cesta k dalším tajemstvím duše a k rozvoji řady dovedností. Snižuje se únava, zvyšuje výkonnost. Posiluje se duševní výkonnost a psychické problémy odplouvají.

## Rozcvičení

Opět stejný, zrychlený postup projití všemi dosud známými a nacvičenými pocity včetně posledního tak, jako v předešlém případě. Přidáme nový pocit a upevníme jej.

Nezapomeneme na počátku uvést časový limit a činnost po cvičení. Zrovna tak před prvním uvedením do vidění barvy připomeneme i nutnost případného zajištění prostoru samostatně cvičícím podle předchozí kapitoly.

*„Uvolníme se a budeme se věnovat pocitům vlastního těla. Všechny rušivé momenty nyní jdou mimo nás. Kolem nás je klidný a chráněný prostor pro naši relaxaci. Všechny naléhavé události jsou nyní odloženy a čekají, až se k nim odpočatí vrátíme. Pak je rychle a úspěšně vyřešíme. My se nyní 30 minut věnujeme pouze pocitům svého těla. Pohodlně ležíme (sedíme). Několikrát podle již dříve naučeného postupu s nádechem napneme všechny svaly a poté je s prudkým výdechem uvolníme.“*

*„Naše mysl je klidná, naše tělo je uvolněné a klidné, odpočívá. Nyní se budeme stanovený čas věnovat pouze a jenom pocitům svého těla. Po upevnění již známých pocitů tíže, tepla, klidného tepu srdce, plynulého a volného dechu, pocitu tepla v břiše, pocitu chladného čela a pocitu vidění světla přidáme nový pocit vidění barvy.“*

*„Konečky prstů levé ruky proudí do naší dlaně příjemná tíha a teplo. Tato teplá tíha pokračuje dále předloktím a paží k rameni levé ruky a zcela se jí zmocňuje. Celá levá ruka je již příjemně uvolněná, těžká a teplá. Konečky prstů pravé ruky proudí do naší dlaně příjemná tíha a teplo. Tato teplá tíha pokračuje dále předloktím a paží k rameni pravé ruky a zcela se jí zmocňuje. Celá pravá ruka je již příjemně uvolněná, těžká a teplá. Obě ruce jsou příjemně těžké a příjemně teplé. Tíha a teplo se nyní zmocňuje i prstů našich nohou a proudí jimi výše přes chodidla a nártý, šíří se i oběma lýtky až do stehů a hýždí. Celé nohy od konečků prstů až k hýždím jsou příjemně těžké a příjemně teplé. Tíha a teplo proudí prsty rukou a nohou k ramenům a hýždím a v rytmu pravi-*

*delných pulsů našeho srdce plní celý náš trup, tělo – záda – břicho – hrud'. Celé naše tělo odpočívá a je plné příjemné tíhy a příjemného tepla. “*

*„Uprostřed naší hrudi spokojeně, klidně a pravidelně tluče naše srdce. Vnímáme jeho zvuk, jeho hluboký a klidný, pravidelný rytmus. Udává tón celému našemu tělu, kterým se šíří jeho puls. Tep srdce se šíří hrudí, naplňuje ji, šíří se i do celých zad, do břicha. Šíří se do hýždí a ramen, obou nohou i obou rukou. Tep srdce se šíří z hrudi až do konečků prstů na rukou i nohou. Celé naše tělo odpočívá klidně, uvolněné, příjemně těžké a teplé a pulsuje hlubokým tepem našeho srdce, které klidně a pravidelně tluče uprostřed naší hrudi. “*

*„Věnujeme pozornost svému chřípí, kde cítíme lehký proud našeho dechu. Nádech a výdech. Sledujeme tento proud dechu na jeho cestě do našeho nitra. Vnímáme celou jeho cestu až do plic. Cítíme jak v plicních sklípcích v naší hrudi se spojuje s naší krví a s tepem srdce se roznáší do celého těla. Proniká do našeho břicha, šíří se i do zad, běží po páteři dolů k hýždím, proudí do stehen, lýtek, chodidel a prstů obou nohou. Sledujeme, jak nás tento osvěžující proud vzduchu celé naplnil a naplnil i naši hrud'. Jak se postupně dostává s naším tepem do ramen a obou našich paží, loktů, dlaní a všech prstů našich rukou. Vnímáme, jak nás dech naplnil. Celé naše uvolněné odpočívající těžké teplé tělo pulsuje klidným rytmem našeho srdce plave v příjemně lehkém a plynulém dechu. “*

*„Sledujeme, jak se nám uprostřed těla, v břiše, dech zkoncentroval a zahustil a jak tam náhle vzniká při výdechu teplo. Při dalším nádechu již vedeme proud vzduchu do tohoto místa a živíme zrozený plamének vnitřního tepla a síly. Cítíme jak při výdechu toto teplo uprostřed břicha opět sílí. Opakujeme nádech a výdech a teplo v břiše je silnější. Teplo v našem břiše sílí. S každým novým nádechem nabírá novou sílu a při výdechu mohutní. S dalším výdechem se teplo počíná šířit do celého těla. Šíří se do hrudí, do zad, do hýždí, do ramen. Šíří se rukama i nohama až*

*do konečků prstů všech končetin. Teplo z břicha naplnilo celé tělo. Při každém nádechu teplo uprostřed břicha zesiluje a při výdechu se v jediném mohutném pulsu rozšíří do celého těla. My sledujeme jeho cestu našim tělem do všech jeho zákoutí. “*

*„A teď přesuneme svoji pozornost na své čelo, které je proudem vstupujícího vzduchu při každém nádechu příjemně ochlazováno. Vzduch je omývá a chladí. Naše myšlenky se zklidňují. Vnímáme pocit příjemně chladného a klidného čela. Lehký váněk proudí kolem našeho čela, naše mysl je lehčí a jasnější. “*

*„S tímto příjemným a chladivým vánkem zároveň přichází světlo. Prostor před našim čelem se zjasňuje, je stále světlejší a jasnější. “*

### **Nácvik vidění barvy**

---

*„Pozorujeme přicházející světlo. Je stále silnější. Intenzivně zalévá naše tělo svým jasem. Celé naše tělo se v něm koupe. “*

*„Příjemný jas světla je stále silnější a náhle proniká středem našeho čela do našeho nitra. Vstupuje do našeho těla a prostupuje jím. Vnímáme, jak se celé naše tělo mění na tělo utkané ze světla. Celé naše tělo je již prozářeno světlem, které k nám přichází středem našeho čela. Vnímáme tento pocit a plně jej prožíváme všemi smysly. Naše tělo klidně odpočívá, je příjemně těžké a teplé. Pulzuje klidným a pravidelným tepem našeho srdce. Je plněno a nadlehčováno hlubokým lehkým dechem. Uvnitř našeho břicha vzniká při nádechu silné teplo, které s výdechem se šíří celým tělem. Naše čelo je příjemně chladné a středem čela vnímáme krásné světlo. Toto světlo nás celé zalévá a prostupuje. Nyní přidáme další a poslední pocit – pocit vidění barvy. “*

*„Plně se soustředíme na vnímání světla, které nás prostoupilo. Vnímáme znovu, jak k nám přichází, jak nás zalévá svým jasem, jak nás prostupuje a jak se stáváme jeho součástí. “*

„Až si náš vnitřní zrak zvykne na intenzitu jasu světla, počínáme vnímat i jeho kvalitu. Zkoumáme kvalitu světla, které k nám přichází a obklopuje nás.

Zkoumáme, zda jas kolem nás je všude stejně intenzivní?

Sledujeme rozdíly v odstínech světla.

Nyní si začínáme uvědomovat, že toto světlo kolem nás má nějaký konkrétní barevný odstín. Barvu, kterou jsme si dříve neuvědomili. Tato barva ve světle krystalizuje a stává se zřetelnější. Celé světlo, které nás zalévá svým jasem, má jednotnou barvu – odstín.“

„Vnímáme pocit barvy světla, které k nám přichází a zalévá nás svým jasem.“

„Nyní upřeme pozornost na své vlastní tělo, které bylo světlem prozářeno. Vnímáme jeho barvu. Uvědomíme si ji a zkoumáme ji. Je to stejná barva, jako ta, co k nám přichází, anebo je jiná? Jaký má odstín? Sledujeme, jak se mění barva našeho těla vlivem barvy, která k nám přichází zvenčí.

Vidíme jednu až dvě barvy. Nic nehodnotíme, jen vnímáme a sledujeme světlo a jeho barvu. Je to barva momentálního stavu naší duše a naší cesty.“

## **Ukončení a návrat**

---

„Sledujeme nový pocit a zkušenost vidění barvy. Vidění světla a barvy zavřenými očima. Je to mimosmyslové vnímání vnitřním zrakem a budeme si pamatovat tuto novou zkušenost.“

„Je to schopnost vidět sebe takovými, jakí ve skutečnosti jsme. Je to schopnost vidět naše okolí takové, jaké ve skutečnosti je. Umožňuje nám to nezaujatě vnímat své pocity a svou existenci mezi ostatními. A známe postup, jak to vše kdykoliv zjistit. A budeme si tento postup pamatovat a kdykoliv budeme potřebovat, můžeme se touto cestou vydat znovu. Nyní však plně vnímáme tuto novou a dříve nepoznanou skutečnost. Není to nic, co bychom již neznali, jen jsme na to dávno zapomněli. A nyní se nám opět podařilo najít dávno ztracenou cestu, abychom po ní mohli jít za světlem opět, kdykoliv budeme potřebovat. Jít

k naší pravé podstatě, podstatě veškeré existence.“

„Opět známe prastarou stezku, po které můžeme, když budeme potřebovat a chtít, kdykoliv se opatrně vydat sami. Nebudeme k tomu již potřebovat průvodce, kterému bychom měli sloužit. My sami jsme svými průvodci a odpovědní svému životu za naše jednání a skutky a budeme se na své cestě řídit srdcem. Toto naše srdce nám vždy světlem a barvou dá vědět, zda je naše cesta správná. Vždy budeme mít nad svou cestou plnou kontrolu a číkoliv snahy o naše ovládnutí se minou účinkem. My jsme ten, kdo si poroučí, i ten, kdo se poslechne. Svůj osud i odpovědnost za něj máme plně ve svých rukou a nenecháme si jej vzít. Až se vrátíme k plnému ovládnutí svalů svého těla, tato zkušenost v nás zůstane a naše vědomí zůstane dále ukotveno v nás samotných.“

Pauza pro ukotvení pocitů.

„Nyní si všechny svoje pocity ještě jednou uvědomíme a ještě chvíli je vychutnáme. Sledujeme znovu své klidné odpočívající tělo, plné tíhy a tepla, pulsující pravidelným rytmem srdce, plněné a nadlehčované lehkým pravidelným dechem. Žár vnitřního tepla z břicha se šíří celým tělem a chladné čelo vnímá přicházející světlo a barvu, které nás prostupují.

Až začne počítání od 5 ku 1, opět se vrátíme k plné vládě nad našimi končetinami. Známým a naučeným způsobem. Avšak zatím ten okamžik ještě nenastal a my se zatím věnujeme pouze svým pocitům.“

Pauza. Nádech a výdech.

„Nyní začneme převádět své tělo a svaly do aktivního řízení. Zvolna, s dechem vždy převezmeme silnější vědomou kontrolu nad svaly svého těla, a naše vědomí zůstane dále ukotveno v nás samotných. Každý dech bude plnější a hlubší a více vědomý. Až řeknu jedna otevřeme oči, promneme prsty na ruku a protřepeme je. Pohneme prsty nohou a rozhybeme nohy a protáhneme celé tělo.“

Počítat volně podle rytmu dechu. Stále prohlubovat a zesilovat hlas a energičtěji mluvit (případně lze přidat i zvuk lehkým úderem

na Tibetskou mísu, nebo triangl):

*„5 – do odpočatého těla se počíná vracet aktivní síla,*

*4 – dech se stává vědomě plnějším a hlubším,*

*3 – vědomí stále více kontroluje tělo a končetiny,*

*2 – celé tělo již máme pod vědomým ovládním,*

*1 – otevíráme oči, pohneme a promneme prsty rukou, protřepeme ruce, rozhýbeme nohy.*

*Oči máme otevřené a jsme opět v plné pozornosti k dění kolem nás. Protahujeme si své odpočaté tělo a setrváváme v blaženosti duše.*

*Nyní úspěšně vyřešíme a dokončíme to, co jsme před cvičením odložili až na tento okamžik.“*

## Slovo na závěr a o introspekci duše

Pro dokreslení uvádím **fyziologické projevy**, které jsou při cvičení měřitelné. Vyvolání pocitu tíhy vede ke zmírnění svalového napětí. Návčik pocitu tepla vede k rozšíření periferních cév a vlásečnic, regulaci vázomotoriky (výzkumy ukazují na zvýšení teploty povrchu kůže končetin o více než jeden stupeň Celsia). Při návčiku tepu dojde k regulaci srdeční činnosti. Návčik dechu reguluje dechovou činnost a nenásilně nás přivede k tzv. přirozenému bráničnímu dechu podobnému dechu dítěte. Při návčiku tepla v břiše dojde k uvolnění břišních orgánů a povolení křečí hladkého svalstva. Při návčiku chladného čela pak dochází skutečně k ochlazení povrchu čela, a také dojde k rotaci očních bulvů soustředěním pozornosti na střed čela. Vidění světla a barvy pak vedou k intenzivní činnosti hypofýzy, epifýzy a hypothalamu. Vědomá mysl se odpouštává a začíná docházet k rozšiřování vědomí. Je potřebné více podrobností?

První čtyři pocity stačí pro toho, kdo nemá větší potřebu, než si jen dobře odpočinout a spokojeně se vyspat. Uvolní se pnutí v těle a to potom po plnějším standardním odpočinku bez problémů funguje. Větší účinek toto cvičení, zejména na duši, nemá. Ale již toto cvičení stačí po jisté době ke zklidnění nervů a je zcela nepochybně pozitivním přínosem pro cvičícího.

Pokud však jsou tělo a zejména duše již více rozladěny, kdy již nastupuje vyšší stav neurózy, než odpovídá běžnému standardnímu stresu a prožívání života, je nutné použít všech šest pocitů prvního stupně. Po jisté delší době pravidelného provozování těchto cvičení, kdy po prvotním návčiku, kdy se trénuje 3× denně, pak stačí udržovací praxe 1× denně, dojde k postupnému sladění tělesných funkcí a obnovení psychických sil i bez medikamentů. V případě těžších psychických onemocnění se však léčba medikamenty nevyklučuje, a tato činnost pacienta (autogenní trénink) vede vel-

mi rychle k pronikavém zlepšení celkového zdravotního stavu a možnosti, samozřejmě pod lékařským dohledem, ke snížení množství potřebných předepsaných léků (pozor však na lékárníky, kteří mají na prodeji co největšího počtu léků ekonomický zájem).

V tomto případě se jedná o již dobře zvládnutou autohypnózu, kdy adept si je schopen dávat ve vědomém stavu dříve promyšlené posthypnotické sugesce, které také poslechne. Je tedy schopen úspěšně a sám programovat své podvědomí a ovlivnit tak své psychické kvality.

Pro ty, kteří však chtějí naplno rozvinout svůj duševní potenciál je pak určen druhý Schultzův stupeň, samozřejmě až po precizním zvládnutí prvního stupně. Při tomto návčiku by adept měl být psychicky stabilizován v předchozím stupni, pokud chce toto trénovat individuálně. Neboť zde se již otevírá brána k řízené meditaci, což je další následná fáze, ve které se již chyby neodpouští a mohou mít i tragické následky. Proto za tuto hranici je možné vstoupit až po předchozím promyšlení v případě individuálního postupu, anebo pod vedením již zkušeného instruktora znalého úskalí meditační práce (tj. třetího stupně – o kterém se Schultz nezmiňoval).

**Varování:** pokud by se mělo užít druhého stupně pro léčbu psychosomatických problémů, zvláště u jedinců psychicky nestabilních, je lépe se tomuto stupni raději vyhnout! Případně cvičit tento stupeň pouze pod dohledem zkušeného terapeuta.

Až adept toto celé zvládne, seznámíme jej s dalším tajemstvím, že toto cvičení lze praktikovat nejen v odpočinkové pozici těla vsedě či vleže, jak bylo dosud při návčiku. Tj. v aktivitě mozku v hladině „ALFA“. Že lze tyto pocity také vyvolat kdykoliv i při aktivní činnosti těla (učení, pohybu, ...), tj. při práci mozku v hladině plné pozornosti ... „BETA“. Tedy mozek může aktivně pracovat a řídit tělo vlastně na jiném mozkovém kmitočtu, než jsme dosud byli zvyklí.

### **O zvukových projevech:**

Nadaným jedincům, kteří úspěšně zvládnou celý postup a pravidelně jej denně praktikují, se může po čase stát, že se objeví ještě další fenomén – slyšení zvuku (případně čich, chuť, hmat, vidění tvarů...). Jedná se o otevření dalších informačních kanálů. Ale při nácviku nejdříve dojde nejčastěji k probuzení slyšení „*nebeských zvuků a harmonie sfér*“. Je vhodné, aby o této eventualitě praktikující věděl, a nebyl případně zaskočen novou nečekanou zkušeností. Otevření těchto dalších informačních kanálů je známkou, že adept již dobře zvládl nejen relaxaci (první 4 pocity) a koncentraci (další 2 pocity prvního stupně a druhý stupeň), ale je již připraven k meditaci, tj. k aktivní práci ve vlastním podvědomí.

*Pozn.: práce v nadvědomí je velmi nebezpečná, pokud není vlastní podvědomí zcela dokonale zvládnuto, samostatně cvičícímu jedinci ji nedoporučuji.*

Následně pak může dojít i k efektu slyšení hlasu, který k nám bude mluvit. Jedná se o schopnost proroků a věstců a na této cestě hrozí velmi velké nebezpečí snadného podlehnutí démonům vlastního podvědomí. A jedině srdce čisté tak, jako měl Ježíš je schopné rozlišit pravdu od lži. Proto se tato dovednost ani neučí, neboť je velmi nebezpečná jak pro nositele, tak i pro okolí – hrozí velké nebezpečí zneužití.

### **O pozorování myšlenek:**

Pro praktikujícího je důležité, pokud projde celým Schultzovým autogenním tréninkem a dále jej používá ve své denní praxi, aby dokázal nezaujatě pozorovat své myšlenky, které se mu při tom vybavují. Budou to myšlenky nahodilé, odpoutávajícího jej od pozornosti na jeho původní cíl ... Není vhodné se snažit zapašit je a bojovat s nimi. Tímto způsobem jim dává veškerou svou sílu k jejich realizaci. Stačí je jen pozorovat, odkud přišly a co říkají, a nechat je pak odejít jako něco cizího. Není však vhodné jim nevěnovat vůbec žádnou pozornost (mají nám něco sdělit), avšak také se jimi nenechat ovládnout. Toto téma je však již na další samostatnou knihu podstatně rozsáhlejší.

### **O rozšíření a přemísťování vědomí:**

Protože se jedná o práci v hladině „ALFA“, i když trochu jinou cestou, je zde možné využít všechny postupy tréninkových škol od „Modré alfy“ až po „Silvovu metodu myslí“. I tato škola Schultzova autogenního tréninku rozšiřuje vědomí, avšak je cenná především svým ukotvením se v těle, a tak méně ohrožuje praktikujícího úletem do mimoprostoru a podlehnutí jiným silám.

Ve stavu, ve kterém se nacházíme po druhém stupni, si může praktikující nejenom dávat posthypnotické příkazy, ale také přemístit své vědomí mimo své tělo za účelem jisté činnosti (např. návštěva rajské zahrady) a pak se opět bezpečně vrátit zpět. Anebo také sestoupit do hlubin vlastní duše – což není bez jistých nebezpečí!

### **O introspekci:**

Z úspěšně zvládnutého druhého stupně je možné se vypravit s užitím meditačních technik do nitra vlastní duše. Nikdy to však nedělejme pro zábavu, neboť se nám to ve zlém vrátí! Pokud se k tomu někdy odhodláme, tak jen s nejčistším úmyslem a jediným prospěchem, který smíme na tom mít je stát se lepším člověkem.

Pokud to činíme sami o své vůli, musíme mít hodně odvahy, neboť to co potkáme a takto uvolníme může být pro nás to nejhorší na celém světě. A nesmíme pak před tímto faktem utéci, jinak nás to zničí. Lze se tomu jedinec postavit a bojovat až do konečného vítězství.

Pokud toto provádí psychoterapeut s pacientem, pak je to velmi velká odpovědnost o život člověka, který se nám svěřil do péče a zde neexistuje možnost to vzdát. Proto tato praxe není vůbec pro začátečníky, je nutné mít velmi mnoho praktických zkušeností a terapeut musí být velmi znalý a bdělý! Jistě existuje více postupů, zde však pro ilustraci uvedu jen názvem: „*Cesta na dno moře*“ a „*Cesta na vrchol hory*“.



**O ochranných bezpečnostních opatřeních při introspekcích:**

Protože při provádění introspekce může opravdu dojít k nečekaným efektům, kdy i praxe a znalosti zkušeného terapeuta mohou být nedostatečné, je nutné cvičícímu poskytnout dva prostředky poslední záchrany: **kouzelný prut** – který je schopen dotekem cokoliv znehybnit a zastavit; a **kouzelný prsten** – kterým když na prstě otočíme, tak nás ihned vrátí zpět do bezpečí našeho lůžka. Jiné zbraně na cestu nedáváme!

Před vlastním započítím takového ponoru je ještě navíc dobré vykonat kolem sebe magický ochranný kruh s vědomím dokonalé ochrany a neviditelnosti před vnějšími vlivy.

Pokud adept těchto cvičení dospěje až sem a vytrvá, přijde první z řady jeho duchovních učitelů, ať mají formu jakoukoliv. Avšak povinností žáka je přesvědčit se, že je to skutečný učitel, že jeho úmysly jsou před lidmi i Bohem čisté a že mu lze důvěřovat.

*„Když je žák připraven, učitel přijde.“*