



Velká vítězství se rodí v hlavě

Po záhadných skutečnostech pátral **Rainer Holbe** (známý německý novinář) a sepsal je v knize „**ŠESTÝ SMYSL. Na stopě záhadným skutečností**“. U nás ji vydalo nakladatelství Dialog, Markova 3, 460 14 Liberec 14, tel.: 485 121 610, e-mail: knihy@dialog-lbc.cz. www.dialog-lbc.cz. Nabízíme vám jednu kapitolu, která i vás může inspirovat.

Senzací jsou dodnes hypnotické pokusy ruského terapeuta Vladimíra Raikova. Ten si zcela namátkou vybíral lidi z publika a žádal je o dovození hypnotizovat je. Dvacetiletou Kristinu poslal na jakousi cestu časem. Žena stále mláďla, až si myslěla, že je jí pět let. Raikov podal holčičce blok a pastelky a vybidl ji, aby nakreslila květinu. „Jsi teď velkým umělcem,“ řekl jí muž sonorním hlasem. „Jsi génius. Namaľuj květinu!“ Kristina, která se chovala jako dítě, se náhle prudce narovnála, pohodila sebedovědomě hlavou a počala zběsile kreslit. Oči při tom měla stále zavřené. Za krátkou chvíli byl obraz hotov. „Podepiš své dílo,“ přikázal Raikov. Kristina se vzletně podepsala a bez zaváhání ještě pod to připojila všeobecně známou linku, kterou pod svůj podpis kreslil Pablo Picasso.

Když si Kristina, studentka ekonomiky, později obraz prohlížela, velmi se divila. Kreslení totiž nebylo její silnou stránkou. „Cítila jsem se nesmírně lehce, skoro jako bych se vznášela,“ řekla po hypnóze. Když jsme pak její obraz ukázali v Mnichově znalci Picassova díla, sdělil nám ohromeně: „Jak styl, tak podpis se podobají Picassovi. Linky jsou plynulé, to děvče má jistě velké nadání.“

V tomtéž vysílání vystoupil také Sven, osmiletý syn spolupracovnice produkční firmy. Už celý dva měsíce chodil na hodiny klavíru a dokázal skoro bezchybně zahrát písničku *Ovčáci, čtveráci*. Vrcholem Sven dosáhl, když ho Raikov sugestivním hlasem ujistil, že je jedním z nejlepších klavíristů světa a má teď zahrát před velmi kritickým publikem v londýnské Royal Albert Hall. Chlapec se najednou změnil, měl skoro dospělé rysy. Dokonale koncentrovaný zahrál asi třiminutovou improvizaci, za kterou by se nemusel stydět ani zkušený klavírista. Z právních důvodů jsme bohužel museli tento pokus z vysílání odstranit. Chlapcovu vystoupení by býval musel být přítomněm zástupce úřadu pro mládež.

„Většina lidí se narodí jako básníci, malíři a hudebníci,“ řekl profesor Raikov. „Ale už velmi brzy se od dospělých dovídají, že nemají nadání, nejsou dost pilní nebo kreativní. Mají tedy spoustu zábran a nemohou své schopnosti projevit.“ Raikov shro-

máždil ve svém moskevském Institutu hypnózy a profylaxe skupinu studentů, kteří neuměli dobře malovat ani kreslit. V několika po sobě následujících hypnotických sezeních jim bylo vsugerováno, že jsou geniálními malíři minulosti, kteří malují akty. Jejich díla se zlepšovala po každém sezení. I ti nejméně nadaní studenti odevzdávali mistrovské práce.

Studenti, kteří se pomocí Raikových pokusů seznámili s malířstvím, projevíli přání své nově objevené schopnosti dále rozvíjet. Časem se zostrila jejich pozorovací schopnost, začali intenzivněji vnímat svět kolem sebe. Zabývali se dějiny umění a často navštěvovali muzea. Jejich osobnost se změnila, mnozí z nich se stali citlivějšími a zároveň otevřenějšími. Stejněho účinku dosáhl Raikov pokusem s hrou v šachy. Pozval si k tomu bývalého mistra světa, který měl s pokusnou osobou sehrát šest partií – tři partie bez hypnózy a tři partie v hypnóze, při níž mělo být pokusné osobě vsugerováno, že je vynikajícím šachistou. Bývalý mistr světa sice vyhrál všech šest partií, ale byl pln obdivu ke svému protějšku, který vždy pod vlivem hypnózy hrál velmi expanzivně, energicky a odvážně.

„Člověk budoucnosti se naučí pomocí mentálních technik bourat duchovní bariéry.“

To tehdy Raikov předpovídal. Cíleně použitá hypnóza je cestou, jak z diletantského klavírního začátečníka udělat nadaného pianistu. V hypnóze neexistuje strach ze selhání, optimismus každého jednotlivce vzrůstá, stres z něj opadá. Raikov měl pravdu. Lidé na západě používají už dlouho metody, které pocházejí z asijského prostředí: jóga, meditace, trans a autogenní trénink. Hypnóza – i autohypnóza – už dlouho slouží psychologické stimulaci a stupňuje myšlenkové procesy a schopnost vnímání.

Na vysoké škole v Neubrandenburgu trénují sportovce, aby podávali nejvyšší výkony. Doposud tam převládalo mínění, že k tomu, aby se z atletů stali vítězové, postačí dostatečný fyzický trénink a vyvíjená technika. Ale přizvaný psycholog naučil absolventy něčemu jinému:

Tělo lze řídit myšlenkami. Spolu s tvrdým tělesným tréninkem hraje mysl podstatnou úlohu v tom, abychom byli úspěšní.

Technika, jež se při tom používá, je podobná té, kterou používal před lety Vladimír Raikov. Diskařka musí například natáhnout ruku a zavřít oči. „Cítíte, jak se ruka stává lehčí a lehčí, jak se vznáší lehčeji a lehčeji,“ říká terapeut sportovkyni monotónním hlasem. „Zúčastněte se ještě jednou zá-

vodu, ve kterém jste se stala mistryní světa. Jděte ještě jednou do kruhu. Slyšíte hlasatele na stadionu, soustředíte se. Cítíte disk v dlani. Cítíte, jak otáčíte tělem, když jste úspěšná. Odhazujete disk, sledujete ho očima a vidíte, jak dopadá na správném místě.“ Po několika takových sezeních a vytrvalém konvenčním tréninku se tato žena stala v Ósace znovu mistryní světa s výkonem 66,65 metru. „Teď mi před závodem běží v hlavě krátký film,“ svěruje se. „Slyším hudbu a popadá mě euforie.“

Lékaři, psychologové a terapeuti z celého světa spatřují v mentálním tréninku alternativu k dopingů.

Trénujeme s našimi sportovci techniky, jimiž se dokážou přenést do stavu, který je pro soutěž rozhodující,“ říká Willi Neumann, mentální trenér na vysoké škole v Neubrandenburgu.

Samozřejmě nejsou mentální techniky žádný zázračný prostředek. Ale dá se jimi minimalizovat možnost nezdaru. Vědci zkoumající činnost mozku zjistili, že v transu ustupuje kritizující rozum do pozadí a člověk vidí, cítí a slyší, co vidět, cítit a slyšet chce a co mu bylo předtím vsugerováno.

Americký psychoterapeut Milton Erickson, zakladatel moderní hypnózy, zažil na vlastním těle, jak můžeme v transu nahradit vědomý rozum a překážející vzorce chování novými vnitřními obrazy. V sedmnácti letech onemocněl Erickson dětskou obrnou. Dlouhé hodiny se díval na svou nepohyblivou pravou ruku a představoval si, jaké by to bylo, kdyby držel v ruce vidle. Brzy nato už chlapec dokázal po němeh sahat, pak chodit o berličích a nakonec se pohybovat bez cizí pomoci. **Moderní a osvícení lékaři používali hypnózu už dávno při léčbě drogové závislosti, u somatických onemocnění a k tlášení bolesti.**

Zubaři sugerují svým vystrašeným pacientům, že se bosi procházejí letní loukou, daleko od injekcí a vrtaček. Do hypnózy se uvádějí děti, s nimiž je nutno při některých lékařských zákrocích komunikovat.

V podstatě je možné snadno zhypnotizovat každého, kdo má zkušenosti s relaxačními technikami, jako je jóga nebo autogenní trénink, a kdo je schopen se zcela uvolnit.

Každý z nás se může podle knih, audiokazet a DVD naučit, jak uvolnit svaly, nechat plynout myšlenky, rozptýlit starosti a obavy přeměnit v radostnou náladu. Připomeňme si: „**Duch určuje tvar,**“ řekl Schiller. A Buddha věděl: „**Svámi myšlenkami vytváříme svět.**“

Rainer Holbe