

ABSTRAKTA 3. konference o AT - MEZI BŘEHY

Obsah

Vliv mysli na naše zdraví pohledem psychoonkologie a psychoimunologie	2
Ing. Martin Pospíchal.....	2
Obvyklá kasuistika	3
PhDr. Karel Gawlik.....	3
Vedená meditace	4
Mgr. Simona Frydrychová	4
Podobnosti a rozdiely relaxačno – symbolovej terapie a KIP	5
PhDr. Novosadová Zuzana.....	5
Možnosti využitia reôaxácie a imaginácie u šikanovaných detí	6
Katarína Hadasová, PhDr.....	6
Využití závazku jako motivace	8
Michaela Čadková Svejková, Bc., Dis.	8
Propojení AUTOGENNÍHO TRÉNINKU A ARTETERAPIE u klientů s mentálním a kombinovaným postižením.....	9
Mgr. Alena Škulecová.....	9
Hypnotické pohádky „Kouzelné kukátko“	11
PhDr. Romana Suchá.....	11
Autogenní trénink a zdravá chůze Nordic walking.....	13
Mgr. At Bc. Erika Havlasová.....	13
Autogenní trénink v bojových uměních. Komplexní výukový systém Okuden Mokuroku	16
shihan Martin Procházka.....	16
Od sportu k AT a duchovní cestě.....	17
Mgr. Pavel Máj, Mind factor Coach.....	17
Řízená relaxace	18
Ing. Miroslav Šmída	18

Vliv mysli na naše zdraví pohledem psychoonkologie a psychoimunologie



Ing. Martin Pospíchal

Česká onkologická společnost, Univerzita Karlova, Ústav aplikované psychologie ČR

Klíčová slova: psychoimunologie, psychoonkologie, stres, imunita, psychika

V rámci přednášky se zaměříme možný vliv psychiky na hluboké biologické procesy našeho těla. Věnovat se budeme především oblasti onkologických onemocnění. Z výzkumů posledních dvou desetiletí je čím dál zřetelnější souvislosti mezi prožíváním dlouhodobých trápení a starostí a ovlivněním progresu onkologického onemocnění. V rámci přednášky si ukážeme, jak může souviset tento proces s naším psychickým nastavením. Ukážeme si, jaké stavy mohou pomoci našemu tělu při uzdravování a teoreticky být jedním z faktorů, který brzdí šíření rakovinových buněk v našem těle.

Více na: <https://www.linkos.cz/lide/phdr-ing-pospichal-martin/>

Obvyklá kasuistika



PhDr. Karel Gawlik

Soukromá psychodiagnostická a psychoterapeutická praxe

Po kolegyních převzatá v té době 12letá dívka s ADHD a dyskalkulií. V té době propadala ve škole z matematiky. Těžký neklid, nevydržela ani několik vteřin v klidu. Po dvou letech psychoterapie (1x měsíčně 90 minut) pomocí racionální terapie autogenního tréninku a muzikoterapie zmizely projevy ADHD, Ve škole letos v červnu z matematiky na vysvědčení jednička. Objektivizováno její matkou.

<http://www.autogennitrenink.cz/o-nas/profily-lektoru/>

PhDr. Karel Gawlik (1937)

atestace z klinické psychologie 1984, specializační průprava z psychoterapie 1998 výcvik v hypnóze a AT Kroměříž 1972 I, 1974 II, 1984 III., aktivně působil i jako lektor. Kromě hypnózy a autogennímu tréninku se v rámci psychoterapie věnuje muzikoterapii. V klinické praxi se věnuje psychodiagnostice i psychoterapii dospělých se zaměřením na psychosomatiku.

Vedená meditace



Mgr. Simona Frydrychová

Soukromá praxe: Celostní psychosomatika Dr. Ruedigera Dahlke

Klíčová slova: léčebná vedená meditace

Abstrakt

Jako průvodkyně pestrou krajinou těla i duše jsem postupně dospěla, stejně jako můj učitel Ruediger Dahlke, k celostnímu pojetí zdraví a ne-moci ve smyslu integrativního přístupu k člověku jako celku. Málokdo ví, že lékař, psychoterapeut, ale především průkopník celostní psychosomatiky a autor bestsellerů jako je „Nemoc jako cesta“ nebo „Nemoc jako symbol“, Dr. Ruediger Dahlke, ve svém díle opravdu dostal názvu psycho-somatika a věnuje se jak práci s tělem, tak psychikou. Podstatou naší práce jsou kromě výkladu symboliky nemocí a práce se stínem, také vedené meditace a techniky spojeného dýchání anebo například vědomý terapeutický půst s účelem opětovného propojení a synchronizace těla, mysli a duše. Příspěvek bude pojednávat především o opodstatnění a možnostech využití relaxačních technik a léčebné vedené meditace v oborech zabývajících se psycho- či fyzioterapií. Dozvíte se, proč začlenění meditačních a dechových technik do léčebného procesu vede k jeho urychlení a zefektivnění ve smyslu komplementární medicíny, která je hudbou budoucnosti.

Podobnosti a rozdiely relaxačno – symbolovej terapie a KIP



PhDr. Novosadová Zuzana

PIRAM, s.r.o; neštátne pracovisko klinickej psychológie, Košice

Je to modifikovaná forma relaxačnej psychoterapie. Jej východiskom je Schultzov autogénny tréning, hlbinne orientovaná psychoterapia využívajúca prácu so symbolmi.

Autorom relaxačno – symbolicko – meditačnej psychoterapie, ako ju poznáme a aplikujeme my, je maďarský psychiater Bertalan Koronkay, ktorý v časoch socializmu na podklade poznania práce francúzskeho autora Roberta Desoillesa (1890 – 1966) začal pracovať s témami, ktoré použil aj Leuner v KIP. V súčasnosti tvoria základné témy KIP tretiu časť v štruktúre meditačnej terapie. Prvú časť tvorí relaxácia s využitím symbolov, druhú základné symboly – používame približne 40 symbolov v rámci dlhodobého výcviku, tretiu časť tvoria spomínané základné témy KIP, potom sú to témy hlbinného sebazpoznávania a poslednou časťou sú citáty, príslovia a porekadlá. V Maďarsku sa tieto témy zabudovali formou neriadených imaginácií, meditácií, vizualizácií do štruktúry novej dlhodobej, aj viacročnej hlbinne orientovanej psychoterapie.

V príspevku sa venujeme niektorým podobnostiam a rozdielom v oboch prístupoch.

Možnosti využitia reôaxácie a imaginácie u šikanovaných detí



Katarína Hadasová, PhDr.

CŠPP pri SŠI Ždaňa, okres Košice-okolie, Slovensko

Kľúčová slova : imaginácia, relaxácia, šikanovanie

Abstrakt

Úvod a cieľ:

Šikanovanie je zámerné, opakované, nevyprovokované agresívne správanie, pri ktorom je páchateľ silnejší ako osoba, ktorá je obeťou takéhoto správania. Ide o násilne ponižujúce správanie jednotlivca voči slabšiemu jednotlivcovi, ktorý nemôže zo situácie uniknúť a nie je schopný sa účinne brániť. Naším cieľom je pomáhať slabším jedincom a naučiť ich účinne sa brániť.

Metodika:

Metodika, ktorú využívame v praxi je relaxácia pre deti od 9 do 13 rokov a imaginácia. Deti, ktoré sú šikanované, sú stále v strese, ktorý môžeme odbúrať práve relaxáciou, pomocou ktorej zažijú pokoj a uvoľnenie. Pravidelným nácvikom relaxačného cvičenia sa naučia ovládať svoje telesné prejavy, stávajú sa smelšími, chladnou hlavou inak reagujú na nové situácie ako v strese a úzkosti. Imaginácia je metóda, pomocou ktorej klient mecháva spontánne pracovať svoju predstavivosť na daný podnet. Metóda je založená na práci so symbolmi, ktoré ochraňujú integritu klienta, odhalia nevedomý materiál len natoľko, nakoľko je samotný imaginujúci pripravený si ho uvedomiť. Imaginované témy sú zostavené tak, aby posilnili jedinca a vytvoril si predstavu (obraz) o možných riešeniach.

3. konference o autogenním tréninku – Mezi břehy

Výsledky/zkušenosti: Ak má dieťa svoje munície (pokojné, uvoľnené, sebavedomé správanie) inak pôsobí na svoje prostredie, dokáže slobodne rozhodovať a správať sa dôstojne.

Záver:

Dieťa potrebuje pocit bezpečia, ktorý môže dosiahnuť práve spomínanými metodikami: relaxáciou a imagináciou.

Využití závazku jako motivace



Michaela Čadková Svejková, Bc., Dis.

Amelie, z.s.

Klíčová slova: motivace, závazek, relaxace, podpora, onkologicky nemocní a jejich blízcí

Abstrakt

Motivace klientů či pacientů k dlouhodobé a samostatné práci na sobě je klíčem k úspěchu. V podstatě vytváří prostor pro kýženou změnu. Otázkou ovšem je, jak jí dosáhnout tak, aby skutečně byla pevná, flexibilní a přinášela samostatnost. Cílem tohoto příspěvku je sdílení konceptu závazku při motivaci k relaxaci a meditaci u dospělých, onkologicky nemocných či jejich blízkých.

Amelie, z.s. pracuje na poli psychosociální pomoci onkologicky nemocným a jejich blízkým a nabízí v Centru Amelie v Praze „Relaxací proti stresu“, pravidelné otevřené setkání, které jednou týdně vede psychoterapeut. Právě v této skupině autor nabízí motivaci k aktivitám i prostřednictvím závazku.

Koncept vědomého závazku v sobě zahrnuje osobní, vážně míněné rozhodnutí, které je formulováno a vysloveno. Součástí rozhodnutí je i vědomí pochybnosti a selhání jako běžných událostí. Závazek je pak aktualizován na každého individuálně.

Takto formulovaný vědomý závazek umožňuje prožít jasně vnitřní motivaci ke změně a připravit se na další samostatnou práci. Součástí prezentace je kazuistika jako dokumentace postupu.

Propojení AUTOGENNÍHO TRÉNINKU A ARTETERAPIE u klientů s mentálním a kombinovaným postižením



Mgr. Alena Škulecová

Soukromá praxe: ARTETERAPIE – AUTOGENNÍ TRÉNINK

Klíčová slova: Autogenní trénink, arteterapie, mentální postižení, kombinované postižení, kvalita života

Abstrakt

Úvod a cíl: Propojení autogenního tréninku s arteterapií může být přínosem pro dlouhodobou terapii klientů s mentálním a kombinovaným postižením. Za cíl jsem si dala posoudit, zda u nich lze bezpečně nacvičit autogenní trénink, propojit autogenní trénink s arteterapií, a jaký je vliv propojení těchto dvou modalit na kvalitu života klientů.

Metodika: Pět dospělých žen s mentálním a kombinovaným postižením docházelo na terapii pravidelně jedenkrát týdně po dobu pěti let. Každé sezení trvalo 120 minut. Zahájeno bylo autogenním tréninkem podle Schultze v trvání maximálně 20 minut, následoval desetiminutový debriefing a na něj navázal arteterapeutický proces založený zejména na grafických dovednostech. Terapie byla přizpůsobována momentálnímu stavu jednotlivců a probíhala za spolupráce s ostatními odborníky, kteří měli klientky v péči. Výsledky terapie jsem hodnotila komplexně hodnocením emočních a behaviorálních projevů bezprostředně po terapii a také podle hodnocení dalších odborníků.

3. konference o autogenním tréninku – Mezi břehy

Výsledky a zkušenosti: Průběžným hodnocením jsem zjistila, že u klientek s mentálním a kombinovaným postižením lze bezpečně nacvičit autogenní trénink, účinně ho propojit s arteterapií, a že tento model terapie vede ke zlepšení stavu klientů v řadě aspektů.

Závěr:

Propojení autogenního tréninku a arteterapie přineslo zjevný terapeutický i socializační efekt a přispělo ke zkvalitnění života klientů s mentálním a kombinovaným postižením.

Hypnotické pohádky „Kouzelné kukátko“



PhDr. Romana Suchá

Psychiatrická nemocnice Kroměříž, psychoterapeutické oddělení 18 B pro léčbu neuróz

Klíčová slova: hypnotické pohádky, využití hypnózy u dětí, veršované sugesce

Abstrakt

Příspěvek posluchačům představí uplatnění sugescí v pohádkovém příběhu. Bude obsahovat konkrétní ukázky toho, jak využít magického kouzla pohádkových bytostí pro zvýšení účinku sugestivních formulek, jak pracovat s figurkami, maňásky, kamínky apod.

V závěru též představím svou knihu „Kouzelné kukátko“, která vyjde na konci r. 2018. Námět knihy je inspirovaný účinnými psychoterapeutickými postupy (hypnózou, autogenním tréninkem), které mají pozitivní dopad na psychiku malého čtenáře. Díky pohroužení do příběhu se dítě dostává (nebo může dostat) do stavu, ve kterém se stírá rozdíl mezi skutečností a fantazií - a podvědomí je tak dobře přístupné sugestivním formulcím. Obsahuje též veršované sugesce, jejichž rytmicita významně podporuje sugestivní účinek. Dítě si veršičky může opakovat i v bdělém stavu a i tímto způsobem je dostat do podvědomí. Dává mu do rukou účinný nástroj, který může kdykoliv využít (při cestě do školky, k zubaři) – pomáhá mu odpoutat pozornost jiným směrem. Kniha může být inspirací nejen pro terapeuty, ale i pro rodiče.

3. konference o autogenním tréninku – Mezi břehy

Kniha je koncipována tak, aby malého čtenáře vtáhla co nejvíce do děje. Přímě se na něj obrací a vybízí ho k aktivní účasti i spontánním projevům. Probouzí jeho vlastní fantazijní prožitky, dává prostor k tomu, aby dítě přicházelo s vlastními nápady a představami nebo se může samo podílet na dotváření příběhu. Obsahuje spoustu barevných obrázků, které podporují magickou představivost i prožívání dítěte. Společně s dítětem děláme jako by obrázky byly skutečně čarovné – můžeme se například dotknout skal a ony se jako zázrakem rozestoupí nebo fouknout do bubliny své přání. V příbězích jsou použity obecné sugesce na posílení bezpečí, jistoty, sebevědomí, odvahy, ale můžeme do nich volně přidávat i sugesce vlastní a různě je obměňovat. Stačí být tvůrčí a zaměřit se přímo na specifické potřeby dítěte.

Autogenní trénink a zdravá chůze Nordic walking



Mgr. At Bc. Erika Havlasová

Soukromá praxe fyzioterapie Praha -Uhřetěves

Klíčová slova: Nordic walking, zdravá chůze, zdravý pohyb, autogenní trénink, relaxace, podvědomí

Abstrakt

Úvod a cíl:

Pracuji jako fyzioterapeut a ve své praxi několik let využívám i autogenní trénink a symbolicko-relaxační techniku. Na začátku mé soukromé praxe jsem více využívala klasické fyzioterapeutické postupy, manuální techniky. Postupně jsem zjistila u mých klientů, že spousta problémů plyne z psychosomatiky a mnoha dalších faktorů, které výrazně ovlivňují funkci pohybového aparátu. Z toho důvodu jsem se více začala věnovat autogennímu tréninku a nově i symbolicko-relaxační technice. Klienti si daleko lépe pomocí AT a jednoduchých pokynů zapamatovali a uložili do podvědomí mé informace ke cvičení. Tedy byla propojena fyzioterapie a autogenní trénink – mezi břehy (břeh fyzioterapie a AT).

Samozřejmě i nadále ve své praxi využívám manuální techniky, trakce, uvolnění spouštěvých bodů, facilitaci a uvolnění fascií, a mnoho dalších technik.

Klienty učím správnému držení těla především pomocí správného pohybového stereotypu, opakováním, zdravotním cvičením a sugescí, jednoduchými povely při AT, protože jediné tím docílím efektivního a bezbolestného držení těla. Vše na základě vlastních zkušeností a kazuistik.

3. konference o autogenním tréninku – Mezi břehy

Mám omezenou kapacitu příjmu klientů do mé soukromé péče. Rozhodla jsem se a to je cílem dalšího postupu v mé praxi propojit zdravou chůzi Nordic walking a autogenní trénink. Věnuji se projektu zhruba jeden rok.

Cílem chůze, Nordic walking, je zlepšit fyzickou a zdravotní stránku člověka, být na čerstvém vzduchu a vnímat vjemy okolí.

Cílem řízeného skupinového autogenního tréninku včetně jednoduchých pokynů je zlepšit uvědomění si procesu celé chůze, zlepšit postavení těla, zlepšit psychickou stránku jedince,

Největším mým cílem u klientů je propojit chůzi Nordic walking a autogenní trénink již v průběhu procesu chůze.

Metodika:

Didaktika správné chůze

didaktika chůze Nordic walking

správná funkce pohybového aparátu

skupinový autogenní trénink a imaginace

dechové techniky

Výsledky/zkušenosti:

Již v minulých letech jsem spojovala při svých zdravotních víkendech zdravotní cvičení a autogenní trénink. Vždy po absolvování celého dne jsem po závěrečném dechovém cvičení připravila skupinový autogenní trénink a následně imaginaci. Cílem bylo pomocí imaginace zapamatovat si prožitky dne a uvědomit si smysl a účinky zdravotního cvičení.

Klienti byli daleko spokojenější a velmi namotivováni jednoduchými pokyny i do dalších dnů již bez mého vedení.

Kazuistika

Paní 65 let s diagnózou Bechtěrev. Zlepšení svého pohybového aparátu pomocí chůze a správného držení těla a sebeuvědomění si principu a pravidel chůze pomocí jednoduchých pokynů v rámci

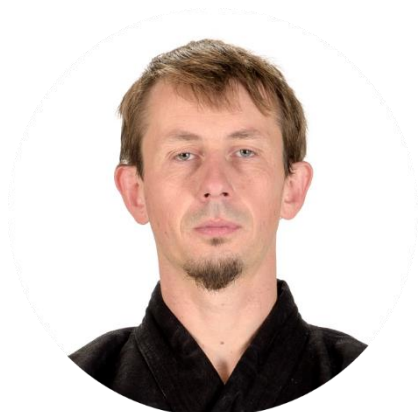
3. konference o autogenním tréninku – Mezi břehy

autogenního tréninku. Zatím jen při skupinových terapiích při mých jednodenních výletech Nordic walking nebo při víkendových zdravotních pobytech.

Závěr:

Jsem fyzioterapeut a smysl autogenního tréninku a spojení k pohybu, zdravotnímu cvičení vidím v tom, že mi v mé praxi pomáhá zklidnit mé klienty a jednoduchými pokyny předat informace ke správnému držení těla, k tomu, jak správně dýchat a k tomu jak správně chodit. Tedy zlepšit celostně jejich pohybový aparát po stránce fyzické i psychické.

Autogenní trénink v bojových uměních. Komplexní výukový systém Okuden Mokuroku



shihan Martin Procházka

Afiliace pracoviště: Budokan Liberec

Klíčová slova: Budokan, Zanchin Budo, Okuden Mokuroku

Abstrakt

Cílem prezentace bude představit komplexní systém Okuden Mokuroku, který umožňuje adeptům bojových umění rozvoj i po více jak 20 letech praxe běžných cvičení. Jde o nástavbový (mistrovský program) který obsahuje techniky osobního rozvoje, vitálních bodů, jemného vlivu a nadlimitní senzorky.

Úvod a cíl: Autogenní trénink v bojových uměních. Komplexní výukový systém Okuden Mokuroku

Metodika: čínský Nei gong, Tcm, ruská škola, Kyusho jutsu

www.okuden-mokuroku.com

Od sportu k AT a duchovní cestě



Mgr. Pavel Máj, Mind factor Coach

Lektor vzdělávání PGA C, Golfový trenér

Klíčová slova: Golf, Mentální příprava, Imaginace, AT, Jóga Nidra, meditace

Abstrakt

Přednáška je rozdělena do tří tematických celků. První část je zaměřena na zvládání zátěže v rámci soutěží v golfu, odpovídá 1. stupni AT. Druhá část zmiňuje další využití AT v rámci mentální přípravy se zdůrazněním imaginace, odpovídá 2. Stupni AT. Třetí část je věnována vlastní zkušenosti s AT a podobnou kontemplativní metodou Jóga Nidra v rámci duchovní cesty – půlroční pobyt v Ashrámu (Indie, Ujjain), odpovídá 3. Stupni AT.

Řízená relaxace



Ing. Miroslav Šmída

Soukromá praxe

Klíčová slova: řízená relaxace, motiv,

Abstrakt

Úvod a cíl:

Představení vlastní původní techniky a motivu „Procházka růžovou zahradou“.

Metodika:

Řízená meditace s názvem "Procházka růžovou zahradou".

Metoda bude představena skupinově formou workshopu. Relaxační polohou bude sed na židli.

Vyžaduje cca 1 hodinu, vlastní ponor je asi půl hodiny a pak rozprava.

Je to moje původní technika, ke které mi kdysi v meditačním rozpoložení přišla inspirace.

Motiv lze využít individuálně i skupinově.

Závěr:

Jedná se o sebezkušenostní zážitek v bezpečném prostředí a s vedením. Díky závěrečné rozpravě je i možnost integrační fáze.

3. konference o autogenním tréninku – Mezi břehy

Profil Autora:

Jmenuji se Miroslav Šmída, bývám v Přerově a nyní jsem již v důchodu.

Skriptum <http://badatel.mysteria.cz/texty/schultzuv-autogenni-trenink-vydani-2014.pdf> jsem kdysi dávno sepsal pro své žáky, které jsem před lety uváděl do techniky autogenního tréninku. Bylo to v rámci jiného přednáškového cyklu, kde jsem jednak posluchače seznamoval s fakty ležícími mimo standardní "školní a akademickou, státem uznávanou vědu" a jednak jsme si i prakticky zkoušeli jiné techniky související s mimosmyslovým vnímáním.

S vlastní technikou Šulcova autogenního tréninku jsem se seznámil ještě před "převratem 1989". Okolnosti na pracovišti a neustále narůstající spory mě tehdy dovedly k otázce příčin problémů komunikace mezi mnou a vedoucím. Proto jsem si napřed chtěl udělat jasno sám v sobě. Tehdy nalézt psychology pro mě nebylo až tak snadné, neboť jich u nás nebylo tolik jako dnes, kdy je to již samostatné průmyslové odvětví podle amerického vzoru "kdo nemá svého cvokaře – není in".

Provedli na mě celou baterii osobnostních a dalších testů, které mi pak pomohly vyřešit onen počáteční problém. Hlavní a nečekané překvapení pro mě však bylo sdělení, že mi zároveň naměřili dosti vysoký stupeň neurózy a doporučení, že bych s tím měl začít něco dělat. Jinak že za další čas již nebudu zajímavý pro ně, ale pro kolegy psychiatry.

Na otázku co doporučují mi odpověděli - buď medikaci, anebo vyzkoušet Šulcův autogenní trénink.

Moje okamžitá reakce byla, že na prášky je vždy ještě dost času, a pokud to lze zvládnout rozvojem vnitřních sil, tak to bude mít pro mě větší přínos. A tak jsem se k uvedení do této terapie svěřil do jejich rukou.

3. konference o autogenním tréninku – Mezi břehy

Prováděl jsem tedy pod vedením psychologa pravidelný nácvik 1. ° tréninku, dle metodiky. Již po 2 měsících (4 pocity) došlo k pronikavému zlepšení jak mého osobního stavu, tak i vyřešení problémů na pracovišti. Po ukončení nácviku všech 6-ti pocitů 1. ° jsem denně pokračoval, dále již sám. Tedy využíval denní cvičení k pravidelné relaxaci a doplňování vlastních "baterek". Po nějakém čase mně automaticky naskočil 2. °, již bez asistence psychologa. Pak začalo zvolna docházet i dalšímu rozvoji "mimosmyslových" jevů. Tedy začal jsem si ověřovat některé dílčí možnosti metody. A po dalším pokračování pak došlo k nečekaným spontánním efektům energetického projevu. Tehdy jsem pochopil, že v rámci "boje proti náboženskému tmářství" byla tehdy vylita nejen vanička, ale i nejen jedno dítě, ale hned celá školka - znalostí a vědění (i když dnes již vím, že ani církve o tomto nemají nezkreslené informace, či spíše žádné, anebo mylné).

Bohužel to bylo již i mimo rozsah vědění mých tehdejších psychologů. O těchto efektech jim ve škole nic neřekli a v rámci jejich studia ani nebyli upozorněni na to, že pokud se setkají s něčím, co odporuje všemu, co se dosud učili, že je to normální a že mají kontaktovat specializovaná pracoviště, která se těmito výzkumy intenzivně zabývají (i když oficiální propaganda v novinách tvrdila něco jiného).

Proto jsem na další dobu odložil pravidelné cvičení podle Šulcovy metody, neboť jsem si s tím sám tehdy nevěděl rady a trvalo ještě delší dobu, než jsem našel učitele obeznámené se širší problematikou. Ti mě nasměrovali dále, k dalším tréninkům a pokračování rozvoje. Těch různých technik jsem pak na sobě ověřil více a střípky mozaiky skutečné reality se začínaly doplňovat. To je však další příběh.

Moje osobní zkušenost je, že tato metoda je pro Evropany nejschůdnější cestou k počátečnímu rozvoji vlastní osoby a má širokospektrální kladný dopad na osobnost. Následný další nácvik veškerých jiných, i exotických technik, pak probíhá snadno a rychle. Protože později jsem se po

3. konference o autogenním tréninku – Mezi břehy

letech stal kantorem, tak jsem občas nabízel něco z těchto dovedností i žákům, pokud chtěli "ochutnat". Jinak jsem jim také říkával: "... od mala vás učili, že si máte umývat uši, krk, ruce ..., ale že si musíte také pravidelně umývat i svou duši, a jak se to dělá, to vás nikdo nenaučil - a doporučoval Šulce".

Myslím si, že by tento nácvik měl být povinnou součástí školních osnov.

Vedlejším efektem důležitým pro školství pak bývá i zlepšení učebních výsledků - pořád se jedná o jednu z modifikací "alfa technik" mozku s přímým dopadem na podporu rozvoje duševních činností.