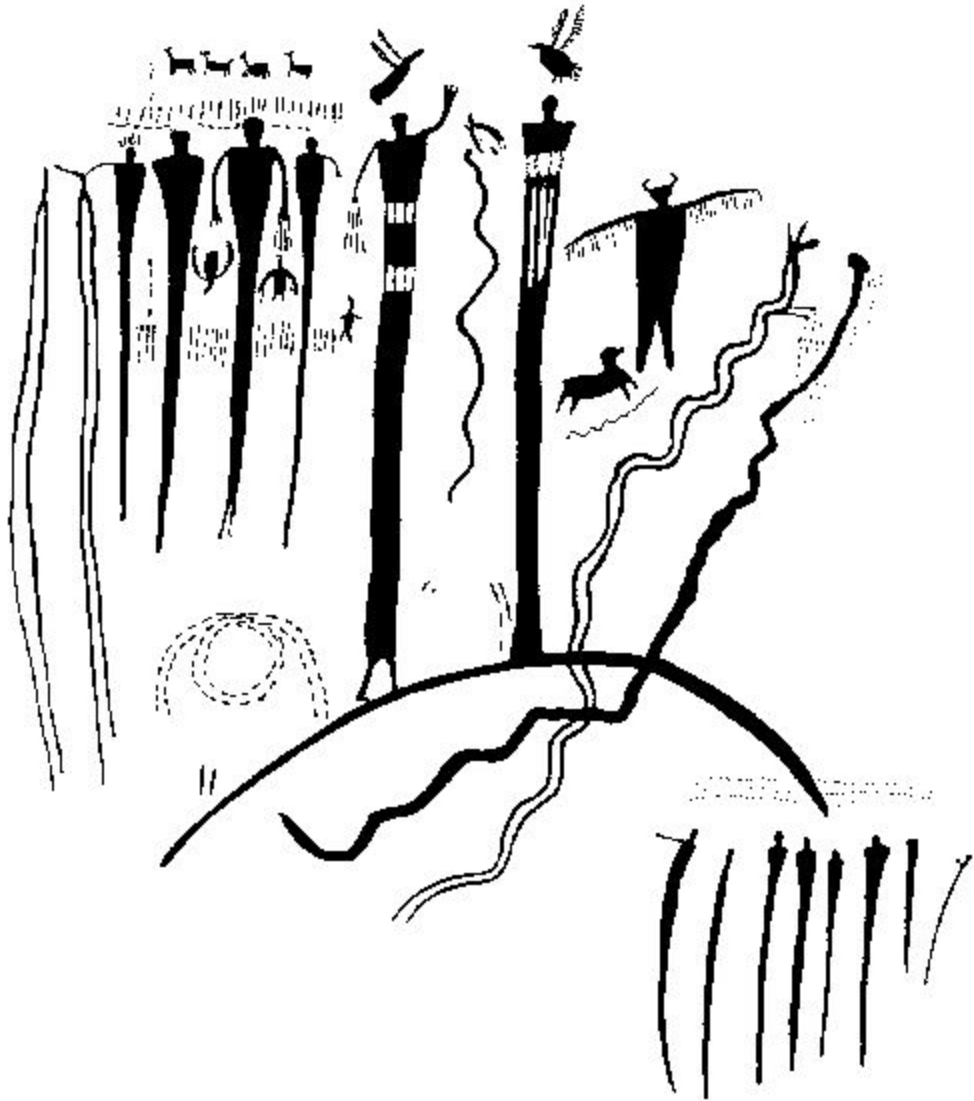


# Tranz

---



# I. TEÓRIE

## Slovo na úvod

Nasledujúce odseky by mali objasniť, čo to vlastne tranz je, aké sú jeho typické znaky a akým spôsobom je možné ho navodiť. Tento text sa nevenuje len teóriu, ale uvádza aj niektoré praktické cvičenia. Ak sa chcete preto zaoberať tiež praktickou stránkou tranzu, môžete postupovať podľa nižšie uvedených inštrukcií a študovať tranz so všetkými jeho účinky dokonca "na vlastnej koži". Najskôr je však potrebné mať určitý teoretický základ. Až potom sa budete môcť venovať cvičenia tranzu samotného a aj mnohým ďalším technikám, ktoré s ním súvisia.

## Definícia tranzu

Z lekárskeho či psychologického hľadiska býva tranz popisovaný ako stav podobný spánku hypnotizovaného človeka. Je to špecifický psychický stav s charakteristickými fyziologickými rysmi. Nejde priamo o hypnózu, autohypnózu či iné mentálne techniky, tranz nemožno stotožňovať ani s meditáciou. S týmito technikami však úzko súvisí, pretože je spravidla sprevádza. Mnoho ľudí preto chápe všetky tieto pojmy ako synonymá, v skutočnosti však uvedené techniky vo svojej podstate Tranz nie sú, a dokonca sa kvalitatívne odlišujú aj od seba navzájom. O tom, aké sú medzi nimi rozdiely, aký je ich vzťah k tranzu a ako sa od neho vlastne líši, pojednáva nasledujúcu časť.

## Mentálne techniky

Tranz je stav navodený spravidla relaxáciou tela a koncentráciou (ak chcete sústredenie) mysle. Všeobecne platí, že je tým kvalitnejší, čím viac sú tieto schopnosti rozvinuté. Relaxácia a koncentrácia tvorí spolu s meditáciou základnú

triádu mentálnych techník používanú na *Východe* tradične už po neskutočne dlhú dobu. Boli známe už v dobe niekoľko tisíc rokov pred našim letopočtom. Relaxáciou rozumieme vedomé uvoľňovanie tela, koncentráciou sústredenie mysle na vonkajšie či vnútorné objekty. Samotná koncentrácia ani relaxácie však stav tranzu nespôsobujú. Keby sme vykonávali techniku relaxácie bez koncentrácie, viedlo by to v skutočnosti iba k stavu hlbokého uvoľnenia, následne by sme upadli do polospánku s obmedzeným vedomím a neskôr do spánku úplného. tranz však možno z určitého uhla pohľadu ako druh spánku chápať, narozdiel od obyčajného spánku však pri ňom zostáva zachované vedomia. Často je preto tento jav popisovaný ako stav, keď *"telo spí, ale myseľ bdie"*. Ide teda o akési udržiavanie vedomia pomocou koncentrácie na určitom stupni bdlosti. Existujú tiež druhy tranzu a meditácií, ktoré prebiehajú v pohybe, tu sa však budeme zaoberať len tranzom v stave nehybnosti tela.

Meditácia je mentálne technika. Rozdiel medzi meditáciou a tranzom samotným by sa dal vysvetliť asi takto. Tranz je STAV, ktorý počas meditácie vzniká. Meditáciu možno narozdiel od tranzu chápať ako určitý NÁSTROJ vyvíjajúci spravidla (nie však vždy) určitú činnosť, ktorá má nejakú podstatu a nejaký cieľ. Aj v prípade meditácie môžeme hovoriť o určitom psychickom stave či "stavu mysle". Označenie "stav mysle" je však nepresné a značne zavádzajúce, lebo myseľ by mala byť v skutočnosti chápaná len ako "nástroj myslenia" a z tohto dôvodu je tiež v niektorých východných filozofických smeroch radená (spolu s ostatnými piatimi zmyslami) medzi šesť elementov vnímania. Počas tranzu a tiež u väčšiny meditácií je však činnosť mysle utlmená alebo zámerne potlačená, čím dôjde k nastoleniu onoho "čistého stavu vedomia bez myslenia" charakterizovaného pokojom, uvoľnením a vnútorným sústredením. Známe slovné spojenie "meditovať o niečom" alebo "nad niečím" preto neznamena nejaké hľbanie či hľadanie riešenia pomocou mysle. Ak je účelom meditácie niečo spoznať a pochopiť, využíva sa tu namiesto mysli istého druhu "priameho uvedomovanie" čiže vľadu. Toto sa týka najmä budhistických meditáciou. Tie však nie sú náplňou tohto textu.

Na západe býva meditácia niekedy nahradzovaná pojmom "rozjímanie". Ani to však nie je celkom presné, pretože označenie "rozjímanie" je často subjektívne chápané iba ako určitý druh relaxácie bez konkrétneho predmetu koncentrácie, nemožno teda hovoriť o meditácii. Niektorí ľudia si preto z tohto dôvodu predstavujú meditáciu ako prostý stav ničnerobenie. To je však chybná predstava.

Meditácia využíva koncentrácie mysle na najrôznejšie účely či už ide o obyčajné udržiavanie daného stavu alebo o zložitejšie meditačné techniky. Ak hovoríme o meditácii, ktorej účelom je obyčajné udržiavanie stavu (respektíve spočívání v stave tranzu), iba vtedy by sme mohli chápať meditáciu a tranz čiastočne ako synonymá. Koncentrácia je teda technika, ktorá (spolu s relaxáciou) vyvoláva tranz a zároveň slúži ako nástroj meditácie. Bez koncentrácie by teda nebolo meditácie ani tranzu. Niektoré meditácie sa na prvý pohľad môžu zdať, ako by koncentráciu nepoužívali, v skutočnosti je to však práve naopak. Mnoho východných majstrov vám povie, že meditácia nie je koncentrácia. Iní zase tvrdia, že medzi meditáciou a koncentráciou je len kvantitatívne (nie kvalitatívny rozdiel). Obe zdanlivo rozdielna tvrdenie však možno považovať za správne.

Čo z toho všetkého teda plynie? Možno to zhrnúť asi takto. Relaxácia, koncentrácia, meditácia, hypnóza aj autohypnóza predstavujú určité techniky či stavy, ktoré sa priamo alebo nepriamo týkajú tranzu. Niektoré sú nevyhnutné pre jeho vyvolanie, ďalší v ňom môžu (ale nemusia) prebiehať a pre iných je tranz z hľadiska samotnej ich funkčnosti dokonca nevyhnutnou podmienkou. Pre priebeh naprostej väčšiny mentálnych techník stav tranzu nutný nie je, zvyčajne však počas nich vzniká ako určitý (z mnohých ohľadov veľmi výhodný) "vedľajší efekt".

Na záver tejto časti je potrebné dodať, že kvalita a stupeň zvládnutie všetkých mentálnych techník je do značnej miery individuálnymi záležitosťou. Tieto techniky teda možné teda postupom času a pravidelným cvičením rozvinúť. Po nejakej praxi je tak vstup do tranzu ľahšie a rýchlejšie a tiež dĺžka jeho trvania sa predlžuje. Všetky nižšie popísané metódy predstavujú ako mentálne techniky relaxácie, tak koncentrácie a možno hovoriť aj o meditácii.

## Druhy tranzu

Existujú rôzne druhy tranzu s rôznym stupňom bdelosti. Na typu a hĺbke tranze závisí tiež mnoho javov, ktoré sa na iných hladinách tranzu nevyskytujú. Na niektorých úrovniach dochádza dokonca k fenoménom "zmenených stavov vedomia a vnímania". Hĺbku tranze možné rozlíšiť podľa frekvencie EEG vln. tranz je charakteristický najmä výskytom EEG rytmov typu alfa a theta - podľa toho

rozlišujeme alfa a theta tranz. Hranica medzi nimi nie je úplne presná. Niekedy sa objavuje popisovanie aj delta tranzu, ten je však už v podstate zhodný so stavom hlbokého spánku a preto je otázne, či sa môže za tranz vôbec považovať.

Podľa tvaru, amplitúdy a frekvencie mozgových vln rozlišujeme tieto štyri základné rytmy:

Beta rytmus je charakterizovaný vlnami o frekvencii 14-28 Hz. Na EEG ho môžeme pozorovať u maximálne bdelého človeka pri plnom vedomí s ostrážitú pozornosťou. Často býva spájaný s fyzickou akciou a riešením problémov najrôznejšieho charakteru. Pre tranz tieto vlny nie sú charakteristické.

Alfa rytmus je najvýraznejší aktivitou EEG počas tranzu. Bežne sa alfa vlny o frekvencii 14 - 8 Hz vyskytujú u bdelého ale relaxovaného človeka v pokoji, pri zatvorených očiach a počas ospalosti. Normálne zodpovedajú stavu s čiastočným poklesom koncentrácie a tendenciami k voľným asociáciám.

Theta rytmus s frekvenciou vln od 4 do 8 Hz sa objavuje hlavne za stavov ospalosti a snívania v priebehu REM-fázy spánku, tiež pri vzrušení a emóciách. Pri typickom theta rytme je vedomie spravidla výraznejšie obmedzené.

Vlny v oblasti delta rytme (o frekvencii 2 - 4 Hz) nachádzame v najhlbšej fáze spánku, kedy ku snívaniu väčšinou nedochádza, lebo hlboký spánok je sprevádzaný úplnou stratou vedomia bez pamäte pre sny. Veľké ojedinelé pomalé vlny a vlny o frekvenciu menej ako 2 Hz sa vyskytujú hojnejšie až v kóme.

V závislosti na prevahe výskytu vln určitého typu o charakteristické frekvencii sa vedomie počas tranzu pohybuje na rôzne hladine bdelosti. Pri hlbokom tranze je vedomie spravidla veľmi obmedzené, a preto je táto úroveň pre väčšinu meditáciou nevhodná. Všeobecne sú mentálne techniky obyčajne sprevádzané alfa či theta tranz s vyššími frekvenciami EEG vln (tým pádom pri jasnom a bdelom vedomia). Už na hranici alfa a theta tranze je vaše vedomie výrazne potlačené, prestávate vnímať svoje okolie, objavujú sa hypnagogické halucinácie (o nich bude reč neskôr) a útržky snov, zažívate krátke snové epizódy a spravidla nie ste schopní sa v tomto stave vedome príliš sústrediť a ovládať svoje myšlienky.

Bežne dokážete celkom ľahko spôsobiť alfa tranz a udržať alebo prehĺbiť ho na úroveň vyšších frekvencií theta, kedy vaše sústredenie začne spravidla kolísat' a kedy sa významne znižuje úžina pozornosti. Po nejakej dobe, keď klesne frekvencia mozgových vln ešte nižšie, stratíte postupne všetku kontrolu a koncentráciu, veľmi pozvoľna prestanete vnímať rozdiel medzi novými obrazmi a realitou, zabudnete cieľ vášho snaženia a upadnete do bežného spánku. Po rôzne dlhej dobe (spravidla po niekoľkých až niekoľkých desiatkach minút) sa pravdepodobne prebudíte, ale budete sa cítiť rozospatí a nesústredení ako po prebudení z bežného spánku.

## Liečivé schopnosti tranzu

tranz má blahodarné účinky na vaše telo i psychiku. Zmierňuje depresie aj stres, navracia stratenú sviežosť, znižuje krvný tlak, celkovo vás uvádza do vyrovnaného stavu a nastoľuje tak psychickú i fyzickú rovnováhu. Častým cvičením tranzu (či pravidelnú meditáciou) výrazne zlepšíte svoj zdravotný stav a stanete sa pokojnejšími a vyvázenejšími.

tranz je tiež ideálnym prostriedkom na odstránenie únavy. Namiesto popoludňajšieho spánku, ktorý vám zaberie spravidla oveľa viac času a po ktorom sa často cítite nepríjemne, ťažkopádne, rozospatí a nesústredení, zotrvaním po nejakú dobu v stave tranzu (niekedy postačí aj niekoľko málo minút) pocit únavy a ospalosti zmizne a vy sa budete cítiť svieži ako po výdatnom spánku s tým rozdielom, že sa nemusíte akokoľvek ťažko "prebúdzat'" a môžete sa ihneď vrátiť k predchádzajúcej činnosti spravidla plne bdeli a dokonale oddýchnutí. Ľudia, ktorí pravidelne meditujú a trávajú tak určitý čas v tranze, často poznamenávajú, že sa tým skraca ich obvyklá potrebná doba spánku a počas noci im potom stačí spať menej hodín ako obvykle.

tranz samotný však klasický spánok so všetkými jeho charakteristikami nenahrádza a hoci existujú ľudia, ktorí pri praktizovaní niektorých veľmi pokročilých druhov meditáciou trávajú v tranze napríklad aj celú noc a napriek tomu tvrdí, že sa cíti ako po výdatnom spánku, takéto experimentovania sa (najmä

začiatčovníkom) neodporúča . Je možné, že hlbšie tranz môže čiastočne zastupovať niektoré fázy spánku, ale nie je doteraz úplne jasné, či sú takéto celonočné cvičenia príliš vhodná a "zdravá", pretože telo údajne potrebuje stráviť určitý čas spánku tiež v hlbokých non-REM úseky spánku. V inom prípade však môže byť tranz vhodným prostriedkom pre ľudí trpiacich nespavosťou, ktorí tak môžu využiť prebdených skorých ranných hodín na cvičenie a pritom neskôr počas dňa nebudú pociťovať únavu. Pre takéto prípady sú zvyčajne vhodné hlbšie druhy tranzu, ktoré sa podobajú určitým periódam spánku, najmä jeho REM-fázam.

Počas tranzu, meditácie i iných podobných stavov dochádza v organizme k prevahe funkcií parasympatického nervového systému (na rozdiel od sympatika, ktorý je charakteristický pre náročnejších stavy vyžadujúce často plnú pozornosť, ostražitosť a bdelosť s typickým výskytom EEG rytmov typu beta). Často sa preto hovorí, že napríklad jóga či techniky autogénneho tréningu predstavujú vlastne určitú "gymnastiku parasympatickej zložky nervového systému človeka" napriek všeobecne uznávanému faktu, že tento systém nie je ovládaný vôľou. Nejde však o "ovládanie" tejto zložky v pravom slova zmysle, ale skôr o akúsi jeho aktiváciu vyvolanú mentálnymi technikami.

## Fenomény spojené so stavom tranzu

Počas tranze môžete pozorovať najrôznejšie zmeny vo vnímaní. Zvyčajne sa to týka atypické registrácia zvukových podnetov, často tiež dochádza ku skresľovaniu vnímanie priestoru, času a polohy tela. Závisí to na hĺbke dosiahnutého tranzu. Pol hodiny vám môže pripadať ako niekoľko minút, silné a prudké zvuky z vášho okolia vás nevyľakajú tak ako v bežnom bdelom stave (môžu znieť skôr akoby z veľkej diaľky), telo sa môže zdať ťažké a strnulé a inokedy sa naopak cítite veľmi ľahko a uvoľnene , ako by ste sa vznášali. Niekedy je činnosť zmyslov dokonca natoľko potlačená, že ľahko prestanete vnímať okolie či dokonca svoje vlastné telo. Počas stavu tranzu sa tiež zvyrazňujú vaše tvorivé schopnosti.

V extrémnych prípadoch môžete počas hlbšieho tranzu zažívať stavy "rozšíreného vedomia", eufória, závraty, zrakové aj sluchové halucinácie, pocity orgazmu, náhle návaly tepla, fenomény "uvoľňovanie energie" či dokonca prejavy

kundalini (jógový termín pre typický druh uvoľnenie energie počas veľmi pokročilých a spravidla dlhotrvajúcich meditáciou). Tieto stavy bývajú sprevádzané rôzne intenzívnym brnením či subjektívnym "vibrovaním" v určitých špecifických častiach tela (väčšinou v končatinách, niekedy aj v celom tele), ktoré je spravidla spojené s pocitom tepla v danej oblasti. Je to podobné pocitom spôsobeným dočasným neprokrvením končatín. Tieto vám iste dobre známe "vibrácie" sú však oveľa "hrubší" a spravidla veľmi nepríjemné až bolestivé. Vyššie spomínané pocity sú oveľa jemnejšie a všetky časti tela sú zásobené krvou úplne normálne. V každom prípade nejde o nejaké skutočné vibrovania, tieto pocity sú tomu len subjektívne veľmi podobné.

Pri vykonávaní niektorých špecifických techník v tranze alebo často aj pri obyčajnom jeho udržiavaní na hlbšej úrovni býva niekedy tiež popisované určité dočasné "ochrnutie či strpntia tela". To môže trvať rôzne dlhé časové intervaly, počas ktorých je veľmi ťažké alebo dokonca nemožné sa pohnúť. Takéto situácie preto môžu (ak nie sú vopred známe) vyvolať silné pocity strachu či paniky. Zvyčajne však ide len o púhych niekoľko málo sekúnd alebo minút. Telo je počas týchto okamihov tak relaxované, že sa zdá, ako by sme museli vyvinúť najprv určité napätie v končatinách, aby s nimi až potom bolo možné hýbať. Dalo by sa to veľmi dobre prirovnáť k stavu, kedy upadáte do hlbokého spánku a cítite sa príliš slabí na to, aby ste sa mohli pohnúť alebo jednoducho len porozprávať. Vysvetlenie môže spočívať v tom, že ste sa dostali na veľmi hlbokú úroveň tranzu, na ktorej došlo k dočasnému prerušeniu kontaktu medzi mozgom a ostatnými časťami tela. Po dosiahnutí vyššej hladiny sa toto spojenie opäť obnoví. Spravidla sa ale počas tranzu nehýbate a preto tento fenomén zostáva často nepovšimnutý. Výnimkou je situácia, keď sa uprostred hlbokého tranzu rozhodnete cvičenie ukončiť a vstať. tranz je preto vhodné opúšťať pozvoľna. Stačí jednoducho otvoriť oči a chvíľu spočívať v danej pozícii a až potom vstať a vrátiť sa ku všedným povinnostiam.

Pocity podobné tranzu zažívate vlastne každý deň pri zaspávaní, bez toho aby si to uvedomujete. Jediný rozdiel medzi tranžou alebo prechodom do spánku je ten, že pri zaspávaní sa úplne uvoľníte a na nič sa nesústredíte. Jednoducho sa tak akoby "vzdáte vedomie" a zaspíte. Relaxácia vášho tela sa bude zvolna prehľbovať a za poklesu frekvencie mozgových vln prekročíte nevedome hranicu medzi "bdením a snívaním". Tento proces prebieha spravidla rýchlo a bez povšimnutia, ak



sa však rozhodnete všetko pozorne a sústredene sledovať, zistíte, že zaspávanie má niekoľko fáz. Môžete tak vedome pozorovať napríklad hypnagogické halucinácie, ktoré sa počas procesu zaspávania objavujú. O nich bude reč ešte neskôr. Zapojením koncentrácie možno proces zaspávania zastaviť. V prípade hypnotického tranzu je koncentrácia udržiavaná zvonku pôsobením príslušnej kvalifikovanej osoby. To je tiež dôvod, prečo je hypnóza oveľa ľahšie, pretože pri nej odpadá možnosť straty koncentrácie a následného náhleho spánku sprevádzanom stratou vedomia, kedy zvyčajne zabudnete veľa alebo dokonca všetko z toho, čo ste v tranze prežili.

## Varovanie

Keďže môžu byť pocity počas tranzu výnimočne aj značne intenzívne, cvičenie tranzu sa neodporúča vykonávať, ak máte epilepsiu alebo iné vážnymi psychickými poruchami. Techniky vyvolanie tranzu môžu u takýchto jedincov spôsobiť epileptický záchvat alebo iné patologické stavy. V ostatných prípadoch sú nasledujúce cvičenia úplne neškodná a bezpečná, jediným rizikom je stretnutie sa s pre vás úplne novými a neznámymi pocity aj situáciami, ktoré vás spočiatku môžu značne vydesiť. Postupom času si však na ne zvyknete a vaše obavy zmizne. Neskôr budete možno uvedené fenomény pre ich zvláštnosti dokonca zámerne vyhľadávať.

Najmä veľmi hlboký tranz môže byť extrémne nepríjemnou záležitosťou. Môžete v ňom zakúsiť silnú úzkosť, pocity zdanlivého extrémneho tlaku alebo ťažoby na vaše telo, cítite sa byť niekam vtáhovanie, vnímate určitú "pulzáciu" priestoru desivo obrovských alebo naopak atomických rozmerov a v neposlednom rade tiež až veľmi bolestivé brnenie či neprelomiteľné strnulost' končatín alebo dokonca celého tela. Je ťažké opísať slovami tieto pocity veľmi hlbokého tranzu, je však veľmi nepravdepodobné, že sa na túto úroveň niekedy dostanete. Nie je to ani nijako ľahké, ani príliš žiaduce. Osobne som sa do takého stavu dostal vždy náhodne a to iba niekoľkokrát v živote v detstve medzi jednotlivými fázami spánku. Je to úroveň s vysokým zatemnením vedomia a pokiaľ sa v takom stave nachádzate, nedokážete ho v danom okamihu ani vedome vnímať, ani pochopiť a len veľmi ťažko nejako ovplyvniť. Prebúdzate sa z neho len postupne a veľmi

nepříjemnými pocitmi. Našťastie si často už po niekoľkých sekundách po prebudení z takeého stavu nepamätáte vôbec nič.

## II. PRAX

### Techniky vyvolanie tranzu

Ako už bolo uvedené, za normálnych okolností býva tranz vyvolaný kombináciou mentálnych techník - relaxácie a koncentrácie. Metód na navodenie tranzu existuje celý rad. Mnoho ich je praktizované na východe už od nepamäti, iné vyvinula modernej psychológie a medicína. Tradične medzi ne patrí recitácia mantier (charakteristických slabík či slov s určitým mystickým významom, ktoré tiež ovplyvňujú typ dýchania a spôsobujú v určitých častiach tela rezonančné vibrácie), techniky pomyselného klesanie či naopak vzlietajú, koncentrácia na vonkajšie či vnútorné objekty, pozorovanie dychu, počítanie a mnoho ďalších rozmanitých postupov. Niektoré využívajú vizualizácie, iné nie. Po nejakej dobe praktizovanie vybrané metódy začnete sami pociťovať charakteristické rysy nastupujúceho tranzu.

Za určitých podmienok môžeme do stavu tranzu upadnúť aj spontánne a to veľmi ľahko. Často sa tak stane náhodne a spravidla bez vášho vedomia, keď v stave relaxu mimovoľne zamieriate pozornosť napríklad na vlnenie vodnej hladiny, plynutie mrakov po oblohe, pohyb konárov stromov vo vetre či na iný podobný jav. Jednoducho prestanete premýšľať a len "vnímate" alebo, inak povedané, sústredíte sa na svoje okolie alebo priamo na určitý objekt za súčasnej (aspoň čiastočné) relaxácie tela. Pri dlhšom trvaní takých podmienok začnete pozvoľna upadať do tranzu, pokiaľ však nebudete vyrušení alebo vaša pozornosť výrazne nezakolíše.

## Pozícia pri cvičení

Najvhodnejšie pozície pre tento druh cvičenia je poloha v sede na pohodlnej stoličke či v kresle. Posad'te sa takým spôsobom, aby vaše chrbát bola rovná a po celú dobu sa snažte udržiavať telo vzpriamené. Podopretá by v ideálnom prípade mala byť len bedrovú chrbticu. Pre pocit pohodlnejšieho sedenia a teda väčšieho uvoľnení sa len ľahko oprite zostávajúce plochou chrbta. Získate tak pocit väčšej stability a nehybnosti tela. Hlavu držte rovno, brada by mala byť jemne zatiahnutá dozadu. Stehná smerujú od seba, panva je mierne podsadená. Lýtka postavte kolmo k zemi s chodidlami dotýkajúcimi sa celou plochou krajiny alebo je akokoľvek pohodlne prekrížte alebo ohnite pod stoličku. Ramená a paže ponechajte uvoľnené, ruky položte voľne do lona alebo medzi stehná. Prsty na rukách môžu byť rôzne prepletené. Toto je najpohodlnejšia vzpriamená meditačná poloha pre človeka "západného typu". Veľmi vhodné je sedieť vo veľkom kresle, kde sa môžete oprieť celú zadnú časť tela vrátane hlavy. Chrbát by mali byť pokiaľ možno rovná, nie je to však podmienkou. Každopádne je veľmi dôležité, aby ste sa cítili pohodlne a uvoľnene a nemuseli namáhať svaly. Zároveň sa musíte v danej polohe cítiť stabilný. V takom prípade potom vydržíte cvičiť veľmi dlho a nebudete tak rušení nežiaducimi pocitmi napätia alebo bolesti.

Ak ste na to zvyknutí, môžete zaujať tiež nejakú tradičnú pozíciu jogy. Tieto polohy sú však pre mnoho ľudí značne obtiažne a je v nich spravidla nutné udržiavať vzpriamené držanie tela zapojením chrbtových svalov. To potom spôsobuje nežiaduce napätie, ktoré narúša vaše pohodlie aj sústredenie a preto v takých pozíciách zvyčajne nedokážete zotrvať po dlhšiu dobu. Čiastočne sa tomu môžete vyhnúť podložením zadku malým vankúšikom. Klasickou meditačnou polohou je napríklad známy pololotosový či lotosový sed, kedy jedno alebo obe chodidlá spočívajú na stehnách. Táto pozícia je považovaná za najvznešenejšie polohu tela vôbec, je tiež veľmi vyrovnaná. Má však jednu veľkú nevýhodu - pre západnú civilizáciu je vhodná skôr pre kratšiu dobu cvičenia, pretože pri nej dochádza k silnému napínaniu kolenných väzov. Nevhodným praktizovaním tejto ásany po dlhšie časové intervaly si môžete časom dokonca poškodiť kolenné kĺby. Väčšine ľudí vyhovuje cvičiť skôr v "tureckom sede" so skríženými nohami a podloženými sedaciami svalmi. Je vhodné sa súčasne oprieť o stenu či hranu posteľe a nenamáhať tak príliš nevytvorených chrbtové svaly. Ani vtedy však úplne

neeliminuje určité napätie svalov (najmä na vnútornej strane stehien), preto je pozícia na stoličku či v kresle predsa len najvhodnejšie.

Jednoznačne najpohodlnejšie je celkom iste pozície ľahu na chrbte s pažami pozdĺž tela alebo na stehnách, panvici alebo na hrudi (nie na bruchu kvôli dýchanie) s hlavou podloženou nízkym a mäkkým vankúšikom. Dlane by mali byť voľné, roztvorené a smerujúce nahor. Táto poloha je veľmi vhodná pre začiatočníkov, pretože pri nej ľahko dosiahnete absolútnej relaxácie tela a veľmi dobre môžete vnímať všetky pocity počas tranzu. Jej veľká nevýhoda však spočíva v tom, že v nej naprostá väčšina ľudí (a začiatočníkov až) veľmi ľahko zaspáva. Tomu sa dá zabrániť ponechaním očí otvorených po celú dobu cvičenia. Aj tak sa vám však budú oči často sami zatvárať. Vhodné je odstránenie všetkého spánkového deficitu alebo cvičenie v určitú dennú či večernú dobu, kedy nie ste náchylní k upadnutiu do spánku. Zvyčajne to býva neskoro popoludní a skoro večer, čo je vôbec najvhodnejší čas pre cvičenie.

Zaspávanie predstavuje vskutku vážnu prekážku cvičenie. Je preto vhodné mať po celú dobu oči otvorené či privreté. Jednoducho uvoľnite viečka aj očné svaly a okolie pred sebou pozorujete rozostreným videním. Svoj pohľad môžete tiež zamerať na určitý predmet alebo na podlahu niekoľko metrov pred vami. Ustavičné pozeranie do jedného bodu často pôsobí ťažkosti a unavuje oči. Počas celého cvičenia môžete ľubovoľne žmurkať, vaša koncentrácia sa tým nijako nenaruší. Pri vykonávaní niektorých meditácií je niekedy lepšie oči neskôr úplne zavrieť.

## **Metóda koncentrácia**

Najvhodnejšie technikou vyvolanie tranzu je koncentrácia na jednotlivé časti tela za ich súčasného uvoľňovania. Táto metóda sa bežne používa pri navodenie hypnotického spánku či pri autogénnom tréningu. Ak je spojená špecifickým spôsobom s dýchaním, stane sa ešte účinnejšie. Má tiež tú výhodu, že v danej oblasti koncentrácie všetko zreteľne cítite. Sústredenie je tak jednoduchšie a teda postupujete rýchlejšie a efektívnejšie.

Kľúčom je naučiť sa vyvolať pocit "dýchanie do jednotlivých častí tela". K tomu dobre poslúži nižšie uvedené cvičenia. Nasledujúci postup predstavuje variantu čínskeho cvičenia qi-gong (čítané čchi kung) spadajúce do kategórie wai-tan čchi-gong. Ide o "prácu s dychom a energiou" počas neúplnej relaxácie tela (niektoré svaly ramien sú napäté). Techniky, ktoré prebiehajú v stave úplnej relaxácie tela potom spadajú pod nei-tan čchi-gong. Oboje môže byť praktizované v stave tranzu.

Ako teda na to? Pohodlne sa usadíte, ľahko zdvihnete paže a vytvorte s ich pomocou pred telom pravidelný kruh s dlaňami smerujúcimi k telu, ako by ste pred sebou držali veľký nafukovací balón. Môžete tiež cvičiť v ľahu s pažami pozdĺž tela alebo ich nechajte voľne zvesené k zemi (či už pri tom sedíte či stojíte). Po celú dobu cvičenia však majte paže uvoľnenej a bez zbytočného napätia. Prsty smerujú k sebe, ale nedotýkajú sa. Snažte sa uvoľniť lakty a najmä ramená. Teraz začnete prirodzene dýchať. Pri každom výdychu sa sústreďte na svoje dlane a pozorujte pocity, ktoré v nich vznikajú. Po niekoľkých minútach cvičenia sa vaše dlane začnú viac prekrvovať a tým pádom mierne zahrievať. Budete v nich zrejme cítiť tiež akési jemné mravčenie a budú vám pripadať ťažké a strnulé. Pokračujte tak dlho, kým nezískate pocit "dýchanie do svojich dlaní". To je veľmi dôležité, pretože je na tom založená nasledujúca metóda vyvolania tranzu aj niektoré nižšie uvedené techniky. Až toto cvičenie dostatočne zvládnete a budete vedieť pocítiť dýchanie do dlaní kedykoľvek vyvolať, môžete postúpiť ďalej.

## **Praktické navodenie tranzu**

V tomto okamihu sa dostávame priamo k metóde, ktorá vyvoláva tranz. Spočiatku je lepšie cvičiť v ľahu na chrbte s pažami mierne od tela a dlaňami nahor alebo smerom k telu, ktoré sa opierajú malíčkovou hranou o podložku. Táto poloha je vhodná hlavne kvôli tomu, že sa v nej veľmi dobre a uvoľnene dýcha a nedochádza tak ku kŕčovitému sťahovaniu či roztáhovaniu brucha, čo môže občas robiť začiatčovníkom problémy pri cvičení v sede. Dýchajte úplne prirodzene a uvoľnene, pri nádychu nechajte brucho voľne rozpínať, pri výdychu zase sťahovať.

Neodporúča sa cvičiť po akomkoľvek ťažkom jedle ani v čase, keď ste príliš hladní. Pocity hladu, smädu alebo naopak plného žalúdka by vás v takom prípade počas cvičenia mohli vyrušovať. Trávenie navyše spotrebúva príliš energie a spôsobuje pocity únavy a ospalosti. Preto sa niekedy odporúča konzumovať radšej vegetariánsku stravu, na ktorej strávenie je spotrebovaný energie znateľne menej.

Teraz prejdime k samotnej technike. Najprv si zvolte meditačné pozíciu, ktorá vám najviac vyhovuje a upokojte sa niekoľkými hlbokými vdychy a výdychy. Potom začnete dýchať do svojich dlaní podľa predchádzajúceho postupu. Až v nich ucítite jemné brnenie (neuponáhľajte to), prejdite k ďalšej časti tela a "dýchajte" do nej rovnakým spôsobom. Spolu s výdychom sa snažte danú časť tela čo najviac uvoľniť. Je to úplne rovnaké ako vyššie uvedený postup, len sa postupne sústredíte na odlišné časti tela. Týmto spôsobom "predýchajte" zápästia, predlaktia, lakť a celý zvyšok paže vrátane ramenného kĺbu. Následne vydychujte do celej paže súčasne. Vnímajte v nej vznikajúce pocity ťažoby aj všetky ostatné drobné zmeny. Rovnakým spôsobom predýchajte druhú pažu aj dolné končatiny. V podstate na tom nič ťažké. Potom postúpte k trupu. predýchajte kožu na chrbte, na bruchu a na hrudi, neskôr dýchajte do trupu ako celku a predstavujte si, ako ich s každým výdychom ťažšie a ťažšie. Ďalej sa venujte krčným svalom, kožou na hlave a celému tvári. Jazyk držte po celú dobu cvičenia jemne pritlačený na poschodí a neuvolňujte príliš dolnú čeľusť. Ústa ponehcte zatvorená.

Počas cvičenia budete pravdepodobne skutočne cítiť, ako s každým výdychom daná časť tela oťažieva a uvoľňuje sa. Po nejakej dobe vám bude pripadať ťažké a uvoľnené celé telo a budete mať pocit, ako by ste upadali do spánku, zatiaľ čo však budete stále plne pri vedomí. Vaše telo v tomto bode prechádza do stavu hlbokkej relaxácie (sprevádzané pomalšími alfa rytmy) a dostávajú sa tak postupne do stavu tranzu.

## **Pokročilejšie štádium**

Keď začnete mať pocit, že už techniku dobre ovládáte (čo je individuálnou záležitosťou, ktorá trvá spravidla niekoľko týždňov až mesiacov - v závislosti na pravidelnosti cvičenie), môžete časom prejsť k jej zjednodušené variante, kedy už

nemusíte postupne dýchať iba do malých oblastí tela, ale sústredíte sa ihneď na väčšie celky - napríklad rovno na celú pažu. Môžete teda predýchať najprv opäť dlane, potom však už priamo celej končatiny (dokonca pravú aj ľavú súčasne), celý trup, krk a hlavu a nakoniec jedným výdychom celé telo. Pritom opäť pozorujte, ako daná časť oťažieva a uvoľňuje sa. Vnímanie pocitu rastúcich tiaže tela ako celku počas výdychov je súčasne veľmi dobrou technikou prehlbovanie tranzu.

Existujú dva spôsoby ako dýchať do väčších častí tela. Pokiaľ ide napríklad o paži, buď sa na ňu sústredíte ako na celok alebo ju prodýchaváte spôsobom, akoby jej prebiehala postupná vlna uvoľnenie od ramien až po končeky prstov. Tento druhý spôsob je vhodnejší. Na rozsiahlejšie úseky kože trupu môžete použiť tiež princíp dychovej vlny, ktorá by však mala bežať vždy smerom od hlavy k nohám.

Čo sa týka končatín, môžete dýchať najprv len do kostí, potom len do kože a nakoniec do celého údu súčasne. To však nie je nutné a zaberie to viac času. Takým cvičením sa zaoberajú pokročilejšie druhy vyššie uvedeného čínskeho qi-gongu používané na liečenie alebo prevenciu mnohých chorôb. Ako liečebné postupy vyvolávajú možno tieto metódy na mnohých tvárach úsmev, v podstate je však ich účinok do istej miery logický, pretože sústredenie na dané miesto spôsobuje rozšírenie drobných ciev, čo vedie k lepšiemu prekrveniu oblasti, lepšiemu prísunu potrebných látok a na nastolenie akejkoľvek fyziologickej rovnováhy v oblasti. Prínajmenšom takto môžete zahriať prechladnuté časti tela v relatívne krátkom čase.

Celá pokročilá metóda vyvolanie tranzu nie je po dostatočnej praxi nijako obtiažna ani časovo náročná. Na každú časť tela vám po nejakej dobe cvičení bude stačiť len niekoľko dychov - napríklad desať alebo dvadsať, ale často aj oveľa menej. Jednoducho sa na danú oblasť koncentrujete a predýchávaním v nej vyvoláte pocit ťažoby, tepla a uvoľnenie. Povedzme, že budete potrebovať desať výdychov na to, aby ste týchto pocitov dosiahli. Ak bude váš nádych a výdych trvať napríklad sedem sekúnd (pochopiteľne to môže byť menej či viac) a ak budete dýchať už do častí tela ako celkov (menovite do paží, dolných končatín, trupu, krku a hlavy), bude vám (po dostatočnom zvládnutí techniky po nejakej dobe praxe) vyvolanie ľahkého tranzu trvať približne päť minút.

## Udržiavanie tranzu

V stave tranzu sa môžete udržiavať tak dlho, ako len budete chcieť - lepšie povedané ako dlho sa dokážete sústrediť. Bežne sa odporúča cvičiť niekoľko až niekoľko desiatok minút denne. Pokiaľ však chcete a ste schopní zostať pokojní a sústredení i po dlhšiu dobu, môžete v tranze prebývať aj mnoho hodín. V takom prípade je dôležité vybrať si vhodnú meditačnú pozíciu, aby nedochádzalo k prílišnému blokovaniu toku krvi a neboli namáhané svaly a kĺbové väzy. Udržanie tranzu po tak dlhú dobu je však pre rad začiatočníkov takmer nemožné. V počiatočných fázach je preto vhodnejšie cvičiť radšej kratšiu dobu (napríklad aj dvakrát denne) a až neskôr tento časový interval predlžovať. Dĺžku cvičenia však nepreťahujte nijako násilne.

Je to teda opäť koncentrácia, ktorá má v týchto chvíľach hlavnú úlohu, lebo je pre zachovanie tranze naozaj kľúčová. Tranz samotný si môžete názorne predstaviť ako kladkový luk. Akonáhle u tohto typu zbrane natiahnete silou tetivu, stačí ju potom len v danej pozícii držať bez väčšej námahy svalov. Podobne je to aj s tranzom. Ako tento stav raz vyvoláte, nie je už nijako ťažké ho udržiavať. Iba sa sústredíte na "držanie tetivy" v danej polohe. Luk tu predstavuje podmienku relaxácie tela, natiahnutie tetivy metódu koncentrácie a mierenie s napätou tetivou symbolizuje koncentráciu vyvinutou k jeho udržiavaniu tranzu. Samotný účel tranze či meditácie môže byť potom prirovnaný k vystreleniu šípu na cieľ.

Ako začiatočníci budete mať so sústredením pravdepodobne nemalé ťažkosti. Budete tiež často zaplavovaní tokom vlastných myšlienok. Počas praxe však vaše schopnosti koncentrácie a relaxácie výrazne vzrastnú a zotrvanie v tranze vám už nebude robiť také ťažkosti. Časom sa tiež naučíte zostať v pokoji a plne sústredení aj za výskytu rušivých podnetov z vášho okolia. Po nejakej dobe pre vás bude už veľmi ľahké vyvolať v krátkom čase kvalitný stav tranzu nepoškvrnený kolísaním koncentrácie a budete si ho môcť vychutnávať či pri ňom odpočívať v podstate kedykoľvek a akokoľvek dlho.

Cvičenie tranzu s otvorenými alebo privretými očami spravidla nerobí také problémy. Akonáhle však počas cvičenia oči zatvorte, frekvencia vašich EEG vln sa začne postupne znižovať a vy budete upadať stále hlbšie do hlbšieho tranzu, kedy



bude schopnosť vašej koncentrácie stále slabšie a vedomia zatemnenejšie a začnete zaspávať - čo je nežiaduce. Záleží teda len a len na vašich individuálnych schopnostiach, na ich rozvoji a na dostatočnej a pravidelnej praxi.

Najbežnejšou metódou udržiavania tranzu je prosté pozorovanie dychu či techniky koncentrácie na vonkajšie či vnútorné objekty (spravidla na energetické centrá). Tie predstavujú už pokročilejšie formy cvičenia, o ktorých bude reč inokedy. Aj v týchto prípadoch však môže dochádzať k nedobrovoľnému upadaniu na hlbšej hladine a na zaspávanie. Ak preto chceme tráviť v tranze viac času, je veľmi vhodné cvičiť (aspoň v počiatočných štádiách) s otvorenými očami. Udržiavanie tranzu ľahko so zavretými očami po dlhšiu dobu je (ako sami možno zistíte) mnohokrát nesmierne obtiažnou záležitosťou.

## **Prehlbovanie tranzu**

Na účely niektorých meditácií treba tranz prehliť na hranici alfa a theta EEG rytmov. K tomu dochádza pri obyčajnom zotrúvaní v tranze často samovoľne, niektorí ľudia sa však udržiavajú stále na určitej hladine a nedokážu už ísť hlbšie. V takýchto prípadoch je vhodné venovať sa metódam zámerného prehlbovania tranzu. Tradične sa pre tieto účely používajú techniky spätného počítania alebo pomyselného klesania či stúpania. Ak nie je uvedené inak, vykonávajú sa obvykle so zavretými očami.

Pri prehlbovaní tranze si môžete napríklad predstavovať, ako by ste boli ľahší ako vzduch a pomaly stúpali stále vyššie a vyššie alebo sa naopak s rastúcou gravitáciou prepadali niekam do hlbiny. Dobrou technikou je predstavovať si vlastného tela zaťaženého ťažkým závažím, ktoré sa pomaly potápa čoraz hlbšie do nekonečnej morskej priepasti. Iným variantom je vizualizácia vášho tela, ako je silou ťahané veľkým vzduchovým balónom z dna mora nahor k hladine. Hladinu si prezrite niekde vysoko nad sebou, môžete cez ňu tiež "pozorovať" slnko a modrú oblohu s mrakmi. Ak dosiahnete hladiny skôr, ako ste zamýšľali, stúpajte ďalej k slnku v jeho septembri. Zvoľte alebo si sami vymyslite takú metódu, ktorá vám najviac vyhovuje. Čím častejšie ju budete praktizovať, tým skôr si na ňu zvyknete

a jej efekt bude postupne silnejšie. Veľmi dobre funguje aj už spomínaná technika dýchania do celého tela za jeho súčasného uvoľňovania.

Všetky tieto metódy využívajú koncentráciu s úzkym objektom pozornosti a znižujú frekvenciu mozgových vln. Niektoré sú natoľko účinné, že pri nich môže dôjsť dokonca k "projekcii vedomia" podobnému stavom pri klinickej smrti alebo po požití niektorých druhov drog. Stáva sa to niekedy aj samovoľne praktizovaním určitých (pre tieto účely vyvinutých) meditáciou.

Niektorí ľudia navodzujú či prehlbujú tranz radšej pomocou určitých prístrojov, ktoré prostredníctvom binaurální a optické stimulácia umožňujú vyvolať požadované frekvencie EEG vln údajne jednoduchšie než praktizovaním klasických techník. Stimulácia týmito "ladička mozgu" spôsobuje prehĺbenie tranze na vopred nastavenú hladinu, o ktorej sa predpokladá, že je pre dané účely najvhodnejšia. Existujú dokonca tabuľky, ktoré tieto rozsahy frekvencií udávajú.

## Hypnagogie

Ak budete prehľbovať tranz podľa vyššie uvedených postupov, za nejaký čas (zvyčajne je to u trénovaného človeka niekoľko málo minút) dosiahnete hranice alfa a theta tranzu. Tu sa začínajú objavovať hypnagogické halucinácie. Ide o pomyselnej, spravidla zrkové obrazy (či dokonca krátke sekvencie) a sluchové vnemy, ktoré môžu trvať rádovo sekundy alebo iba ich zlomky. Väčšinou sú ihneď po odznení zabudnuté a je veľmi ťažké si je spätne vybaviť. Za normálnych okolností sa vyskytujú počas zaspávania, kedy vedomie plynule prechádza do stavu snívania. Zvyčajne si tohto javu nevšimnú, je na neho treba úmyselne zamerať pozornosť. Ak v tranze na hranici spánku a bdenia udržujete myseľ sústredenú a máte v tom už nejakú prax, môžete všetky tieto neskutočné obrazy, hlasy a scenérie vedome pozorovať. Musíte mať však na pamäti, že na tejto hladine dochádza veľmi ľahko k výraznému kolísaniu koncentrácie. Pri strate kontroly tak ľahko upadnete do bežného spánku. Aby ste tomu zamedzili, je dobré tento stav občas prerušovať intervaly cvičenia s otvorenými očami.

## Tranz a meditácie

Väčšina meditáciou prebieha spravidla v tranze. Samotné prebývanie v stave tranzu možno celkom iste považovať za samostatnú meditáciu. Väčšinou sa však tranzu využíva v spojení s inými technikami, kedy stav tranzu spravidla uľahčuje určité činnosti alebo ich účinok značne zvyšuje. Aby ste sa mohli neskôr venovať pokročilejším technikám niektorých obtiažnejších meditáciou, je dôležité najprv pravidelne tráviť v tranze nejaký čas, čo je každým pádom príjemné a zvyknete si tak na všetky jeho charakteristiky. Ak vám nevyhovuje iba pasívne spočívání v tranze po dlhšiu dobu, môžete sa venovať napríklad nasledujúcemu cvičeniu.

### Aktívne snívanie

Túto meditáciu nazývam s obľubou termínom "aktívne snívaním". tranz pri nej pôsobí ako akýsi katalyzátor, ktorý výrazne zvyšuje schopnosti vašej vizualizácie. Po celú dobu cvičenia tejto techniky si môžete plne vychutnávať blaženosť tranzu, vnútorný pokoj aj onú zvláštne strnulosť tela a súčasne sa situovať doprostred pôsobivých scenériou vykreslených vašej vlastnou fantáziou. Strávite tak v tranze mnoho desiatok minút, ani nebudete vedieť ako.

Najprv si vybavte nejaké známe a príjemné miesto, ktoré ste už niekedy v minulosti navštívili. Čím lepšie dané miesto poznáte, tým lepšie sa rozpamätáte na viac podrobností. Môžete tiež pracovať s obrazom určitej krajiny z fotografie, plagátu či videokazety alebo si vytvorte úplne novú vlastnú realitu. To je však značne ťažšie. Museli by ste si tak zostaviť zo známych prvkov úplne nový trojrozmerný obraz, ktorý ste nikdy predtým nevideli. To činí spravidla ťažkosť.

Teraz zaujmite vašu obľúbenú meditačnú polohu a vstúpte do tranzu. Potom pristúpte k vizualizáciu vybraného miesta. Rozprestrite okolo seba všetky jednotlivé prvky zvolenej krajiny, ktoré vám utkveli v pamäti. Snažte sa ich zobrazit' v čo najpresnejších farbách a vo veľkých rozmeroch. Nesmie to byť len malý obrázok vo vašej mysli, mal by vás naopak obklopiť a vyplniť všetok priestor, ktorý si len dokážete predstaviť. Spočiatku vám to bude zrejme robiť problémy.

Farby a tvary môžu byť nejasné a všetko sa bude možno zdať neostré, hmlisté a rozmazané. To však nie je príliš dôležité, hlavné je aby ste získali pocit vnímania trojrozmerného priestoru. Po nejakej dobe cvičenie vám všetko pôjde rýchlejšie a lepšie. V priebehu praktizovania tejto metódy časom dôjde k samovoľnému prehĺbeniu tranzu a vaša predstavivosť tak výrazne vzrastie. Ak máte problémy s optickou vizualizáciou, zamerajte sa napríklad len na atmosféru daného miesta. Prechádzajte sa vami vytvorenú krajinou, pozorne sa rozhliadnite a snažte sa upevniť si tento trojrozmerný obraz, ktorý je jej základom. Pri každom ďalšom cvičení, kedy sa budete vracat' do rovnakej krajiny sa bude všetko javiť výraznejšie a už dobre známe.

Ďalej si v tejto vašej umelej realite skúste predstaviť všetok pohyb, ktorý tam len môže existovať. Zamerajte sa predovšetkým na také prvky ako je plynutie mrakov po oblohe, třepotání listov, nakláňanie stebiel trávy vo vetre, charakteristické správanie najrôznejších živočíchov, prúdenie vody či pohyb vln na morskom pobreží. Čokoľvek vás len napadne. Neskôr pridajte všetky zvuky ako spev vtákov, špliechanie mora, šumenie v korunách stromov, burácanie príboja, hukot vodopádu atď. Pohyb a všetky tieto umelé sluchové vnemy prinesú do vašej krajiny život. Môžete sa sústrediť tiež na to, aké pocity vyvolávajú určité prvky v reálnom svete na vašom tele - napríklad dopad slnečných lúčov na kožu, vnímanie teploty či vlhkosti okolia alebo prúdenia vzduchu alebo vody okolo tela. Vybrané miesto si môžete tiež vybaviť za akéhokoľvek počasia či ročného obdobia.

Vo vašej krajine pre vás neexistujú žiadne obmedzenia. Ak chcete, kráčajte po vodnej hladine, pohybujte sa veľkými ladnými skoky v korunách stromov alebo sa jednoducho vznášajte vo výške a sledujte všetko z vtácej perspektívy. Pokojne sa len tak niekde posad'te pod strom a meditujte alebo sa bavte nejakou vašou obľúbenou činnosťou. Akúkoľvek. Výhodou tohto cvičenia je to, že sa môžete ísť uprostred mrazivej zimy vykúpať na tropickú pláž alebo si naopak za sparného letného dňa skočiť treba niekam zalyžovať.

Je dôležité, aby na vás celkový účinok tejto meditácie pozitívne pôsobil. V takom prípade sa potom ľahšie uvoľníte, zbavíte stresu, uvediete sa do dobrej nálady a strasú zo seba všetky problémy bežného života. Dlhodobé cvičenie aktívneho snívania môže mať tiež veľký vplyv na odstraňovanie či zmiernenie depresií aj stavov melanchólia. Jednoducho povedané, metóda aktívneho snívania vám splní všetky vaše sny.



by Satori

[Satori23@seznam.cz](mailto:Satori23@seznam.cz)

<http://satori.mysteria.cz/techniky.html>