

CURSO DE HIPNOSIS

Primera parte: (Presentación, Información general, estados de hipnosis)

Hola, me llamo Juan de Dios, tengo 21 años, curso Ingeniería Técnica de Informática de Gestión en la Universidad de Almería, y estudio la hipnosis como hobby. Espero que este curso te sea interesante.

Introducción:

Debido a la escasa información sobre la hipnosis que se puede encontrar en Internet, he decidido escribir este pequeño curso cuyo objetivo es mostrar los aspectos esenciales de la hipnosis, e incluso, si quieres llegar más lejos, podrás aprender a hipnotizar.

Todo lo que conozco de la hipnosis, lo he aprendido a lo largo de unos cuantos años, a través de la lectura de múltiples libros. Aquí tienes la referencia de unos cuantos:

Estos son buenos, constan de una serie de tres libros acerca de la hipnosis:

"Hipnosis Curativa"
Autor: Dr. J.P.Guyonnaud
Ediciones TIKAL

"Hipnosis práctica en 11 lecciones"
Autor: Dr. J.P.Guyonnaud
Ediciones TIKAL

"Métodos de autohipnosis"
Autor: Dr. J.P.Guyonnaud
Ediciones TIKAL

El que considero mejor referencia para entender todo lo que sucede con la hipnosis, aprender a hipnotizar y a mejorar tus capacidades mentales es:

"ABC de la Hipnosis (Desarrolle su potencial mental)"
Autor: Eric Barone/Jacques Mandorla
Ediciones TIKAL

Luego, otro muy bueno, pero "bastante" viejo: (Por los conceptos que maneja)

"El gran libro práctico del hipnotismo"
Autor: Carlo de Liguori
Editorial de Vecchi

Como puedes ver, hay una larga lista de libros que tratan de la hipnosis. Cada libro es único. ¡Ah! Si estás interesado en la hipnosis regresiva, te recomiendo el libro escrito por el que yo creo mejor hipnotizador de España, Richard Bru. Si con este curso crees que no tienes bastante, te recomiendo comprar alguno de estos libros, o si no, pasarte por tu biblioteca.



Preguntas más frecuentes a cerca de la hipnosis:

Ahora te preguntará: **¿De verdad que se puede aprender a hipnotizar a través de este curso o un libro?** Cualquiera puede llegar a ser hipnotizador, no hace falta tener poderes especiales, solo hay que estudiarlo con mucha atención y dominar por completo unas "armas" que tiene el hipnotizador.

Ahora voy a intentar aclarar unas cuantas ideas falsas que la gente tiene de la hipnosis:

¿Es cierto que algunas personas son hipnotizables y otras no? No, todo ser humano es hipnotizable, lo que sucede es que no todo el mundo reacciona de la misma forma a la relajación o a cualquier técnica de hipnosis.

(Hay que aclarar que es el propio inconsciente del sujeto el que, acepta o no, las sugerencias del hipnotizador. Si el sujeto no quiere hipnotizarse, la hipnosis no resultará, puesto que es él mismo quién tiene que hacer todo lo que le vaya indicando el hipnotizador.)

¿Es peligrosa la hipnosis? No, el acto hipnótico no es peligroso. La experiencia nos demuestra que no se puede hacer que un individuo bajo hipnosis adopte un comportamiento contrario a su moral, religión, costumbres o que ponga su vida en peligro. El hipnotizador solo tiene el poder que el inconsciente del sujeto le entregue. Si un hipnotizador de espectáculo consigue que un sujeto se comporte como un perro, es porque el sujeto sabe inconscientemente que se trata de un juego. Lo que hay que tener en cuenta, que ningún hipnotizador debe realizar tratamientos sin tener conocimiento de lo que hace. Por ejemplo, si no eres psicólogo, no realices tratamientos de hipnosis contra la adicción al tabaco. (Todo este tratamiento debe ser realizado por personas especializadas en ese tema, aunque no hay un riesgo claro, su práctica se desaconseja fuertemente) El estado hipnótico no entraña peligro alguno, puesto que es un estado natural, si existiera alguna posibilidad de peligro, sólo podría localizarse en el hipnotizador; él puede, incluso involuntariamente, crear problemas al sujeto que hipnotiza:

1. **Riesgos psicológicos:** si careces de información sobre el pasado de la persona (puedes acentuar un desequilibrio, pero no provocarlo.) También puedes proporcionarle un pretexto para que caiga en un desequilibrio latente. Por este motivo, no es conveniente practicar la hipnosis sin haber mantenido una entrevista previa con el sujeto.
2. **Riesgos fisiológicos posteriores:** pueden desprenderse de ciertas técnicas, algunas tan simples como la de la hiperventilación, que consiste en que el individuo inspire y espire rápidamente. De hecho, no comporta más riesgos que la acción de inflar una colchoneta neumática: se producirá un ligero vértigo causado por el aumento de la proporción de oxígeno, vértigo del cual el hipnotizador sacará provecho. (Esta técnica, simple e inofensiva, puede tener consecuencias molestas para un individuo con tendencia tetánica o espasmófila, hasta el punto de provocarle una crisis.

En conclusión: no existe peligro intrínseco en la hipnosis, sino ligeros riesgos ligados a la competencia (o incompetencia) del hipnotizador.

Todos estos riesgos pueden evitarse con una simple entrevista con el sujeto, tratando de recoger hechos o acontecimientos importantes en su vida, desde lo más general a lo más específico.

Ejemplo de algo general: Un hipnotizador que realice la técnica de la barca a una persona que de pequeña estuvo a punto de morir ahogada. Resulta claro que esta técnica en esta persona no puede dar un resultado positivo.

Ejemplo de algo específico: Lo que voy a describir me ocurrió a mí y va con la intención de advertirte que todas las precauciones son pocas. A primera vista, hacer que una persona hiciera un viaje en globo con una amiga, al país en el que nació su amiga. No tiene por qué salir mal si la persona no tiene fobia alguna a las alturas o a un viaje en globo. (En la entrevista de antes de la hipnosis se había comprobado que todo eso no le afectaría, además eso es lo que el propio sujeto quería vivir) Pues sucedió que sobrevolando ese país, el sujeto rompió a llorar. (En esos momentos me quedé paralizado, pensando el porqué.) no tardé en reaccionar y en entender que su inconsciente había interpretado de ese viaje en globo como un viaje de ida y vuelta en el que su amiga se quedaría allí y volvería sin ella. (Pues actué aclarándole al sujeto que el viaje era de ida y vuelta para los dos, que en el viaje irían los dos y volverían los dos.) Muy retorcido ¿No? ¿Qué hubiera pasado si en la entrevista, no me hubiera enterado de que ellos dos son muy amigos, y teme que su amiga se marchara a su país?



Ahora me gustaría hacer unas cuantas advertencias:

(El seguir el curso y aplicar dichas técnicas de hipnosis implica que aceptas cada una de estas condiciones.)

- **No me hago responsable de los daños que puedas ocasionar, tanto físicos, como psíquicos al hipnotizado.** (Si sigues al pié de la letra todo este curso, con todo lo que puedes hacer y todo lo que no puedes hacer, te puedo asegurar que no ocurrirá nada.)
- **No debes practicar ninguna de las técnicas expuestas en este curso hasta que no llegemos a la parte en la que puedas hacerlo correctamente.** Esta es la parte más importante. Antes de comenzar a hipnotizar hay que conocer los pasos que se deben dar para que la hipnosis se realice correctamente, hay que estar preparados para cualquier posible "peligro", y dominar perfectamente la sugestión y la fascinación. No basta con proporcionar los textos de técnicas de hipnosis y leérselos al hipnotizado. (Hay que saber el tono de voz que hay que emplear, la fase en la que nos encontramos, etc.) Hay que ser pacientes y hacer las cosas bien hechas. Por ejemplo, si tratas de hipnotizar (sin estar preparado) a alguien, leyéndole una técnica de hipnosis. Te puedo asegurar que el porcentaje de fracaso rondará el 99%. Además, el inconsciente del sujeto al que se había intentado hipnotizar asumirá que no sabes hipnotizar, o que la hipnosis es un fraude, anotándose un punto a su favor y haciendo más difícil una próxima hipnosis. Así que aún teniendo las técnicas de hipnosis a mano, deberás guardarlas hasta que llegue el momento de ponerlas a prueba, si no lo haces, todos los intentos que hagas por hipnotizar acabarán en fracaso, además de poner en algún "riesgo" a la persona hipnotizada. Ya sabes, cada cosa tiene su momento, y si le pones interés, una vez que puedas controlar "todo", obtendrás un 90% de hipnosis realizadas correctamente.
- **He visto que este curso de hipnosis se sigue desde todas las partes del mundo. En algunos países, la práctica de la hipnosis está penada por la ley, como por ejemplo en Inglaterra. Asegúrate que en tu país puedas practicar la hipnosis.**

Y sin más, damos comienzo a este curso:

Los tres estados de la hipnosis:

En este capítulo, voy a acoger la clasificación de Eric Barone. Vamos a clasificar los estados de la hipnosis según los "tipos" de sugerencias aceptadas por el sujeto en ese estado. En orden de profundidad son Z1, Z2 y Z3. (El estado normal sería el Z0)

El estado Z1 (leve)

En este estado, el sujeto es consciente de todo lo que ocurre. Duda de su estado de hipnosis, pero cuando despierte, evaluará el tiempo incorrectamente. Creerá que han pasado diez minutos cuando en realidad ha pasado media hora. Las sugerencias que se aceptan en este estado deben ser sugerencias positivas, afirmativas o progresivas. (Más tarde hablaremos de los tipos de sugestión) Tomando el ejemplo de un fumador decidido a dejar de fumar. Las sugerencias posibles en Z1 son: siente sus pulmones despejados, su deseo de fumar disminuye, tiene ganas de respirar mejor, etc.

El estado Z2 (profundo)

En este estado, el sujeto tiene adormecidas sus facultades críticas. Continúa comunicándose y sigue recibiendo mensajes del mundo exterior, pero cuando se despierte no recordará nada de lo que ha sucedido.

En comparación con el Z1, este estado permite al sujeto aceptar una inhibición. Una prohibición se incorpora bastante profundamente en su comportamiento.

En el caso del fumador, este estado permite sugerencias como: "Cada vez que encienda un cigarrillo sentirá náuseas"

El estado Z3 (Muy profundo. No sirve para nada)

En este estado, el sujeto pierde la conciencia; ha roto toda relación con el mundo exterior; no escucha nada y se comporta como si estuviera anestesiado.

Este estado se conoce como estado de fuga. Cuando el sujeto rehúsa una sugestión, o no consigue despertar, se refugia en un estado más profundo, el Z3.



SÍNTESIS:

Hasta aquí llega esta parte del curso, deberás haber aprendido:

- Cualquiera puede llegar a ser hipnotizador.
- Todo el mundo puede ser hipnotizado.
- La hipnosis no entraña peligro alguno.
- No se debe practicar las técnicas de hipnosis hasta que se indique.

Los tres estados de la hipnosis son: Z1(leve), Z2(profundo), Z3(muy profundo)

- Z1: El hipnotizado piensa que todavía no ha caído bajo el efecto de la hipnosis. Solo acepta sugerencias positivas, afirmativas o progresivas.
- Z2: Sus facultades críticas disminuyen, no suele recordar nada de lo que pasa. Este estado permite al sujeto aceptar una inhibición. (Una prohibición)

-Z3: Estado de huída debido a que rehúsa una sugestión o no consigue despertar,
no hay relación con el hipnotizado, no escucha. (Para despertarlo, se despertaría como a cualquier persona con sueño normal.)



Ejercicios:

Para ver que has entendido todo, aquí van una serie de ejercicios:

- 1.- ¿Según la clasificación que hemos estudiado, (según la sugestión aceptada) en cuantos estados podemos encontrarnos a una persona hipnotizada? Nómbralos:
- 2.- ¿Qué tipo de sugestiones se aceptan en el estado Z1?
- 3.- ¿Qué tipo de sugestiones se aceptan en el estado Z2?
- 4.- ¿Qué tipo de sugestiones se aceptan en el estado Z3?
- 5.- Imagínate que queremos hipnotizar a una persona, no tenemos mucho tiempo, así que necesitamos saber el estado mínimo en el que debemos sumir al sujeto para que acepte cada una de las sugestiones siguientes:
 - a.) Cada noche, cuando te tumbes en tu cama, te sentirás muy relajado, cada vez más relajado, y querrás dormir, puesto que sólo así podrás descansar y prepararte para el día siguiente...
 - b.) Siempre que te sientes a estudiar, te sentirás muy relajado, y verás como asimilas perfectamente cada página que lees, te costará menos memorizarlo...
 - c.) Cada noche, cuando te tumbes en tu cama, verás como caes en un sueño profundo. No habrá nada que te preocupe. Aunque intentes seguir despierto, tus ojos se cerrarán y podrás descansar plácidamente esa noche...
- 6.- Escribe las sugestiones que podrías decir en el estado Z1 y Z2 a una persona que quiera dejar de tener miedo a los gatos:

(Las respuestas a estas preguntas se encuentran en el siguiente capítulo)

Segunda parte: (La sesión de hipnosis, las herramientas del hipnotizador)

Tengo que aclarar que este capítulo va a ser un "rollo". ¡Qué le vamos a hacer?! ¡En el siguiente ya nos ponemos con la práctica!!!! Seguro que no os parecerá aburrido. Ahora veremos unas cuantas cosas que debemos conocer antes de entrar en lo mejor, diseño de técnicas de hipnosis. Aunque para hacer esta parte un poco más amena, y para demostrar lo que se puede hacer con la sugestión, incluiré un pequeño ejercicio práctico.



La sesión de hipnosis

Comenzaré describiendo como se desarrolla una sesión de hipnosis, desde el punto de vista del sujeto a hipnotizar:

Al comenzar la sesión de hipnosis, el sujeto puede estar sentado, relajado y pensando con normalidad. Se encuentra en el estado normal (Z0).

Mediante un método de inducción, el sujeto entra en el estado Z1. Sabe que todavía está consciente, duda que se encuentre en estado de hipnosis, escucha al hipnotizador y percibe todo lo que sucede a su alrededor.

Este estado es muy inestable y el individuo siempre tiende a regresar a su estado normal, por eso, durante este periodo, el hipnotizador debe tener cuidado de alterar signos sonoros, táctiles o visuales.

Ahora sucede un hecho muy interesante. Al entrar el sujeto en estado profundo (mediante una técnica de profundización), se borra temporalmente de su mente dicha técnica que le indujo a caer en trance hipnótico



Al decir que se borra temporalmente, me refiero a que cuando despierte el sujeto, si le preguntamos que nos cuente todo lo que recuerda desde el inicio de la sesión de hipnosis, solo recordará hasta un momento antes de lo que le hizo entrar en el trance hipnótico. Por ejemplo: Comenzamos dándole sugerencias que su brazo es muy ligero, que comienza a subir. Luego, el brazo se dobla y se acerca a su cara, hasta que le toque, entonces se quedará dormido. Luego cuando lo despertemos y le preguntemos, solo recordará que su mano subía. (Olvidará lo que le hizo entrar en estado profundo, es decir, olvidará que su mano le toca la cara y se quedaba dormido) Eso sí, el sujeto sabe que hay algo más, pero no lo puede recordar, entonces cuando le preguntamos "¿A qué te recuerda la palabra 'cara'?" Eso que olvidó le vendrá a la memoria y lo recordará perfectamente.

Mientras se encuentre en el estado Z2 (Profundo), todo lo que suceda no se recordará, a menos que se le indique que lo recuerde. Este estado es también inestable y tiende a regresar al Z1 o a despertar.

Durante la sesión de hipnosis, el sujeto puede entrar en Z3 (Muy profundo), lo notaremos muy fácilmente al ver que el sujeto no reacciona a nuestras sugerencias. En este estado, el sujeto incluso despierto, no puede recordar lo que ha sucedido en esta fase. (Aunque se lo recordemos nosotros) Este estado es muy infrecuente.

Ahora describiré un acto hipnótico desde el punto de vista del hipnotizador bien practicado:

Podemos dividirlo en 5 etapas:

1. Inducir;
2. Profundizar;
3. Explotar;
4. Sugestión posthipnótica;
5. Procedimiento del despertar;

1: Inducir significa situar al sujeto en el estado Z1.

2: Profundizar equivale a hacerle pasar al Z2.

3: Explotar es alcanzar el objetivo fijado (curar, enseñar, anestesiarse, etc.)

4: La sugestión posthipnótica es el elemento esencial de toda hipnosis. Cuando el sujeto se encuentre en Z1 o Z2, podemos darle órdenes que se prolonguen y se ejecuten una vez que haya despertado.



Esto es muy divertido, por ejemplo: "A partir de ahora, siempre que te toque la frente y te diga que duermas, entrarás en un estado de hipnosis aún más profundo que en el que te encuentras ahora. Ahora, para probar que has comprendido todo lo que te he dicho, voy a contar hasta tres y despertarás, verás que te encontrarás muy bien, pero siempre que te toque la frente y te diga que duermas, cerrarás los ojos y entrarás en un estado de hipnosis todavía más profundo. Cuento, 1, vas recobrándote, 2, e encuentras muy bien, vas despertándote, 3, puedes despertar."
Es muy curiosa la reacción del individuo cuando le tocas la frente y le dices que se duerma. Me parece increíble, ya lo probaréis vosotros cuando llegue el momento.

5: Procedimiento del despertar. El procedimiento del despertar, permite anular todo lo que se le ha practicado en la sesión. Debe de hacerse lentamente, y nunca despertar al sujeto de una forma rápida, como algunos que salen en la televisión: "cuando cuente hasta tres, despertarás, 1,2,3, despierta!"



SINTESIS

1. **Antes de la hipnosis:** Una entrevista con el sujeto para detectar problemas psicológicos, fisiológicos, miedos. ¿Entiendes lo que digo? Está claro que no le vas a hacer el método de la barca a alguien que tiene fobia al agua. XD
2. **Durante la hipnosis:** inducir, profundizar, explotar, sugestión posthipnótica, procedimiento del despertar. Elegiremos el estado que deseamos alcanzar en función a nuestros objetivos (Como en el ejercicio del capítulo anterior, resumiendo mucho: Z1 para dar consejos, Z2 para dar órdenes)
3. **Después de la hipnosis:** una conversación, en la que se le pide al sujeto que cuente cronológicamente lo que ha sucedido, nos permite detectar los estados Z2, por medio de las amnesias posthipnóticas retroactivas y espontáneas. (Así se llama el olvido que comentaba antes, de que al entrar en Z2, se olvidaba de la técnica que le hacía caer en estado profundo (Z2))



Las herramientas del hipnotizador

Todo hipnotizador cuenta con cuatro útiles recursos que emplea durante el acto hipnótico: la fascinación, la sugestión, las técnicas MOOPAO y las técnicas MORI. Los hipnotizadores están lejos de llegar a un acuerdo sobre estos temas; los científicos solo ven en la hipnosis una manipulación a través de la fascinación y sugestión. En cambio, los espiritualistas y los ocultistas consideran la hipnosis como una especie de poder basado en el magnetismo o en la telepatía. Para que no haya problemas, os mostraré las cuatro herramientas.

La primera herramienta: ¿Magnetismo o MOPPAO?

En lo que se refiere al magnetismo, hasta el momento no se ha podido demostrar nada científicamente. Lo que sabemos por experiencia que cuando un hipnotizador coloca

sus manos a unos tres centímetros de determinados plexos del individuo, puede producir somnolencia.

Los Chakras son grandes concentraciones de nervios.

Cómo actuar en cada Chakra	
Frente	Las dos manos extendidas
Parte de la garganta	Las dos manos extendidas
Parte del corazón	La mano derecha extendida
Parte del ombligo	La mano derecha extendida

La segunda herramienta: ¿Telepatía o MORI?

Como sucede con el magnetismo, el telepsiquismo (según Jagot: "sugestión mental alcanzada por telepatía") tampoco posee bases científicas.

Por el contrario, la experiencia ha demostrado que cuando el hipnotizador se concentra en una idea, sobre todo si se trata de una imagen en la que aparece el sujeto sobre el que intenta actuar, en un 30% de los casos se produce la acción.

La tercera herramienta: La fascinación

Tenemos percepción visual, percepción auditiva, percepción táctil y percepción quinesésica (La del equilibrio) Imaginate que nuestra consciencia es un analizador, le gusta analizar todo (El por qué, cuando, como...) es como si fuera un filtro de información, lo que interesa, entra en nuestro subconsciente y lo que no interesa, se rechaza (El hipnotizador da sugerencias de que su mano no se va a poder abrir, entonces la consciencia del sujeto actúa y piensa... "Como que mi mano no se va a abrir? Si se encuentra bien... Eso no puede ser..." Es entonces cuando todas nuestras sugerencias son rechazadas sin dar efecto alguno. Nuestra consciencia sólo puede analizar un elemento de percepción a la vez (visual, auditiva, táctil y quinesésica). Imaginate que estamos en el colegio, atendiendo al profesor. Con nuestra consciencia atenta a lo que dice, de repente alguien entra por la puerta... En esos instantes, no estamos atentos al profesor (como es lógico) porque nuestra consciencia se concentra en quién está entrando por la puerta. Pues con la fascinación intentamos desviar la consciencia del sujeto a un campo (percepción visual, fijación en un objeto brillante, por ejemplo) e introducir nuestras sugerencias por otros canales (percepción auditiva) que seguramente no serán analizadas y serán asimiladas instantáneamente en el subconsciente.

La cuarta herramienta: La sugestión

Acabamos de ver que cuando el hipnotizador fascina al sujeto por medio de un objeto visual, utiliza también su lenguaje para poder acercarse al inconsciente. ¿Qué función desempeña el lenguaje en el proceso de profundización en el inconsciente?

Cuando el hipnotizador habla, procura emplear estructuras lingüísticas lo más simétricas posible a las estructuras mentales de la persona. De esta forma, las palabras, las frases, encontrarán menos resistencia y serán rápidamente asimiladas por el sujeto. El hipnotizador recurrirá intencionadamente a dieciséis reglas de construcción, que son las siguientes:

Las 16 reglas de sugestión:

1. Corta. Nuestro cerebro puede procesar cinco datos simultáneos, e incluso siete, pero no veinte. Se deben evitar construcciones como: "La pesadez de su brazo se desplaza primero hacia su pie, luego hacia su mano, antes de llegar a su frente para regresar a su pie izquierdo". Es preferible decir: "La pesadez de su brazo se desplaza hacia su pie. La pesadez de su pie se desplaza hacia su mano, etc."
2. Concreta. Se dirá: "Su brazo es pesado como el plomo".
3. Afirmativa. Como si lo que dijéramos estuviera pasando en este momento: "Se siente pesado, cansado, distendido, relajado". No vale decir: "Me gustaría que sintieras pesadez en..."
4. Positiva. La sugestión se aceptará mejor cuanto mayor sea la mejoría que proporcione al individuo: "Evitará cualquier enfermedad dejando de fumar" (No "colaría") En cambio: "Sus pulmones se despejan, su respiración es enérgica, sus ganas de fumar disminuyen" Vemos como podemos decirlo de otra manera sin producir rechazo. Lee las dos frases anteriores y piensa cual se aceptarías mejor mejor. Seguramente suena mejor la última.
5. Repetitiva. Si a un sujeto se le dice que su cuerpo es pesado (su cuerpo es pesado, su cuerpo es pesado...) Acabaremos por provocarle ansia. Deberíamos decir: "Pesado, cada vez más pesado, su cuerpo se hace permanentemente pesado. Cada una de mis palabras hace que tus piernas, sus brazos, pesen más aún. Tan pesado que..." (Como ves estamos diciendo lo mismo, pero de diferente forma)
6. Simple o superpuesta. Consiste en relacionar un hecho con otro (Aún cuando no tengan relación)
Simple: "Su brazo se hace pesado".
Superpuesta: "Cuanto más pesado se hace su brazo, más profundamente se sume en el sueño".
Esta sugestión superpuesta subordina la relación de una sugestión a la de otra. No existe en realidad una verdadera relación; es la capacidad de convicción del hipnotizador la que la crea.
7. Inmediata o diferida:
Diferida: "Después de contar hasta tres levantarás tu brazo izquierdo".
Inmediata: "Levanta tu brazo izquierdo".
La diferida tiene dos ventajas: permite prevenir al sujeto, especialmente respecto a un contacto táctil, y evitar así toda emoción. Pero en sí misma es otra acción hipnótica que impulsa al individuo a prever otra realidad... a través del simple poder de su imaginación.
8. Intrahipnótica o posthipnótica:
Intrahipnótica se produce durante la hipnosis.
Posthipnótica: se refiere al momento posterior a la hipnosis.
9. Progresiva. Si le dice a alguien: "Su cuerpo pesa", quizá necesites repetirlo durante quince minutos para que esa sensación se cree realmente. Pero si comienza diciendo: "Sus pies pesan, sus piernas pesan, etc." Puede que para obtener el mismo resultado sólo tengas que emplear cinco minutos.
10. Ponderada. Hay que anticiparse y evitar situaciones de estrés. No deberá decir: "Usted se sume en un sueño que lo cubre poco a poco" a un sujeto que se ha salvado de ahogarse unos años antes.
11. Cualificada. Adaptarse al vocabulario del sujeto a hipnotizar.
12. Convergente. "Su cuerpo pesa, sus ojos se cierran, su corazón reduce su ritmo, su respiración disminuye" Se dice que convergen hacia el sueño (Representan cuatro consecuencias fisiológicas del sueño)
13. Realizable. Si damos una sugestión que no pueda ser realizable por el sujeto. (No quiera, vaya en contra de sus principios, moral, ética, religión...) Puede suceder:
-Nada;

- El sujeto despierta;
 - El sujeto huye a Z3;
14. Sopesada. Hay que anticiparse a las reacciones fisiológicas, No podemos decirle al sujeto que sus dedos van a comenzar a separarse, cuando tiene las manos abiertas completamente.
 15. Normal o Subliminal. Una sugestión normal está destinada a ser escuchada. Una sugestión subliminal no debe serlo. Las voces subliminales son, por ejemplo, imágenes invisibles intercaladas en una película, frases pronunciadas a gran velocidad o en un tono tan bajo que no se puedan oír.
 16. Plástica en relación inconsciente. Este es el más evolucionado y difícil de los métodos.

En quince segundos, un buen hipnotizador es capaz de adoptar las diferentes situaciones que se muestran en la siguiente tabla:

Paternal	Autoridad, Obediencia por Miedo	"Levántate inmediatamente!"
Maternal	Dulzura, protección, obediencia por amor	"Me gustaría que se levantara para alcanzar esa caja: estoy muy cansada."
Colaborador	Lógica, inteligencia, obediencia por el razonamiento.	"Ese humo le perjudica; debería levantarse y abrir la ventana."
Flexible	Libertad, iniciativa sugerida, obediencia a través de una aparente libertad de decisión.	"Imagine que se levanta. Provoque ese deseo en usted; hágalo cuando quiera."

Es preciso subrayar que no basta con leer esas sugestiones; Debes ser consciente de la imitación que hagas, de su exactitud.



Ejercicios:

1. Describir los pasos de una sesión de hipnosis bien practicada.
2. ¿Qué debe de hacer un buen hipnotizador antes y después de la hipnosis?
3. Nombra las cuatro herramientas de un hipnotizador. ¿En qué consiste cada una (sé breve)?
4. Basándote en las 16 reglas de sugestión, escribe un texto en el que tienes que convencer al sujeto de que se cae hacia atrás. Puedes empezar así:

(Lo siguiente es una prueba real que se hace al sujeto a hipnotizar, para comprobar su sugestionabilidad, está sin terminar, así que ya sabes lo que tienes que hacer...)

PRUEBA DE LA CAIDA HACIA ATRÁS

El hipnotizador se coloca detrás del sujeto (con los pies juntos, ojos cerrados y cuerpo relajado), de pié los dos, pone sus dos manos sobre los hombros del sujeto, a 4 centímetros (MOPPAO), sin tocarle y dice (mientras se concentra en la imagen del sujeto cayendo hacia atrás, como si estuviera ocurriendo): A partir de ahora comienzas a sentir una sensación muy extraña, tu cuerpo comienza a moverse

hacia adelante y hacia atrás, sientes como esos pequeños movimientos van aumentando, una fuerza extraña te está empujando hacia atrás. Notas como tu cuerpo se siente fuertemente empujado hacia atrás, no puedes resistirte..., no puedes estar mas tiempo de pie. Te caes, te caes... (Continúalo tú, seis o siete líneas)



Práctico:

Ejercicio diario: Antes de nada, todos los días, intenta practicar los 4 tonos de voz que aparecen en la tabla anterior. Intenta coger un libro, sea cual sea. Y lee la misma página con cada tono de voz. Todo esto es esencial. Cuanto mayor repertorio de tonos de voz tengas, incrementarás la posibilidad de éxito.

Ejercicio curioso: Una vez que hayas completado la prueba de la caída hacia atrás, puedes ponerlo en práctica con alguna persona en la que tengas confianza. El mayor freno a esta técnica por parte del sujeto es a caerse al suelo. Para arreglarlo, solo basta con explicarle que no se va a dormir, que siempre estará despierto, que cuando vea que se va a caer hacia atrás, que reaccione, que ponga un pié para no caerse. No tienes que aprenderte el texto de memoria, solo te bastará con intenta convencer a su subconsciente que se está cayendo, aprovechar cualquier movimiento de balanceo de su cuerpo para indicarle que ya han comenzado los efectos. TRUCO: Si no da resultado, prueba a ir cambiando el tono de voz hasta que te encuentres con uno que funcione. (Esta prueba no entraña peligro alguno, la única precaución que debes tomar es explicarle al sujeto que cuando vea que se está cayendo hacia atrás, que reaccione y ponga el pié.)

Bueno, esto es todo por ahora!!! Mucha suerte con los ejercicios. Si hay algo que no entiendes, es que a lo mejor no me he explicado bien. Puedes mandarme alguna duda a mi email: correo@cursodehipnosis.tk.

Me gustaría que me comentaras como te funciona la prueba de caída hacia atrás. No te desesperes si no pasa nada, puede ser que no la hayas escrito correctamente, de todas formas, en el capítulo siguiente la incluiré entera, por lo demás, es cuestión de práctica. El tiempo medio que tardan en caerse es de 3 minutos. Intenta aprovechar cualquier movimiento que realice su cuerpo para relacionarlo con que se está cayendo hacia atrás. Ejemplo: "¿Ves como se mueve tu cuerpo adelante y atrás? Pues ahora comenzará a caerse hacia atrás, tu cuerpo se cae hacia atrás..."

Muchas gracias al "Club del misterio" y a ti por hacer este curso. La prueba final será realizar un sueño controlado por hipnosis. El sujeto vivirá en un mundo imaginario en el que irá ocurriendo todo lo que diga el hipnotizador. (Ya daré las advertencias oportunas) Me encanta hacer cosas de esas, carecen de riesgo (Un poco si, pero se puede evitar completamente) y es muy curioso. Espero tener noticia tuya pronto!!!!



Soluciones a los ejercicios de la lección anterior:

1. Z1, Z2 y Z3. (Se podría considerar el estado normal como Z0)
2. Solo acepta sugerencias positivas, afirmativas o progresivas.
3. Este estado permite al sujeto aceptar una inhibición. (*Una prohibición*)
4. No hay relación con el hipnotizado, no escucha. No acepta ninguna sugerencia. (*Hay quién cree que el sujeto puede recibir sugerencias telepáticamente.*)
5. a) Z1. (*Damos un consejo*)
b) Z1. (*Damos un consejo*)
c) Z2. (*Damos una orden. De dormir*)
6. Para el Z1: ¿Sabes que tienes miedo a los gatos sin razón? Solo tienes que darte cuenta que casi nadie tiene miedo a los gatos. ¿Por qué será? Seguramente, por que los gatos no hacen nada. Solo son pequeñas mascotas que dan cariño a sus dueños. (*Todo lo que se parezca a un consejo de por qué los gatos no hacen nada, esta correcto.*)
Para el Z2: A partir de ahora los gatos no te dan miedo. Has comprendido que tu miedo no se basa en nada y que al igual que a toda la gente, a ti te gustan también los gatos.
(Nos aprovechamos de que podemos dar órdenes y las aplicamos directamente. Tan directamente como decir: *“A partir de ahora los gatos no te dan miedo.”*)

Tercera parte: (La sesión de hipnosis, las herramientas del hipnotizador)

Hola a todos. Bienvenidos a la tercera parte de este curso de hipnosis! En este capítulo aprenderemos a crear nuestras propias técnicas de hipnosis. Voy a adoptar la opción por la clasificación y explicación que nos dan Eric Barone / Jacques Mandorla en su libro ABC de la Hipnosis (Desarrolle su potencial mental) de Ediciones Tikal. Esto es casi igual que lo que hay en el libro, pues no puedo omitir nada porque me parece un trabajo muy interesante. Así que todo lo que aparezca en el apartado “Las ocho grandes familias de la hipnosis” no es mío, pertenece al libro.

Como lo prometido es deuda, aquí tienes todo lo que debes saber para realizar la prueba de la caída hacia atrás de forma correcta:



Prueba de la caída hacia atrás:

"El hipnotizador se coloca detrás del sujeto (con los pies juntos, ojos cerrados y cuerpo relajado), de pié los dos, pone sus dos manos sobre los hombros del sujeto, a 4 centímetros (MOPPAO), sin tocarle y dice (mientras se concentra en la imagen del sujeto cayendo hacia atrás, como si estuviera ocurriendo): A partir de ahora comienzas a sentir una sensación muy extraña, tu cuerpo comienza a moverse hacia adelante y hacia atrás, sientes como esos pequeños movimientos van aumentando, una fuerza extraña te está empujando hacia atrás. Notas como tu cuerpo se siente fuertemente empujado hacia atrás, no puedes resistirte..., esos pequeños movimientos van incrementándose más y más, no puedes pararlos, es imposible mantenerse quieto, sientes como una fuerza extraña empuja tu cuerpo hacia atrás cada vez con mas fuerza, sientes que tu cuerpo se cae... te caes... te caes..."

Ya que te he puesto el texto completo de la prueba de la caída hacia atrás, olvídate de él, es mejor que te hagas una idea de lo que tienes que decir a aprenderte el texto de memoria. Tienes que ser tú mismo capaz inventarte uno casi igual al que os he propuesto.

Definiciones.

Estrategia: El objetivo que queremos conseguir. Para conseguir ese objetivo usaremos la *Fraseología*, es decir, aplicar las 16 reglas de sugestión para conseguir nuestro objetivo.

Advertencia: Ruego no pongas en práctica ninguna técnica de las que voy a mostrar, por ahora vamos a conformarnos solo con conocer como funcionan. Si la pones en practica sin todos los conocimientos necesarios, puede ocurrirte que:

- **No funcione la hipnosis.** Haciendo al sujeto más incrédulo y menos receptivo a la siguiente hipnosis, puesto que sería una prueba más para que piense que no se le puede hipnotizar, cuando en realidad ha salido mal por la poca experiencia del hipnotizador.

Por eso te pido que tengas paciencia y solo hagas las prácticas que yo te indique. Eso sí, al pié de la letra. (Todo a su debido momento.)



Las ocho grandes familias de la hipnosis. (La primera)

1. LA FAMILIA SENSORIAL

Esta familia agrupa todas las técnicas que utilizan procedimientos sensoriales; se considerarán de igual importancia tanto una espiral que gira como una lámpara estroboscópica o las franjas de color.

Deberá tener en cuenta las músicas repetitivas, todas las señales sonoras regulares o irregulares, todos los métodos táctiles, porque todos esos procedimientos, que a nuestros ojos son técnicas diferentes, obedecen en realidad a la siguiente estrategia: (Veamos como funcionan estos métodos de forma global)

1. Crear una situación de la cual conocemos las consecuencias psicológicas.
2. Sincronizar por medio de la sugestión.
3. Desviar la sugestión hacia un objetivo determinado.

Tomemos un ejemplo de esta estrategia:

Estrategia	Fraseología
Crear una situación de la que se conocen las consecuencias psicológicas.	"Ahora sitúo un punto frente a sus ojos y usted va a seguirlo en todos sus movimientos; ese punto bascula de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, siga ese punto permanentemente..."
Sincronizar por medio de la sugestión.	"A medida que ese punto bascula, usted siente que sus ojos se cansan cada vez más, sus párpados se vuelven pesados, cada vez más pesados y cansados. Se cierran progresivamente, se hacen tan pesados que ya no puede mantener los ojos abiertos, pesados y cansados. Siente ganas de dormir; cada vez más pesados y cansados, cada vez más ganas de dormir..."
Desviar la sugestión hacia el objetivo marcado.	"Sus párpados se cierran cada vez más, y cuanto más se cierran más profundiza usted en el sueño. Su cuerpo cae cada vez más en el sueño..."

Vamos a explicarlo un poco:

1. Crear una situación de la cual se conocen las consecuencias psicológicas.

Cuando colocamos un punto frente a los ojos de un sujeto y hacemos que bascule, sabemos que aparecerá cierto cansancio. Si lo que se sitúa ante el sujeto son franjas de colores, sabemos que los colores tenderán a mezclarse (efecto óptico.) Si se coloca una espiral inmóvil, sabemos que el sujeto va a tener pronto la impresión de que la espiral va a girar.



Truco: Como ves, intentamos crear una situación de la cual conocemos sus consecuencias, para luego atribuir estas consecuencias a que tiene ganas de dormir. (En realidad no hay relación, pero hay que hacerle creer que sí la hay)

Por ejemplo, en la prueba de la caída hacia atrás, sabemos que cuando alguien está con los pies juntos tarde o temprano va a tambalearse. Si le decimos que primero va a tambalearse, y se tambalea; cuando le decimos que va a comenzar a caerse hacia atrás, se caerá hacia atrás!!!!

2. Sincronizar por medio de la sugestión.

La sugestión del hipnotizador puede hacer creer al individuo que él mismo la ha producido.

Se trata, por tanto, de recuperar ese fenómeno que, de todos modos, se habría producido. La sugestión del hipnotizador es la que persuadirá al sujeto de que el fenómeno se debe a él. En ese momento, el inconsciente del sujeto otorgará al hipnotizador un poder que no posee; eso no permite decir que un hipnotizador solo tiene el poder que el individuo desea concederle.

3. Desviar la sugestión.

Si se ha logrado que el individuo acepte un hecho que, de todos modos, se habría producido de forma espontánea, ese individuo está preparado para aceptar una leve desviación gracias a ese poder que nos ha otorgado. Si, al sentir cansancio, usted ha aceptado cerrar los ojos, convencido de que soy el autor de su cansancio, con mucha más razón aceptará dormir.

La habilidad del hipnotizador consistirá en progresar con suavidad hacia estados cada vez más cercanos, y no pasar bruscamente a cosas demasiado alejadas. Resulta normal pedirle a una persona que duerma después de haber cerrado los ojos; lo anormal sería pedirle que contrajera todo su cuerpo después de haber cerrado los ojos.

Por tanto, la hipnosis progresará mediante fases muy escalonadas. Se han inventado cientos de técnicas o de presuntas técnicas, pero cuando vemos a un hipnotizador sobre un escenario con los ojos totalmente abiertos, mirando fijamente a alguien, está utilizando principalmente esta técnica. En esta familia se agrupan miles de procedimientos, y usted deberá aprender de memoria esta estrategia.

Es decir:

1. Crear una situación de la cual conocemos las consecuencias psicológicas.
2. Sincronizar por medio de la sugestión.
3. Desviar la sugestión hacia un objetivo determinado.



Inventa otras técnicas:

Sustituye el punto luminoso por un objeto, la visión por el sonido.

Apenas hayas logrado dominar una estrategia, podrás crear por tu cuenta nuevas técnicas.

Bajo ninguna circunstancia debes dejar un detalle al azar; en todo momento debes saber dónde te encuentras si quieres saber hacia donde ir. (Debes saber en que estrategia te encuentras y cuando debes pasar a la siguiente.)

De la misma manera que un conductor se hace responsable de su vehículo a partir del instante en que lo pone en marcha, tu te haces responsable de la conducción de la hipnosis desde el momento en que la inicia.

No debes traicionar la confianza que un individuo ha depositado en ti cuando se somete a una sesión de hipnosis.



Ejercicio:

Tienes que inventarte una técnica de esta familia (SENSORIAL)
Ten en cuenta las muchas sugerencias que se hacen en este capítulo.

(No hay respuesta para este ejercicio.)



Ejercicio práctico: (Ahora que tienes el texto completo)

Tienes que hacerle la prueba de la caída hacia atrás a alguien que confíe en ti.

Primero: Tienes que aclararle que es solo una prueba, que en ningún momento entrará bajo hipnosis. Y como en ningún momento se dormirá, no correrá riesgo alguno de hacerse daño al caerse hacia atrás, puesto que reaccionará conscientemente para no caerse, poniendo el pie como si de una persona despierta a la que se le empuja hacia atrás se tratara.

Dile que se coloque con los pies juntos, se relaje, deje todos sus músculos relajados.

Sitúate detrás del sujeto, pon tus manos a 2 ó 3 centímetros de sus hombros y comienza con la sugestión.



Ten cuidado, aunque le hayas dicho que si ve que se va a caer reaccione. Ten cuidado por si lo/la tienes que coger para que no se caiga. Por eso a mí me gusta más explicárselo bien claro, que si ve que se cae hacia atrás, que reaccione, abra los ojos, ponga un pie atrás y ya está.

Si ves que tus sugerencias no dan resultado, prueba a cambiar el tono de la voz, como vimos en el capítulo anterior, y a aprovechar cada pequeño movimiento para hacerle creer que a partir de ese movimiento que ya se ha producido va a sentir que se cae hacia atrás.



Soluciones a los ejercicios de la lección anterior:

1. Estos son los pasos:
 4. Antes de la hipnosis: Una entrevista con el sujeto para detectar problemas psicológicos, fisiológicos, miedos.
 5. Durante la hipnosis: Inducir, profundizar, explotar, sugestión posthipnótica, procedimiento del despertar. Elegiremos el estado que deseamos alcanzar en función a nuestros objetivos.
 6. Después de la hipnosis: Una conversación, en la que se le pide al sujeto que cuente cronológicamente lo que ha sucedido, nos permite detectar los estados Z2, por medio de las amnesias posthipnóticas retroactivas y espontáneas. (Así se llama el olvido que comentaba antes, de que al entrar en Z2, se olvidaba de la técnica que le hacía caer en estado profundo (Z2))
2. Debe realizar una entrevista. Antes de la hipnosis: para detectar posibles problemas, y después de la hipnosis, para detectar los estados Z2.
3. Magnetismo o MOPPAO (Somnolencia provocada por el magnetismo). Telepatía o MORI "sugestión mental". La fascinación, mantener a la mente consciente ocupada para que las sugerencias no sean procesadas por esta y entren más fácilmente en el subconsciente. La sugestión, son "órdenes" generadas de una forma en la que el subconsciente las acepta más fácilmente.
4. (Tienes el texto completo al principio de esta lección.)

Cuarta parte: (Dos nuevos tipos de técnicas de hipnosis)

Hola a todos, en este capítulo veremos dos tipos de técnicas de hipnosis. El desarrollo va a ser similar al del capítulo anterior. Os haré una descripción y en los ejercicios, tendréis que inventar una técnica de hipnosis para cada familia que veamos. Antes de empezar, quiero agradecerme todo el interés que estás poniendo en este curso de hipnosis. XD



2. La familia fisiológica

Para esta familia hay que tener un especial cuidado. Es la única que no se debe utilizar nunca antes de conocer sus eventuales contraindicaciones (Por ejemplo, la fraseología de ejemplo no la podríamos usar con una persona que padezca de problemas cardíacos. "...Poco a poco el corazón disminuye su ritmo...") La estrategia típica de esta familia es la siguiente:

Estrategia	Fraseología
Provocar una acción fisiológica a partir de la cual se produce un momento de separación.	Pongo ahora mis pulgares sobre tus párpados cerrados, los apoyo suavemente, sin hacerte ningún daño, y voy a darte un masaje delicado en los ojos. Poco a poco el corazón disminuye su ritmo, usted cae en un maravilloso estado de tranquilidad y relajación...
Utilizar la supuesta separación para introducir una sugestión de profundidad.	Y ahora, te deslizas lejos, duermes cada vez más profundamente, te deslizas más profundamente en el sueño...

Vamos a analizar esta estrategia:

Aunque creamos que nos controlamos perfectamente en nuestra vida cotidiana, es muy normal que una sorpresa, un accidente, algo inhabitual, provoquen una especie de interrupción del control que la consciencia ejerce sobre nuestro cuerpo.

Una sorpresa violenta, un accidente brutal, un ruido muy fuerte, puede provocar una emoción, que puede ir acompañada por una aceleración cardíaca, una repentina transpiración o un sobresalto. Este instante puede llamarse separación. Se trata de una suspensión muy breve del control de nuestro cuerpo por parte de nuestra consciencia. El hipnotizador provocará voluntariamente ciertas separaciones. Pero, al tener muy poco control sobre el sujeto, deberá presuponer algunos de esos momentos, o convenir con él una señal que permita detectarlos mejor.

Si efectuamos un masaje de los globos oculares de tres minutos de duración, un simple reflejo fisiológico hará disminuir el ritmo cardíaco del sujeto. La sugestión se orientará en el sentido de una sincronización: sugerir al individuo un fenómeno que sabemos que sucede en general a los tres minutos, e introducir una sugestión para la separación. La separación será entonces una especie de brecha directamente abierta

hacia el inconsciente de la persona. La sugestión que se introduzca entonces se acercará al inconsciente mucho más rápidamente.

Esta técnica se desaconseja absolutamente a todas aquellas personas que usan lentillas o que padecen de trastornos cardíacos.

Ejemplos:

Coloque un punto sobre la frente del sujeto. Hágale imaginar que su frente es transparente; haga caer el punto hacia atrás y retírelo a partir de cierto número, el 3 por ejemplo.

La separación se producirá probablemente cuando la revulsión ocular sea máxima.

Esta técnica no entraña peligro alguno ni presenta contraindicaciones. En algunos sujetos provocará un reflejo de sueño.

En ciertas fases del sueño nuestros ojos están en blanco; el hecho de recrear este estado puede provocar un fenómeno de feedback (Recuerdo) del sueño.

Otra técnica que se puede emplear es la hiperventilación, que no es más peligrosa que inflar una colchoneta de goma soplando. Se trata de que el individuo aspire, espire, aspire cada vez más rápida y profundamente. El aumento del caudal de oxígeno en la sangre provocará un ligero vértigo. Se puede convenir con la persona una determinada señal que nos indique en qué momento empieza a sentirlo. Este vértigo es una separación característica; la sugestión de sueño se introduce durante el período en que el sujeto lo experimenta.

No conviene practicar esta técnica con personas con tendencia tetánica o espasmófila, o que sufran perturbaciones respiratorias.

Otras técnicas son rigurosa y formalmente desaconsejables, como interrumpir la irrigación cerebral presionando sobre las arterias carótidas durante tres segundos. Más allá de cinco segundos, el individuo correría el riesgo de sufrir una lesión cerebral.

El momento de separación será una especie de desmayo provocado por la interrupción de la irrigación cerebral.

El método de la irrigación nos permite asegurar que todo el mundo es hipnotizable; pero también demuestra que, si ocasionalmente nos negamos a dormir a determinadas personas, es porque sabemos que algunos de los métodos que se ponen en práctica, en este caso el de la irrigación, son demasiado arriesgados desde el punto de vista médico o psicológico.

En este sentido, desaconsejamos también otro método: el de provocar una hiperventilación después de una brusca compresión de la caja torácica.

Resulta fácil obtener un estado de pérdida de la conciencia, pero ¿de qué serviría una hipnosis profunda si dicha hipnosis no puede explotarse? (No sirve de nada dejar inconsciente a nadie!)

Para poder explotar una hipnosis (Sacarle partido), necesitaremos siempre el consentimiento inconsciente del sujeto. El hecho de que un sujeto le manifieste su acuerdo consciente y acepte ser hipnotizado por ti, no significa necesariamente que su inconsciente esté de acuerdo. Si bien el estado hipnótico depende de su competencia, la explotación sólo podrá realizarse a partir de un acuerdo profundo del sujeto.



3. La familia Psicoimaginaria

Esta familia es la menos peligrosa, pero exige una mayor competencia verbal por parte del hipnotizador.

En lo que respecta a esta familia, el hipnotizador debe transferir una relajación progresiva del cuerpo, tendiendo hacia una pérdida de consciencia, al concepto de una barca (O cualquier cosa móvil.)

El hecho de presentar un concepto móvil tiene la ventaja de crear una progresividad en el sujeto, en su propia relajación.

La pérdida de consciencia está simbolizada por la entrada de la barca en la montaña. La disminución de luminosidad equivale a la desaparición progresiva de la consciencia y la vigilancia del sujeto.

Esta imagen es muy rica en información. Lo que mejor indicará el éxito de esta sugestión será tanto la capacidad visual del sujeto, extremadamente variable, como la capacidad de evocación verbal o imaginativa del hipnotizador.

El río se puede sustituir por un ascensor que se desliza, o por una escalera que baja. Si bajando por la escalera golpea cada escalón con un dedo, la pérdida de consciencia se detectará cuando el dedo deje de golpear.

Cuando el hipnotizador tenga la impresión de que el sujeto alcanza una pérdida de consciencia, debe introducir de inmediato sugerencias de profundización que le lleven a prolongar el estado.

Estrategia	Fraseología
Crear una situación imaginaria cuyo desarrollo natural sea simétrico respecto a los estados fisiológicos por los que deberá pasar.	Imagine su cuerpo tumbado en una barca, perfectamente relajado. Esa barca flota suavemente y se desliza lentamente, cada vez más suave y tranquilamente. A medida que esa barca se desliza, su cuerpo se relaja progresivamente...
Convenir un signo o una señal que permita detectar la separación (en este caso, la relajación de los músculos de las piernas. Pero el signo también podría ser bajar el dedo índice, que había quedado suspendido, apenas uno deja de ver y de pensar, es decir, a partir de la entrada en la gruta.)	Te deslizas tranquilamente. El río discurre cerca de una montaña. Se acerca cada vez más. Su cuerpo se relaja cada vez más. Relajación, calma, bienestar, tranquilidad, serenidad. Al pie de la montaña, el río entra en una gruta. A medida que su barca se acerca usted se desliza cada vez más hacia un estado de tranquilidad. La barca se acerca cada vez más a la gruta. Esta gruta es oscura, tranquila, serena. La barca entra poco a poco en la gruta. La luz disminuye cada vez más. Su cuerpo se relaja cada vez más, se eclipsa cada vez más, perfectamente descansado, en calma, relajado y tranquilo...
Profundizar en el estado creado.	¡Usted está dormido!

Bueno, pues nos queda sólo una familia más por dar en este curso de hipnosis. (En realidad existen más, pero son técnicas muy raras en las que se usan la telepatía, el

magnetismo, etc. Yo no uso ninguna de estas familias y me va muy bien) Haciendo esto, creo que simplifico el curso bastante, haciéndolo mas corto y fácil.



Ejercicios:

Escribir la fraseología de una técnica de hipnosis que pertenezca a cada una de las dos familias que hemos conocido hoy. Es decir, una técnica de la familia fisiológica y otra de la familia psicoimaginaria. (A ver como esta vuestra creatividad... XD) *(No hay solución para este ejercicio.)*

Creo que en tres o cuatro capítulos más hemos acabado lo esencial! XD (Depende de vosotros!) Muchas gracias por interesarte en este curso de hipnosis. Estaré encantado de responder cualquier duda en correo@cursodehipnosis.tk. Hasta el siguiente capítulo! XD

Capítulo 5: (Otra familia de técnicas de hipnosis)

Hola a todos, perdonad por el retraso, pero he estado muy ocupado. Os agradezco el gran interés mostrado. He llegado a recibir hasta 80 correos diarios!!!! Sin más dilación, comenzamos...



4. Familia Psicoconflictiva.

Esta familia tiene un alto grado de dificultad para el hipnotizador. Exige fuerza, autoridad y gran fluidez verbal. Basada en la pura fuerza de sugestión del hipnotizador, puede fracasar ante mentes lógicas y rápidas. Resulta delicado dominar este método, puesto que exige tomar decisiones rápidamente ante desafíos imprevistos. Si el sujeto empieza a abrir la mano ¿hay que proceder a la anulación o es preferible insistir? El éxito dependerá directamente de su convicción.

Estrategia (Lo que está en negrita) *Fraseología (Lo que está en cursiva)*

Crear una situación con dos posibles salidas.

Extiendes el puño, su brazo se vuelve rígido. Cierra la mano, mas fuerte, cierra cada vez más fuerte, mas apretada, ahora tu mano es de acero, muy cerrada.

Lanzar el desafío.

A partir de ahora, tu mano está tan cerrada, que ya no puedes abrirla.

(Con esto, podemos encontrarnos con dos comportamientos:)

Caso 1.Si el desafío fracasa, anular.

(El alumno abre la mano antes de terminar; tienes que impedir que recupere el control)

Abre la mano

Caso 2. Si no, constatar el fracaso:

(El alumno no puede abrir la mano)

Intentas abrir la mano, pero no puedes. Cuanto más lo intentas, más difícil te resulta.

Negociar la salida del conflicto (En el caso en que no pueda abrir la mano)

Cuando cuente hasta tres abrirás la mano, pero te dormirás todavía más profundamente. 1, 2, 3, ¡Abre, duerme!



Es ahora donde entra tu imaginación a la hora de crear técnicas nuevas de esta familia. Puedes sustituir el puño cerrado por:

- Abrir la boca, prohibición de hablar.
- Prohibición de levantarse.
- Prohibición de abrir los ojos, etc.

Observa el giro del lenguaje característico del desafío:

<<Trate de... Usted ya no puede...>>



Funcionamiento y detección de estados

¿Cómo funciona? Yo personalmente todavía no he encontrado persona tan sugestionable que solo con esta familia, llegue a hipnotizarse. (Será que no domino todavía la sugestión? XDD)

Yo recomiendo (por experiencia) usar esta familia como complemento de otra familia. Es muy difícil hacer pasar del estado normal Z0 al Z2 con esta familia. Yo uso este truco: Uso cualquier otra familia para hacer pasar al sujeto al estado Z1 o Z2. (El Z1 no nos vale, a mi, no me gusta, aunque es perfecto para asimilar conocimientos, mejorar a concentración, etc. Siempre que las sugerencias sean afirmativas y progresivas, no prohibiciones)

Resulta que después de realizar una técnica de cualquier otra familia, no sabemos donde estamos (quiero decir, no sabemos si el sujeto esta en estado normal o Z0, Z1 o Z2. (en Z3 no nos haría caso, y habría que despertarlo como a cualquier persona que duerme por las noches) Si obedece a nuestras sugerencias (Es decir, si decimos por ejemplo, tu brazo se eleva, sube) y vemos que sucede, algo tenemos seguro, que el sujeto no está en el estado Z0. Ya sabemos que nos encontramos en Z1 o en Z2. Ahora viene la familia Psicoconflictiva; Lanzamos ese desafío, si no funciona, debes estar seguro que nos encontramos en Z1, si funciona, (no consigue abrir el puño, y al contar hasta tres, le ordenas que abra el puño y que duerma) hemos conseguido que el sujeto aceptara una prohibición, y como el estado en que se aceptan prohibiciones es el Z2, tenemos claro que el sujeto se encuentra en el Z2.

Explicación: Hay que conseguir que el sujeto entre en Z1, en cuanto veamos que obedece a sugerencias afirmativas, progresivas, o que conseguimos convencer de que su brazo es tal ligero que comienza a subir hacia arriba. Una vez hecho eso, sabemos de seguro que se encuentra en Z1. Ahora pones en practica la familia psicoconflictiva. Y ves si funciona o no. Si no funciona, y va abriendo la mano (Nunca dejes que tome el control, si va abriendo la mano, le dices que la abra, no vayas a decirle mientras

tiene la mano abierta: "No puedes abrir la mano" entonces su inconsciente dejará de aceptar tus sugerencias.) le haces otra técnica de las otras familias. Así hasta que funcione la familia psicoconflictiva. Será entonces cuanto tienes asegurado que ha entrado en Z2. (Como ves, uso la familia psicoconflictiva como prueba para comprobar si hemos llegado al estado Z2) Intenta cambiar cada vez que uses la misma familia psicoconflictiva, no hagas siempre que el sujeto no pueda abrir el puño. Puedes hacer lo del puño, hacer que tiene el brazo estirado y tan rígido que no puede doblarlo, o tan pesado que no puede levantarlo, etc.



Un truco: Intenta ver la inducción como un estado en el que el inconsciente del sujeto comienza a creer en las sugerencias. Una vez que acepta las sugerencias, sabremos que se encuentra en Z1.

Existen otras familias, pero estas son las más interesantes y las que yo uso. Por ejemplo, la prueba de la caída hacia atrás, se puede usar como técnica de inducción y se encuentra en la familia polivalente.



Programa de trabajo para llegar a ser hipnotizador:

No debes pasar a la siguiente etapa antes de poseer un dominio absoluto de la precedente.

1. Preparación de la voz

Escoge un texto cualquiera, aunque sea poco interesante; pronuncia cada frase cuatro veces de cuatro maneras distintas:

- Paternal, brutal, autoritaria;
- Maternal, dulce y cariñosa;
- Apasionada, conmovedora, cargada de emoción;
- Indiferente, neutra, sin puntuación ni emoción, como un autómata.

Si es necesario, el hipnotizador puede emplear estas cuatro veces en menos de quince segundos. Esto da una idea de la adaptación necesaria.

2. Mirate en el espejo. Habla con tus cuatro voces sin parpadear, sin movimientos, moviendo solamente la boca.

3. Construye sugerencias sobre cualquier cosa, pero aplicando las dieciséis reglas de la sugestión. Aprenda estas dieciséis reglas de memoria. Leete un texto y pregúntate por qué ciertas frases no servirían para la sugestión.

Al hablar; analiza qué ocurre si dices las frases:

- Muy rápido / muy despacio
- Con tono neutro / enfático
- Muy débil / muy fuerte

4. Aprende de memoria las palabras y las nociones siguientes:

Inducir, profundizar, explotar, sugestión posthipnótica, procedimiento del despertar;
Z1, Z2, Z3;

MORI, MOPPAO, fascinación, sugestión;

Sensorial, fisiológica, Psicoimaginaria, psicoconflictiva;
Finalidad, estrategia, fraseología.

5. *Aprende de memoria las estrategias sensoriales, fisiológicas, psicoconflictivas y psicoimaginarias.* Tienes que ser capaz de adaptarlas a todos los casos. Debes saber para qué sirve cada etapa y su orden.

6. *Inventa nuevos textos de sugerencias* aplicadas a técnicas nuevas (o las ya conocidas) por escrito y partiendo de:

- a) las estrategias
- b) los textos de fraseología

7. *Aprende de memoria tus textos de sugestión.* (Esto no hace falta, puesto que si te sabes la estrategia, es decir, los pasos a conseguir, la fraseología te sale sola.)

8. *Sabes de memoria muchas técnicas, pero sólo usted puede decidir qué orientación es la más adecuada.*



La mayoría de los hipnotizadores:

- Empezan con una entrevista para identificar los problemas médicos o psicológicos;
- Utilizan la caída hacia atrás como prueba de métodos disponibles. (Ir cambiando el tono de voz para detectar cual funciona mejor en ese sujeto) (Si el sujeto opone alguna resistencia, cambie de voz, de técnica o de familia.)

Para el siguiente capítulo...

Daremos unas últimas pinceladas a todos los conceptos, para que quede todo claro. Veremos como se hace una sesión de hipnosis paso a paso y al más mínimo detalle para no perdernos nada. Harás una hipnosis. Será de prueba, puesto que no la vamos a explotar, es decir, hacerle la técnica de hipnosis, despertarle y luego comprobar los estados por los que ha pasado!

Como ves, ya falta muy poco para que puedas hacer una hipnosis correctamente. **(Por favor, no realices ninguna técnica de hipnosis a nadie, puesto que todavía faltan unas cosillas que aclararemos en los siguientes capítulos)** Otra vez más, agradeceremos todo el interés depositado en este curso y agradezco también al **club del misterio** por haber dedicado una sección a la hipnosis! Para cualquier duda: correo@cursodehipnosis.tk

Curso de hipnosis. (Capítulo 6. Desarrollo de una sesión de hipnosis 1/2)

Perdonad por la tardanza, pero como prometí, aquí estoy otra vez. Una hipnosis bien hecha no es tan difícil, pero exigirá que tanto hipnotizador como hipnotizado pongan mucho de su voluntad. Procurando no dejar ni un detalle al azar; y es debido a esto por lo que sólo hablaremos de cómo realizar una sesión de hipnosis correcta desde el principio hasta el final (Como esta parte es un poco larga, la dividiremos en dos: "Preparación" - "Hipnosis".) En este capítulo veremos la parte de "Preparación" en la

que tratamos la parte de "Entrevista" y "Pruebas". Y como no tenemos mucho tiempo, vamos allá...

Este capítulo va a ser un resumen de todo lo que hemos aprendido hasta ahora. Es aquí donde tenemos que usar todo lo que sabemos.



Si recordamos un poco, antes de la hipnosis **hay que hacer una pequeña entrevista** al sujeto a hipnotizar. En esta entrevista tenemos que:

- Despejar de cualquier duda que tenga el "paciente":

Este punto es crucial para toda hipnosis. **Hay que convencer al hipnotizado de que el hipnotizador va a ser capaz de hipnotizarlo.** (Cualquier duda que tenga sobre si se hipnotizará echará a bajo la hipnosis) Para convencerlo, usaremos unos métodos "caseros":

- Hay que explicarle que la hipnosis es un estado especial de conciencia en el que entra la persona hipnotizada (de forma voluntaria) conducido por el hipnotizador. De hecho, existe la autohipnosis, tú mismo en tu casa, puedes autohipnotizarte. Por este motivo, te digo que yo no tengo "poderes mágicos" (Esto sería más o menos, la charla que debes de tener con el sujeto a hipnotizar.), solo te iré indicando los pasos que tienes que seguir para llegar a la hipnosis. Así que, sólo si tu quieres hipnotizarte, entrarás en estado de hipnosis. Si la hipnosis no funciona, dependerá en gran parte de ti. (Al hacerle comprender todo esto, eliminamos la resistencia a creer que la hipnosis es un combate, en el que si el hipnotizador consigue hipnotizarlo, el sujeto "pierde".)
- Hay que aclararle todas esas cuestiones que hay acerca de la hipnosis. **¿Y si no me despierto?** Respuesta: El estado de hipnosis es un estado natural en el que entra el sujeto de forma voluntaria. Imagínate que dejamos a una persona hipnotizada. No despertaría nunca. No? Pues lo curioso es que cuando tenga que ir al baño, el sujeto se despierta automáticamente. Entonces, no hay problema en cuanto al temor a no despertarte. **¿Y si haces conmigo lo que quieras?** Respuesta: Una persona entra en estado de hipnosis de forma voluntaria conducida por el hipnotizador. Lo que tienes que saber es que al entrar en hipnosis, no pierdes la conciencia, sólo que entras en un estado alterado de esta, y en ningún momento, vas a hacer nada en contra de tu voluntad en estado de hipnosis. Pero, ¿Por qué la gente hace el perro, el gato, etc? Pues porque su mente consciente ve ese acto, como una demostración lúdica. Imagínate que hacemos que una persona se crea que es una mariposa que sube al balcón y salta para volar. EN NINGUN MOMENTO, SE TIRARÍA. Nuestra mente tiene un mecanismo de autoconservación, y en el momento en que nos encontremos en peligro, reaccionaríamos para evitar el peligro. El este ejemplo, si estamos hipnotizados y nos ordenan esto, nuestro cuerpo reaccionará despertando de la hipnosis. Si en estado de hipnosis, te ordenan que imites al perro, y eso fuera muy traumático para ti, de seguro que no lo harías. Lo mismo pasa con el uso de la hipnosis como "la máquina de la verdad". Si no quieres decir algo, ni hipnotizándote conseguirán hacer que lo cuentes.
- **En resumen, hay que hacer creer al sujeto que la hipnosis se va a producir correctamente. Cualquier duda que tenga afectará a la hipnosis negativamente.**

- En este punto, tienes que obtener todos los datos acerca de problemas físicos y psicológicos. Elimina cualquier técnica que trabaje con ese problema físico. (Es decir, si tiene problemas cardíacos, eliminar todas las técnicas que, por ejemplo, disminuyan el ritmo cardíaco.) y para los problemas psicológicos, intentar evitar provocar las situaciones a las que el sujeto tiene fobia. **ABSTENERSE DE HACER TERAPIAS!!!!** Si no sabes hacerlo, no lo hagas. Debemos intentar que la hipnosis se realice de la forma más segura posible, hay que evitar provocar situaciones de riesgo. (Por naturaleza, en caso de entrar en una situación de riesgo, la persona despertará automáticamente debido a ese mecanismo de defensa que tenemos. De todas maneras, y aunque no haya un riesgo "grande" real, mejor evitar situaciones que echen a perder la hipnosis y la confianza que ha depositado en nosotros el sujeto.)



Ahora pasemos a las pruebas. Esta es otra forma de hacer más fácil la hipnosis posterior. (Así presugestionaremos al sujeto en que su hipnosis se realizará satisfactoriamente. Eso es lo que le debemos hacer creer.) (También, nos servirá para detectar el tono de voz más efectivo que tendrá que usar el hipnotizador durante la hipnosis.). Antes de nada, resumamos: Dos cosas esenciales que hay que conseguir aquí (Durante las pruebas.) Que el sujeto crea que es hipnotizable y ver el tono de voz más efectivo (Para el hipnotizador.) Existen muchas pruebas, yo uso la de la caída hacia atrás de la que hablemos en los capítulos anteriores. (Aunque si esta no funcionase, tendremos escondido un AS en nuestra manga. La prueba de los párpados)

- Prueba de la caída hacia atrás:

Hacer que el sujeto se ponga de pié, con los pies juntos y sus brazos relajados. Antes de nada, explicarle lo que va a pasar: "Vas a permanecer de pié, con los pies juntos, y los ojos cerrados, luego yo me colocaré detrás de ti, te tocaré los hombros, cada uno con una mano y mantendré mis manos encima de tus hombros pero ya sin tocarlos. Empezaré a hablarte y verás como tu cuerpo comienza a tambalearse, a partir de ahí, sentirás una fuerza que empuja todo tu cuerpo hacia atrás, no podrás evitarlo; cuanto más esfuerzos hagas por mantenerte de pié, más difícil te resultará. Como en todo momento vas a estar consciente, si ves que no aguantas más y que te caes, quiero que reacciones abriendo los ojos y poniendo un pié atrás para evitar que te caigas. Con esto querrá decir que estas preparado para la hipnosis."

Comencemos: Con el sujeto en posición de pié, con los pies juntos, explicarle todo lo anterior, colocarse detrás de él, tocarle los hombros y mantener ambas manos a dos o tres centímetros de sus hombros y comenzar a sugestionarlo.

Sabemos de antemano, que una persona que permanece de pié, con los pies juntos, tarde o temprano va a efectuar algún movimiento de balanceo. Por eso, empezaremos hablándole de que una fuerza extraña está intentando mover su cuerpo. Y como sabemos que se balanceará, cuando lo haga, le diremos: "¿Ves? Ya comienzan los movimientos!" Esto es esencial! De esta forma hacemos que su inconsciente crea que todo lo que le digamos después viene de esa fuerza extraña. (Si le dijimos que una fuerza extraña iba a comenzar a balancearlo, ahora que le diremos que su cuerpo se siente fuertemente empujado hacia atrás, inconscientemente creará que se siente empujado hacia atrás e irremediabilmente

se caerá hacia atrás.) En esto se basa la sugestión. En hacerle creer que se va a producir algo (Que todos sabemos que se producirá) por el mero hecho de que lo dice el hipnotizador y se produzca. Entonces, cualquier cosa que diga el hipnotizador se producirá. (Para conseguir hipnosis, veremos que tenemos que ir haciéndole creer al sujeto poco a poco, que la hipnosis se ha apoderado de su cuerpo.)

"A partir de este momento quiero que te concentres en todo tu cuerpo, y en especial a un echo especial. Exactamente ahora una fuerza extraña está moviendo tu cuerpo. Dentro de poco, notarás que tu cuerpo se balancea. Quiero que te concentres en tu cuerpo y sientas como una fuerza extraña está moviendo tu cuerpo..."

(Hay que hablarle en presente, como si se estuviera produciendo. Parte muy importante: Si ves que no hay resultados, prueba a cambiar el tono de voz. Según vimos en lecciones anteriores. Una vez que haga algún pequeño movimiento, hacer que crea que ha sido causado por esa "fuerza extraña")

"¿Ves? Tu cuerpo se ha movido... A partir de ahora, esa fuerza extraña toma el control de tu cuerpo y comienza a empujarte hacia atrás. No puedes aguantar más tiempo de pié. Esa fuerza extraña es más fuerte que tú. Los movimientos son cada vez con más fuerza, y tú los puedes notar. Ves como son más fuertes y que no aguantas mas..."

(Así hasta que se caiga. El tiempo normal para que una persona se caiga son 2 o 3 minutos!) (Aviso!!! También hay personas que se caen a los 10 segundos!!!!, en todo momento tienes que estar preparado por si acaso no reaccionase y se fuera a caer.)

Esta prueba funciona siempre que estés atento a cualquier movimiento y le haces creer al sujeto que ese movimiento ha sido infundido por esa fuerza extraña.

- Prueba del bloqueo de los globos oculares:

Esta prueba viene muy bien para la gente que no cree en la hipnosis y ha dado muy mal resultado en la prueba de la caída hacia atrás. (Recuerda que en las pruebas teníamos como por objetivos: Hacer al sujeto que crea que se le puede hipnotizar y el tono de voz a usar.) Esta prueba viene publicada en el libro: "El gran libro práctico del hipnotismo" de Carlo de Liguori. (Editorial De Vecchi.) y es una perfecta trampa para hacer creer a cualquier incrédulo que se le puede hipnotizar (o como mínimo, hacerle dudar). En realidad "no" tiene nada que ver con la hipnosis, pero nosotros le diremos que eso es hipnosis!. ¿A que tienes curiosidad? jejeje! Vamos a ver como es esta prueba:

El sujeto está en pie y el operador le dice: "Cierra los ojos con fuerza. Luego, dirígelos hacia arriba, imagina ver y fijarte en un punto que yo tocaré". Y mientras dice esto, pone un dedo encima de la base de la nariz a pocos centímetros de los ojos. Mientras el sujeto le sigue, es preciso mantenerle bajo sugestión repitiéndole:

"Muy bien, continúa fijándote en este punto; no lo abandones; míralo, míralo ahora ya no puedes abrir los ojos; te pesan los párpados; pesan; es imposible abrirlos; no puedes abrir los ojos; no puedes, no puedes." La voz ha de ser firme, imperativa, en tono de orden y mando, aunque no violento. Cuando a pesar de todos los esfuerzos el sujeto no puede abrir los ojos, hay que darle la orden final:

"Ahora deja ya de probar y duerme, duerme, duerme profundamente, profundamente."

Mientras lo dice, el operador mece suavemente al sujeto hasta hacerle perder el equilibrio.

En esta prueba, la orden de dormir no es necesaria para deducir si el sujeto es sugestionable o no; para esto basta el hecho de que consiga más o menos abrir los ojos. Si no lo consigue es un buen paciente. Con frecuencia, cuando la primera parte de la experiencia da resultado, vale la pena insistir induciendo directamente al trance, que, por cierto, sobreviene sin sobresaltos.

En realidad, el bloqueo ocular no es hipnosis por sí mismo, sino más bien un truco para convencer al sujeto de su capacidad de hipnotización y así poder sumergirlo fácilmente en trance. En efecto, por un evidente factor fisiológico, resulta imposible mantener los globos oculares hacia arriba y al mismo tiempo abrir los ojos. Conviene colocarlos de nuevo en posición normal para romper el bloqueo muscular que se estableció y conseguir abrir los párpados. Así, los pacientes que se resisten a esta prueba, resistirán también al acto inductivo, ya que demuestran que no son capaces de seguir las instrucciones que se les dan. Tal incapacidad puede también ser involuntaria, pero en cualquier caso es un signo de resistencia.

(Aviso!!! Abstenerse de realizar esta prueba a personas que usen lentillas!!!! o que les pueda dar pánico el no poder abrir los ojos!!! (Todo riesgo se evita preguntando))

He querido reproducir el "Bloqueo de los globos oculares" igual que en el libro. Pero nosotros haremos unas modificaciones:

- Antes de comenzar, explicarle al sujeto: "Esta prueba consiste en que cierres los ojos, te pondré mi dedo en tu frente y mirarás al punto donde te esté tocando. Mientras dure la prueba, no quites tu atención de ese punto. Te comenzaré a hablar y cuando diga que no puedes abrir los ojos; sin dejar de mirar al punto, haz un pequeño intento de abrirlos. Cuando veas que no puedes abrirlos, deja de intentar, hazme un gesto con la mano y haré que los puedas abrir otra vez."
- Realizaremos esta prueba sólo hasta la parte donde dice "...es imposible abrirlos; no puedes abrir los ojos; no puedes, no puedes." Entonces diremos: Has un intento de abrirlos y verás que no puedes abrirlos. (Observa muy bien los ojos del sujeto) (Puede ocurrir que el sujeto abra los ojos. Si te das cuenta, cuando los abre, no estaba mirando para arriba. (Nosotros sabemos que si nos hubiera hecho caso y hubiera estado mirando arriba, no hubiera conseguido abrirlos.(Esto es un secreto)) En este caso, desecharemos al sujeto. (Quizá en otro momento y con otro tono de voz le funcione la prueba de la caída hacia atrás) (La prueba de la caída hacia atrás es muy fácil y resulta un 99.9% de

éxito, lo único que requiere un poco de práctica. No abuses de la prueba del bloqueo ocular, sabemos que siempre funciona, pero aconsejo la otra.)

- Si no consigues abrirlos: "¿Ves? No puedes abrirlos! Ahora deja de intentar y sigue mirando el punto" Ahora bajas el dedo hasta llegar a la punta de su nariz. "Ahora cuando cuente hasta tres, verás como sí puedes abrir los ojos. Uno, dos, tres! Abre los ojos!"

Hay miles de pruebas. Estas han sido extraídas de los libros "Métodos fáciles de autohipnosis" y "Hipnosis curativa" de Dr. J.P. Guyonnaud (Ediciones TIKAL):

Las pruebas tienen un valor relativo cuando se trata de averiguar si un sujeto presenta cierta predisposición a ser fácilmente hipnotizado. La tendencia de un mismo individuo hacia la hipnosis no es constante, y puede variar incluso de un día para otro. Por tanto, no se puede considerar extraño que el resultado de la prueba practicada a una persona sea negativo y que, en otro momento, esa misma persona logre ponerse en estado de hipnosis sin la menor dificultad.

La efectividad de las pruebas se pone realmente de manifiesto cuando se trata de medir la profundidad del estado de hipnosis.

- Prueba de los párpados

Esta es la prueba que más frecuentemente se utiliza. El paciente mantiene los ojos cerrados, mientras el hipnotizador le sugiere:

-Piensa que no puedes abrir los ojos... Contrae los párpados... Cierra los ojos fuertemente... voy a ayudarte...

El hipnotizador pinza con sus dedos pulgar e índice la piel del nacimiento de la nariz, a la altura de los ojos, y prosigue:

-Una gran pesadez se va a apoderar de tus ojos... Tus párpados se harán pesados, muy pesados... Ahora, los sientes pesados, te parece que tus párpados pesan... Tus párpados te están pesando y cada vez te pesan más... Pronto no vas a poder abrir los ojos... Tus párpados están como pegados... Cada vez se pegan más... Abrir los ojos te resultará muy difícil... Tendrás gran dificultad para hacerlo... Tus ojos están sellados... Tus párpados ya no se pueden levantar y, en algunos momentos, a pesar de todos tus esfuerzos, te será imposible abrir los ojos... Los músculos de tus ojos se contraen... Cuanto más tiempo pasa más sólidamente se pegan tus párpados... Cuando yo diga "tres" tus párpados estarán completamente cerrados... Por más que te esfuerces en levantarlos, no lo lograrás... En cuanto yo diga "tres" te resultará imposible abrir los ojos... Uno... Tus ojos están sólidamente cerrados... Dos... Tus párpados están cada vez más apretados... Tus párpados se pegan, tus párpados están pegados... ¡Tres!

El hipnotizador suelta de improviso la piel del paciente, y termina con la sugestión:

-Ahora, tus ojos están cerrados... No puedes abrirlos... Tus párpados cada vez se pegan más... Están tan pegados que no puedes abrir los ojos... Te resulta imposible levantarlos... Por mucho que intentas abrir los ojos, no lo consigues... Trata de abrirlos... Imposible, eres incapaz de abrir los ojos... Hay una fuerza que los cierra...

(Para hacer que los pueda abrir: "Cuento hasta tres y los podrás abrir... Uno... Dos... ¡Tres! Ya puedes abrir los ojos!")

- Prueba de las livianidad del brazo

El paciente permanece sentado o acostado, frente al hipnotizador, que lo mira fijamente a los ojos, mientras le dice:

-Piensa que tu brazo izquierdo se levanta horizontalmente hasta llegar a la altura de tu rostro... Ahora, sin que te des cuenta, tu brazo va a empezar a levantarse... Se levanta poco a poco... Tu brazo tiende a levantarse cada vez más... Imagínate que estás en una fiesta... Compras una decena de globos multicolores y los atas a tu muñeca izquierda... Los globos tiran de tu brazo... Atados a la muñeca, los globos tiran de tu brazo hacia arriba... Los globos suben, tu brazo también sube... Arrastrado por los globos, tu brazo izquierdo se eleva... se eleva más y más... El otro brazo permanece inmóvil, pero el de los globos sube, sube, sube más y más... Liviano como un globo, tu brazo izquierdo asciende solo, cada vez más alto... Se eleva... se eleva... sigue elevándose... Cada vez más alto... los globos suben, arrastran tu brazo... Como los globos, tu brazo sube, inevitablemente... Liviano como un globo, tu brazo sube... sube... sube...

(Hay que ir probando todas las voces que hemos aprendido hasta que notemos resultados) (Si no funciona, no desesperes, e intenta hacerle creer que cualquier pequeño movimiento que se dé en su brazo, es indicativo de que está muy ligero y va a subir.)

- Prueba de las manos apretadas

Se invita al paciente a juntar las manos y después se le dice:

-...Extiende los brazos hacia adelante... Aprieta bien las manos... Apriétalas más fuerte... Al mismo tiempo, mantén los brazos tiesos y rígidos como dos barras de hierro... Tus manos se adhieren... piensa que tus manos se adhieren como por efecto de un pegamento instantáneo... Tus manos se aprietan... Tus manos se aprietan cada vez más... En cuanto yo diga "tres" serás incapaz de separarlas... Cuanto más intentes separarlas, más fuerte se pegarán... Cuanto más lo intentes, menos lo lograrás... Cuando yo diga "tres" y trates de separar las manos, tendrás la impresión de que una se ha introducido en la otra... Te resultará imposible separarlas... Te será imposible soltarlas... Cuanto más trates de separarlas, más sentirás lo apretadas que están... Tus brazos se ponen más y más rígidos... Tus músculos se contraen... Tus manos apretadas están duras, como si fueran de madera... Voy a contar... Uno... Tus manos están sólidamente aferradas... Dos... Tus manos se aprietan más y más... cada vez más apretadas... Están clavadas la una a la otra... Incrustadas... Pegadas... Soldadas... Adheridas una a la otra... Están clavadas... Pegadas... soldadas... ¡Tres! Ahora no puedes separar las manos... Cuanto más lo intentas, menos lo logras... Tus manos se pegan cada vez más... se incrustan cada vez más... se sueldan cada vez más... Separar las manos te resulta imposible... imposible... Cuanto más intentas separarlas, más se aprietan la una contra la otra... Tus manos son in-se-pa-ra-bles... tus manos se pegan más fuertemente por segundos... penetran una en la otra... Imposible desanudarlas... Intenta una vez más... No puedes... Tus manos redoblan la presión... la triplican...

(Para transmitir la fuerza con la que están pegadas las manos, intenta hacer como si te costara hablar, con fuerza, como diciéndole a su inconsciente que tiene las manos tan pegadas, que hasta al hipnotizador le cuesta pronunciar una sola palabra.)

Bueno, hasta aquí el capítulo. Espero que te haya parecido interesante y te haya gustado. En la segunda parte (Capítulo 7) "Hipnosis". Seguiremos nuestra sesión de hipnosis realizando muchas técnicas de hipnosis seguidas, para después despertar al sujeto y conocer qué técnica de hipnosis hizo que entrara en trance. (Gracias a la Amnesia posthipnótica. Olvidas lo que te hizo caer en trance.) Entonces el sujeto contará al hipnotizador todo lo que recuerda en orden. Las técnicas de las que se olvide serán las que usaremos para hipnotizarlo. Para cualquier duda: correo@cursodehipnosis.tk. Hasta luego! Ahh! Ya puedes ir buscando a alguien que quiera hipnotizarse! y ve haciéndole todo lo de este capítulo! Eso sí, tendrás que comprender todo lo que hay aquí antes de realizar nada a nadie!!! :-)

Curso de hipnosis. (Capítulo 7. Desarrollo de una sesión de hipnosis 2/2)

Hola a todos! Bienvenidos al capítulo número siete del curso de hipnosis. ¡Siento mucho el retraso de este capítulo! Bueno, lo importante es que ya lo tienes en tus manos! Quiero agradecerlos a todos el gran interés que habéis puesto en este curso! Eso es lo que me hace escribir cada vez un nuevo capítulo nuevo! Ah! Muchas gracias también al Club_del_misterio! (Por publicar mi primer capítulo del curso y poner un link en su página.)

Ahora, sin más dilación, vamos a desarrollar la sesión de hipnosis.



Desarrollo de la hipnosis

En el capítulo anterior vimos como realizar las pruebas de hipnosis. El objetivo era doble: detectar el tono de voz que dé mejores resultados y hacer creer al sujeto que podrá llegar a ser hipnotizado correctamente sin problemas.

Ahora, vamos a realizarle una batería de técnicas de hipnosis. (Una técnica detrás de otra) Una vez que lleguemos al final, despertaremos al sujeto y le haremos una pequeña entrevista para detectar cuando fue el momento en el que entró en trance. Una vez conocido el punto exacto, realizaremos la misma batería de técnicas de hipnosis hasta ese mismo punto. (En el que se supone que el sujeto se encuentra en estado hipnótico) Le realizaremos unas cuantas técnicas de profundización y probaremos una serie de sugerencias (Hacer que el sujeto viva alguna situación que le gustaría vivir (De forma imaginaria, pero la vivirá como si fuera real), y nos vaya contando lo que ve en cada momento).



Importancia del silencio

El silencio es muy importante. El mero hecho de estar en medio de una sesión de hipnosis, teniendo al sujeto en estado Z2 y que alguien murmure o ocurra algún ruido, por pequeño que sea, hace que en un 98% de las veces, el sujeto vuelva al estado normal (Para reconocer lo que ha pasado) Incluso, teniendo al sujeto en Z2 y que alguien se levante y pase a 2 metros del sujeto, hace que en un 70% de las veces el sujeto vuelva al Z0.

El mero hecho de que, a la hora de aplicarle una técnica en la que el sujeto comience con los ojos abiertos y haya gente delante. (Aún cuando el sujeto esté atento a sus manos) Se perciben los movimientos de la gente y lo distraen.

Como ves, si quieres asegurarte un 99% de éxito en tu hipnosis, intenta evitar los ruidos, que el sujeto se siente en una silla mirando a una pared. El hipnotizador debe mantenerse a su lado (Un poco hacia atrás) y si hay amigos y demás, estos deben permanecer detrás del sujeto a hipnotizar.

Como más vale advertir: Por experiencia propia, y me ha pasado muchas veces. (Ya no me pasará más) Estoy haciendo una sesión de hipnosis y uno de mis amigos se levanta de la silla para salir de la habitación. Es entonces cuando digo que no puedo continuar con la hipnosis, que tengo que empezar desde el principio. Me dicen con cara de apenados: "Nooooooo, sigue por donde vas y ya está... ¿Como vas a empezar desde el principio?". Es entonces cuando les hago caso y la sesión de hipnosis no tiene éxito. Entonces te dicen que no sabes hipnotizar. (Y aumenta la desconfianza frente a la hipnosis.)

Cuando ocurra cualquier cosa que veas que pueda molestar a la hipnosis, cortas "por lo sano". Detienes la sesión de hipnosis y la empiezas de nuevo. UN TRUCO: Antes de comenzar una nueva sesión de hipnosis, explicarle al sujeto, que en restantes aplicaciones de la técnica, todo se asimila más rápido y hará que el sujeto reaccione antes. Que si para llegar al punto en el que estaban cuando ocurrió la interrupción pasaron 20 minutos, ahora para llegar a ese punto, solo serán necesarios 7 minutos. (Es una forma de hacerle creer a su inconsciente que todo ocurrirá más rápido y de hecho, ya comprobarás como sucede de esa forma)(A pesar de ser otra sugestión, el hecho es cierto.)(Las restantes veces que hipnotizas a alguien, se hacen en menos tiempo.)

Recuerda una cosa esencial. Explicarle que el hipnotizador no tiene poderes, que el hipnotizador lo único que hace es decirle al sujeto qué tiene que hacer o en qué tiene que pensar para entrar en estado de hipnosis. Que si la hipnosis no funciona será por su propia culpa. Preguntarle que si en realidad quiere ser hipnotizado.



Batería de técnicas de hipnosis

Comenzaremos por una técnica que me gusta mucho de la familia sensorial.

- **Crear una situación de la cual se conocen las consecuencias psicológicas:** Hacer que el sujeto observe los dedos de sus manos inmóviles. (Si le decimos que se moverán, el sujeto estará atento a ver si se mueven o no. Debido a esto, cualquier movimiento que realice, sea lo pequeño que sea, hará que el sujeto comience a creer lo que le dice el hipnotizador, y por sugestión, los movimientos se irán haciendo cada vez más grandes.)
- **Sincronizar por medio de la sugestión:** Hacemos creer que ese movimiento es debido a que los dedos son muy ligeros, la mano es muy ligera y el brazo sube.
- **Desviar la sugestión al objetivo marcado:** Hacemos creer que la mano se le dirige hacia la cara porque el sujeto tiene mucho sueño y no puede dormir hasta que su mano le toque la cara. (Por este motivo su mano se le va acercando a la cara)(Motivo falso, pero su inconsciente lo acepta como verdadero).

De hecho es la técnica que más me gusta, porque en cada momento sabes en qué punto de hipnosis se encuentra el sujeto. (¿A quién vamos a hacer creer que el movimiento de los dedos es porque se hacen ligeros y quieren subir hacia arriba? ¿Debemos buscar una persona tonta para hipnotizar? ¿Le funcionaría esta técnica a una persona lista? Nos te preocupes, la serie de sugerencias superpuestas varían muy lentamente y no hacen dudar al sujeto en ningún momento. [A quién de verdad engañan es a su inconsciente] No hay distinción entre personas muy listas o tontas. [Con quién se negocia es con su inconsciente])

Aquí tienes esta técnica desarrollada completamente. Ha sido extraída del libro "El gran libro práctico del hipnotismo" de Carlo de Liguori. Ed. DE VECHI.



Método de levitación de la mano

Antes de nada, hay que explicarle al sujeto lo que le va a pasar, que no sucedan sorpresas: "Te vas a relajar y mientras te hablo, sentirás tus manos tan ligeras que comenzarás a sentir que se elevan..." (Lo que no debes decirle es lo que de cuando su mano le toque la cara, se dormirá!!! Puesto que en toda la hipnosis estaría esperando ese momento para ver qué sucede, y la hipnosis no funcionaría.) (Una vez que esté en estado Z1 (Que veamos que su inconsciente va aceptando nuestras sugerencias) y requerido por la hipnosis, le daremos esa sugerencia, entonces, será bien asimilada. Comencemos:

Wolberg describe este método, requiere mucha paciencia por parte del hipnotizador. El hipnotizador le habla al sujeto de esta forma: (Se supone que el sujeto a hipnotizar comienza con los ojos abiertos. En su momento se le dará la sugerencia para que los cierre).

"Deseo que te sientes tranquilamente en este sillón y te relajes. Una vez sentado, cuando estés cómodo, pon tus manos sobre los muslos, con las palmas hacia abajo. Muy bien, así. Ahora mira tus manos. Verás cómo puedes observarlas minuciosamente. Todo lo que has de hacer es estar sentado en el sillón y relajarte. Luego te darás cuenta de que a lo largo de la relajación ocurren varias cosas. Son cosas que suceden normalmente cuando uno se relaja, pero aún no te has dado cuenta de lo que pasa en tus manos, y te lo voy a hacer notar."

Después de una pausa de unos minutos. (Para que el sujeto se relaje)(y empiece a pensar qué es lo que va a pasar y cómo va a pasar).

"Querría que te concentrases en todas las sensaciones que tienes en las manos. No importa cuáles sean. Tal vez notes un peso enorme sobre los muslos, o la presión de las manos. Quizá sientas el tejido de la tela con tus palmas, o tus dedos, y el calor de las manos sobre los muslos. Tal vez las encuentres tibias. No importa qué sensaciones notes, lo que quiero es que las observes. Sigue mirando las manos y te darás cuenta que todo está tranquilo cuando se está en la misma posición. Continúa mirándote las manos. Dentro de poco observarás un movimiento... Ya hay movimiento, pero no se nota todavía. Quizá tus ojos no lo perciben, pero volverán a fijarse bien en las manos, y continuarás preguntándote cuándo notarás ese movimiento, que, por cierto, ya ha comenzado."

Otra larga pausa. Durante esta pausa, la atención del sujeto se centra en sus manos. Siente curiosidad por ver lo que va a suceder. Muy importante!!!! En este punto estar atento a cualquier pequeño movimiento de algún dedo!!! En cuanto se mueva, hay que hacérselo notar: "¿Ves? Ya han comenzado los movimientos..." y decirle que el movimiento aumenta. Recuerda que tienes que intentar asociar las sensaciones del sujeto a tus palabras, de forma que sea más fácil conseguir que las sugerencias y órdenes provoquen respuestas sensoriales o motoras. En cuanto mueva alguno de sus dedos, decirle que se concentre sólo en la mano en la que notó el primer movimiento.

"Sería interesante ver qué dedo se mueve primero. Puede ser el medio, el anular, el meñique, el índice o el pulgar. Sin duda, uno de ellos se moverá. Tú no sabes todavía cuál será ni de qué mano. Continúa mirando y verás cómo empezarás a advertir un pequeño movimiento, quizás en la mano derecha, o en la mano izquierda. He aquí que el pulgar tiembla y se mueve. Así. Concéntrate en esta mano. Apenas se inicie el movimiento verás una cosa interesante: lentamente el espacio entre los dedos se hace mayor, los dedos se alejan. Se alejan lentamente como un abanico que se abre. Cada vez más abiertos. Se abren cada vez más, así, así..."

Esta es la primera sugerencia a la que debe responder el sujeto. (Hay personas que reaccionan pronto, otras que tardan más, debido a esto, mientras el sujeto no comience a separar los dedos, no continúes con esta técnica, sigue dando sugerencias como las que se han ido dando en los dos últimos párrafos. Si ves que llevas 10 minutos (Tienes que tener paciencia) y no hay movimiento, es conveniente que le pidas al sujeto que se relaje y que mueva uno de los dedos voluntariamente. Le dices que esto ayudará a que comiencen los movimientos. Si pasados otros 10 minutos no reacciona, este no es el mejor momento de hipnotizarlo, quizás otro día. (Pero si en las pruebas reaccionó correctamente, no tiene por qué fallar en esta.). Una vez reaccione y vaya abriendo los dedos en abanico seguimos:

"Mientras los dedos se alejan, te darás cuenta de que tienden a arquearse como si quisieran levantarse, como si quisieran perder el contacto con los muslos. Se hacen ligeros, ligeros, y se arquean cada vez más."

Dar sugerencias y asociar cualquier movimiento a qué es producido porque los dedos son ligeros y comienzan a levantarse. (Al hablar, intenta hacer tus palabras que suenen ligeras. (Como si hablaras muy despacio y de forma calmada). Seguir dando sugerencias de este tipo hasta que uno de los dedos comience a levantarse. Entonces, continuar:

"¿Ves como se te levanta un dedo? También los demás dedos le siguen. Arriba, arriba, se van levantando lentamente."

Seguir dando sugerencias hasta que se levanten todos los dedos. Entonces continuar...

"Los dedos se alzan y empiezas a darte cuenta de que te invade una extraña sensación de ligereza en la mano, mientras los dedos se arquean, toda la mano se levanta como si fuera ligerísima, como una pluma, como si estuviera atada a un manojo de globos. Se va hacia arriba, hacia arriba, cada vez más alta, cada vez más alta, ¡qué ligera se vuelve la mano!"

No pases de aquí mientras la mano no comience a levantarse... :-)

"Fíjate en la mano y mira cómo se eleva, fíjate cómo el brazo se levanta también, arriba, arriba, hacia arriba, un poco más arriba, un poco más alto... más alto... más alto..."

Dar sugerencias del mismo tipo hasta que se levante el brazo...

En el párrafo siguiente, cuando decimos una frase que, por ejemplo, tenga las palabras: cansados y pesados. Tenemos que decir esa frase como si nuestras palabras estuvieran cansadas y fueran pesadas. Lo mismo pasa con la palabra "sueño", tienes que decir esa frase como si tú tuvieras sueño (No bosteces nunca!!!!). Así serán más fácil de asimilar por el inconsciente.

"Sigue fijándote en tu mano y brazo que se levantan, y mientras siguen levantándose, te darás cuenta de que estás entumecido, de que tus ojos empiezan a sentirse cansados y pesados. El brazo sigue subiendo, fíjate; y tienes un deseo de relajarte todavía más, de dejarte llevar, de dormir: sólo tienes una voluntad... la de abandonarte completamente a esa sensación de paz y de relajación en la que vas a sumergirte cerrando los ojos y adormeciéndote."

En este momento, el sujeto tiene ante sí su brazo alzado, sus ojos se abren y se cierran, su respiración es profunda y regular.

"Continúa mirándote el brazo, te sientes aún más entumecido y relajado; ahora te habrás dado cuenta de que cambia la dirección de la mano. El brazo se dobla, y la mano se te acerca a la cara. Arriba, arriba, hasta que te tocará y tú tendrás cada vez más sueño... más sueño... cada vez más sueño... Pero no debes cerrar los ojos hasta que la mano te toque la cara. Cuando la mano te toque la cara, te quedarás dormido, profundamente dormido."

Si ves que cierra los ojos y la mano todavía no le ha tocado la cara, tienes que insistirle que no puede cerrar los ojos hasta que la mano le toque la cara, será entonces cuando pueda dormir... relajarse... descansar...

Entonces, cuando su mano le toque la cara y cierre los ojos. (Si no cierra los ojos, darle sugerencias de que su mano le ha tocado la cara, y debido a esto, su ojos están muy pesados, muy cansados, no puede mantenerlos mas tiempo abiertos hasta que los cierre.) (Si no los cierra, decirle que cierre voluntariamente los ojos y continuar con la siguiente técnica. A ver si acepta mejor la siguiente técnica...)

Cuando su mano le toque la cara continuar

"Los párpados se hacen pesados, más pesados, y la mano se va acercando a la cara. Te sientes entumecido, lleno de sueño, muy cansado, muy cansado. Cuando tu mano te toque la cara, te quedarás dormido, profundamente dormido. Duerme, duerme, quiero que duermas..."

Ah! Cuando la mano le toque la cara, se duerme! Permanecerá dormido y con la mano tocándole la cara hasta que no se le diga otra cosa. (Mucha gente, cuando su mano le toca la cara, relajan todo su cuerpo, bajando la mano. Si te pasa esto, significa que el sujeto no está en Z2) Mientras no se le diga nada, mantendrá su mano tocándole la cara. (Esto es indicativo de que puede estar en Z2)

Como puedes observar, esta técnica te permite saber en cada momento el punto en el que te encuentras. Yo la uso como método de inducción. (Y si veo que el sujeto ha entrado en Z2 ya no tengo por que realizarle más técnicas.) Pero a los principiantes

aconsejo realizar todas estas técnicas seguidas y luego detectar el punto exacto en el que entra en Z2.

Esta técnica es especial para hacer una hipnosis a muchas personas a la vez. (Eso sí, habrá que ir desechando a las que más tarden en reaccionar.)



Método de la pesadez del brazo

En realidad es una técnica de profundización. (Un sujeto en Z1 mediante una técnica de profundización puede entrar en el Z2) Debido a esto, no la descarto y la usamos de método "puente" (No queremos que tenga su mano pegada a la cara durante toda la sesión de hipnosis y haremos que la baje mediante esta técnica de profundización.)

"Ahora te encuentras en un estado de relajación muy grande, pero no estás completamente relajado. Para entrar en un estado de relajación aún más grande, solo te falta relajar el brazo que tienes tocándote la cara. Vamos a hacerlo lentamente mientras cuento del uno al diez. Verás como a cada número que diga, tu brazo va descendiendo y tu te sentirás cada vez más relajado, pues eso es lo que quieres, vamos a comenzar: Uno... Comienzas a sentir que tu brazo pesa... Dos... El brazo comienza a bajar... Tres... Te sientes muy bien... Cuatro... Estas deseando que tu brazo se relaje completamente, puesto que eso hará que entres en un estado de relajación aún mayor... Cinco... Relájate, concéntrate en tu brazo... Seis... y observa como todo tu cuerpo se va relajando y tiene cada vez más sueño.... Siete... Sientes tu cuerpo muy pesado, tu brazo sigue descendiendo, y vas entrando en un estado de relajación muy grande... Ocho... Sientes como el sueño se apodera de todo tu cuerpo, que va hundiéndose en el sillón... Nueve... Tu brazo se relaja completamente, tu cuerpo se encuentra muy pesado, y somnoliento... Diez... A partir de ahora puedes dormir profundamente... Duerme... Relájate... Ya no hay nada que te preocupe... Solo piensas en dormir y nada más..."

(Seguir dando sugerencias de que está muy relajado y dormido durante un minuto más y proseguir con la siguiente técnica.)



Método de las nubes

La siguiente técnica la creé yo solito. (Hay que tener en cuenta que seguro que alguien ya la había pensado o escrito.) Se encuentra dentro de la familia Psicoimaginaria. Se trata de situar al sujeto de que está tumbado encima de una nube que se desliza lentamente por el cielo, mientras anochece. (Lo que muestro es un ejemplo reducido de esta técnica) Si quieres usarla correctamente, para cada frase que se muestra en este método debes inventarte otra que quiera decir lo mismo, pero de otra forma. (Debes de tener especial cuidado en la forma de decir las cosas. Si hablas de relajación, debes hablar despacio, y todo eso.)

AVISO: Esta técnica no es recomendable si la persona tiene miedo a las alturas o a la oscuridad. Realizar entonces la técnica de la barca. (La que viene de ejemplo en la familia Psicoimaginaria). Pero cuidado! Si la persona tiene miedo al agua o a la oscuridad, esta tampoco sería recomendable. Inventarse otra parecida, que el sujeto esté encima de algo móvil, y vaya pasando por los estados parecidos al sueño. En el

siguiente método, el hecho de que anochece viene relacionado con la pérdida de conciencia. (Al dormirse.)

(Los puntos suspensivos "... " indican una pequeña pausa.)

"Ahora imagina tu cuerpo tumbado encima de una nube que se desliza apaciblemente por el cielo una tarde de verano... Sientes como todo tu cuerpo se relaja poco a poco... No tienes nada de que preocuparte, solo sientes la necesidad de relajarte cada vez más... Relajación... Calma... Bienestar... Serenidad... Sientes tu cuerpo como si estuviera flotando en el aire... La relajación se apodera de todo tu cuerpo... Ahora ves como está atardeciendo... Todo el cielo se torna de color rojo... Está anocheciendo... Tienes ganas de dormir cada vez más... Quieres dormir más profundamente... Sientes una extraña sensación de relajación... Te sientes con ganas de dormir más profundamente... Quieres dormir... No hay nada que te lo impida... El cielo va oscureciéndose... Comienzan a verse las estrellas... A partir de ahora, te encuentras alumbrado por millones de estrellas... Estás muy relajado... Estás dormido!...



Método del puño cerrado

Esta es una técnica de hipnosis basada en la familia psicoconflictiva. Requiere fuerza autoridad y gran fluidez verbal. Pero como nosotros la vamos a hacer a individuos que están al menos en Z1, (Que hayan respondido correctamente a algunas sugerencias.) no tendremos problemas. Es exactamente la que propuse de ejemplo en esa familia:

"Ahora voy a pedirte que cierres fuertemente el puño de tu mano derecha / izquierda. (La que subió hacia arriba) Apriétalo fuertemente... Con todas tus fuerzas... Cada vez más fuerte... Ahora tu puño se vuelve rígido... Muy rígido... Muy duro... Completamente de piedra... De ACERO!!! A partir de ahora tu puño está tan cerrado, que te resulta imposible abrirlo. No puedes abrirlo... Lo intentas, pero no lo consigues. Cuanto más fuerzas hacer para abrirlo, más cerrado está, no te hace caso... Está completamente pegado..."

En el caso de que comience a abrir la mano, hay que decirle que abra la mano y que se relaje. En cuanto el sujeto ve que no se produce lo que dice el hipnotizador, irá perdiendo esperanzas. Por eso, si comienza a abrir la mano, hay que decirle que la abra. Pero mientras no consiga abrirla, hay que hacerle ver, que todo lo que dice el hipnotizador ocurre. Preparándolo para:

"Cuando cuente hasta tres, abrirás el puño, pero te dormirás todavía más profundamente. 1... 2... 3... Ábrelo, Duerme! A Partir de ahora duermes muy profundamente..."

La haya conseguido abrir por su cuenta o no, continuar por aquí:

"Duerme, quiero que duermas profundamente... Relajado, completamente relajado... Ahora no hay nada que te moleste... Solo mi voz que te calma y te relaja todavía más, a cada palabra que digo, tu cuerpo se sumerge en un estado de relajación todavía más profundo..."



Ahora toca despertar

Nunca debemos despertar a un sujeto en estado de hipnosis de forma sobresaltada. Hay que hacerlo lentamente: "Cuando cuente hasta tres, vas a despertar. Te encontrarás muy bien y muy relajado. Cuento: Uno... Estás muy relajado, dentro de muy poco vas a despertar... Dos... Ya falta menos, tu cuerpo va recobrándose poco a poco... Tres... Despierta! Puedes despertar... Te encuentras muy bien..."

(Nota: Es normal que a veces el sujeto se encuentre un poco mareado.)



¿Por qué estados ha pasado?

A partir de ahora, no debes decirle nada de lo que ha sucedido. Lo que tienes que hacer es pedirle al sujeto que te cuente cronológicamente lo que recuerda desde que comenzó la hipnosis con su mano en sus muslos. (No le debes dar ninguna pista. Sólo le tienes que pedirle que te cuente lo que recuerda que ha ido pasando desde que comenzó la hipnosis.) Es preferible anotar todo lo que dice. Por ejemplo, si te cuenta:

"Pues que la mano subía hasta tocarme la cara,
luego que me pesaba hasta bajar abajo,
luego que estaba tumbado en una nube y se hacía de noche y
luego que no podía abrir la mano."

Significa que ha estado consciente todo el tiempo. En Z0 o en Z1.

Si la primera técnica dio resultado, sólo se acordará de que los dedos de su mano se abrían y esta subía hacia arriba. NO SE ACORDARÁ DE QUE SE LE ACERCABA A LA CARA HASTA QUE SE LA TOCABA Y SE DORMÍA (Puesto que esta es la condición que le hace entrar en el Z2 haciéndole que se olvidara de lo que le hizo entrar en Z2.) (Y puede que a partir de esta ya no se acuerde de nada más hasta despertar. Es entonces cuando para hipnotizar a este sujeto deberemos usar el método de la levitación del brazo.)

Si se acuerda de que su mano bajaba, pero no se acuerda de que bajaba hasta tocarle los muslos, esta es la técnica que le hizo entrar en Z2.

Si no se acuerda de que estaba tumbado en una nube, esta es la que le hizo entrar en Z2.

Si tampoco se acuerda de que le hacíamos abrir la mano, pero no podía, esta es la que le hizo entrar en Z2.

Tu misión va a ser intentar saber qué es lo primero que no consigue recordar. (En ningún momento le ayudes, sólo debes decirle: ¿Y después? hasta que diga que se ha despertado.)

La técnica que incluya el momento exacto del que no se acuerda, será la que le hizo entrar en estado Z2. Será entonces cuando para una hipnosis comiences ha realizarle esta serie de técnicas, una detrás de otra, hasta llegar a ese punto, donde sabemos que el sujeto está en Z2.

Debes tener mucha paciencia y no hacer las cosas rápidamente. Si sigues todos mis consejos, obtendrás un 90% de éxito. Pero... ¿Qué pasa con el 10% restante?

Pasa, que no colaboran bastante, ven la hipnosis como un combate; quieren conscientemente, pero inconscientemente no, es decir, todo lo que vimos en alguno de los capítulos anteriores. Quizás en otro momento se les pueda hipnotizar. Todo el mundo es hipnotizable!



¿Ya he hecho todo eso? ¿Y ahora qué?

Una vez que sabes el momento en el que entra en el estado Z2, le hacemos todas las técnicas en el mismo orden que antes, hasta llegar a ese punto. Una vez en ese punto. (En estado Z2) EL SUJETO NO HARÁ NADA SIN QUE SE LO PIDAS. (Si mueve el brazo, se rasca la nariz, mueve la boca... Será indicio de que no se encuentra en estado Z2.)

Una vez en Z2 vamos a hacer una cosa muy bonita. Previamente, le habremos pedido que nos dijera qué quiere vivir. (Quiere estar en la escena de una película, que un personaje famoso lo ha invitado a cenar, etc. Cualquier sueño, con hipnosis se puede hacer realidad. Una vez que el sujeto despierta sabe que ha sido un sueño, pero lo habrá vivido como real.)

Primero hay que darle permiso para que pueda hablar:

"Cuando cuente hasta tres, podrás mover la boca y hablar sin despertar. Al igual que hay gente que habla en sueños, tú podrás hablar sin despertar cuando cuente hasta tres. Uno... Dentro de poco podrás mover la boca y hablar sin despertar... Dos... Cuando diga tres podrás mover la boca y hablar sin despertar... Tres... Ya puedes hablar sin despertar."

Una cosa curiosa: En el momento en que digas tres, observa como mueve la boca. (Como si hubiera tenido la boca entumecida durante un tiempo.)

Preguntarle como se llama: "¿Como te llamas?"

Una vez que responde. (Como si le costara la vida en ello, a veces, se lo piensan durante 10 segundos!!!) Comenzamos con su sueño. Este es un ejemplo de alguien que quiere estar en un concierto de David Bisbal.

"A partir de ahora, te encuentras en el concierto de David Bisbal. Cuando cuente hasta tres, verás como estás ahí en realidad. Uno... Dos... Tres... Estás en el concierto de David Bisbal."

Siempre hay que hacer un posicionado, para indicarle el sitio en el que está. (MUY IMPORTANTE. El sujeto solo va a ver lo que el hipnotizador le diga, lo verá con el mismo detalle con el que el hipnotizador se lo describa. No pretendas que te diga quién hay en una escena si tú no le has dicho quién hay.)

"Ves que te encuentras en un estadio de fútbol gigantesco, rodeado por millones de personas que están saltando y gritando, esperando a que salga al escenario David Bisbal. Hay luces por todos los lados... Preparada!!! Ahora sale David Bisbal al

escenario... Todo el mundo se pone a gritarle de alegría!!!! y comienza a sonar tu canción preferida. Ahora la está cantando. Tu la escuchas y te encanta."

Si pretendemos preguntarle:

¿Dónde estás? R- En un concierto de David Bisbal.

¿Cómo es? R- Hay muchas luces.

¿Hay mucha gente? R- Hay millones de personas.

¿Te gusta la canción? R- Me encanta.

Debes de ser muy descriptivo con todo. Ah! El sujeto no va a hacer nada en el sueño a menos que tú le digas lo que está haciendo. (Es como si el sujeto estuviera viendo una película, en la que él no puede decidir lo que pasa en la película.) (En realidad si puede decidir, si le preguntamos que quiere hacer ahora, a donde quiere ir..., etc.)

En este caso en particular, después de cantar la canción, la subía al escenario y le dedicaba una canción a ella. Luego se la llevo a cenar y salieron de marcha juntos.

Para despertarlo del sueño:

"Ahora cuando cuente hasta tres, despertarás, te encontrarás perfectamente y te acordarás de todo lo que has vivido en este sueño. Cuento... Uno... Dentro de poco despertarás... Dos... Y te acordarás perfectamente de todo lo que ha pasado y has visto... Tres... Despierta... Puedes despertar... Te encuentras muy bien..."

¿Fin?

Aunque me ha costado bastante. Ya he conseguido reunir todos los conocimientos necesarios para aprender a hipnotizar. (Si has seguido todos los capítulos correctamente, estarás completamente preparado para desarrollar una sesión de hipnosis.)

Este es el último capítulo del curso de hipnosis! Como has visto, las técnicas que he usado, se pueden inventar siguiendo los consejos que se dan en los capítulos que hablan de las familias de métodos de hipnosis. Puedes crear miles de técnicas hipnóticas.

Este es el fin del curso de hipnosis. A partir de ahora, cada documento será un complemento a este curso.

Cada nuevo capítulo de hipnosis contendrá:

- Unas cuantas pruebas de hipnosis.
- Unas cuantas técnicas de hipnosis. (Las que acabas de ver son las que me dan resultado a mí, pero a lo mejor a ti se te dan mejor otras.)
- Autohipnosis.
- Regresiones.
- Etc.

Las dudas y sugerencias serán bien recibidas: correo@cursodehipnosis.tk

Quiero agradeceros el interés depositado en este curso. Me encanta recibir emails dándome las gracias por el curso o comentándome las hipnosis realizadas con éxito. (Esto me hará saber que todo lo que he hecho, no ha sido en vano.)



Como consejo final: No hagas una sesión de hipnosis si todavía no tienes todo claro. Esto tendrá como resultado que la persona hipnotizada deje de confiar en ti como buen hipnotizador. Hay que saber tener paciencia y hacer cada cosa en su momento. Ah! Abstenerse de hacer terapias y demás! (A no ser que sepas bien lo que estás haciendo) (Seas psicólogo y hayas estudiado los efectos de la hipnosis en las distintas terapias y demás...)

Quiero dejar bien claro que este curso lo escribo sin ánimo de lucro. Pienso que no se deben poner fronteras (económicas) al conocimiento. Puede que el día de mañana seas tú quién descubra otras aplicaciones importantes de la hipnosis, y las compartas de forma gratuita.

Otra cosa, no estoy muy de acuerdo contar con la hipnosis como espectáculo. Debéis dejar claro que la hipnosis no está para nada relacionada con la magia.

Un cordial saludo: Juan de Dios Maldonado Sánchez

Curso de hipnosis. (Capítulo 8)

Hola a todos, en este capítulo vamos a ver:

Unas cuantas pruebas: **la prueba de la canica y la prueba de la pesadez de las piernas.**

Otra técnica (muy fácil) de hipnosis de la familia sensorial: **Método del contraste de los colores.**

También, vamos a hablar de la **autohipnosis.** (Muchos de vosotros me lo habéis pedido. En este capítulo haré una pequeña introducción y os mostraré un método simple de autohipnosis. En los restantes capítulos, se entrará más en detalle.)

Y ¿Cómo no? Hablaremos de la regresión. ¿Qué es? ¿Qué podemos conseguir? ¿Hasta donde se puede llegar?

Como ves, ni un párrafo de este capítulo tiene desperdicio, así que, sin más dilación, comencemos...



Pruebas

Prueba de la canica (Prueba elaborada por el Dr. Stokvis)

En esta prueba el sujeto sostiene un hilo del que pende un objeto (en la prueba original se trata con una canica, de ahí su nombre, pero no cualquier objeto funciona, y si este brilla, o es atrayente, mejor), con el codo de esa mano apoyado sobre la

mesa. El hipnotizador empieza a darle sugerencias a cerca de que va a comenzar a moverse, hasta que el movimiento se hace visible. (Es una prueba muy fácil de hacer)

El sujeto, apoyándose en un codo sobre la mesa, sostiene un hilo del que pende un objeto, mientras, el hipnotizador le dice:

"Mira este objeto y concéntrate totalmente en él. Continúa relajado. Dentro de poco vas a notar que el objeto comienza a moverse... No importa en qué sentido, pero el objeto se va a mover. Ya está empezando a moverse, imperceptiblemente... El objeto se mueve cada vez más. Obsérvalo. Se mueve. Piensa en el movimiento del objeto... Piensa en el movimiento del objeto y ese movimiento será cada vez más amplio."

Cuando el movimiento sugerido se produce realmente (a veces es necesario insistir), el hipnotizador prosigue, sincronizando sus palabras con el balanceo del objeto: (tienes que describir todo lo que está pasando, para hacerle creer al inconsciente del sujeto que todo lo que dices está pasando. Cuando en realidad, estas diciendo lo que está ocurriendo. Tienes que ajustar el siguiente párrafo a lo que esté pasando, es decir, no vayas a decir "El objeto oscila hacia delante" cuando este va hacia atrás. OK?

"El objeto oscila hacia delante... hacia atrás, hacia delante... hacia atrás. El objeto oscila cada vez más rápidamente. Y como la amplitud de su movimiento está constantemente aumentando, ya no puedes detenerlo. Es inútil intentar detener el movimiento del objeto..."

Prueba de la pesadez de las piernas

El sujeto permanece de pie, con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, y recibe la siguiente sugerión:

"Piensa en que tus pies son pesados... tan pesados que no puedes levantarlos... Apóyalos bien contra el suelo... Con fuerza... Descarga todo tu peso sobre los pies... Imagina que un peso invisible se apodera de ellos... Ahora mismo, tus pies te parecen pesados... cada vez más pesados... Una pesadez invisible se ha adueñado de tus pies... y ahora pesan, pesan terriblemente. Cada vez te pesan más... Tus pies se hacen más y más pesados por segundos... Ahora, la pesadez comienza a apoderarse de tus piernas... Tus pantorrillas te empiezan a pesar cada vez más... La pesadez aumenta... Tus pies te pesan, tus pantorrillas te pesan y esa sensación se apodera también de tus muslos... Los músculos de tus muslos se contraen... Tus muslos se ponen rígidos... Tus piernas se ponen rígidas... rígidas como postes... los pies se fijan al suelo... Tus pies se clavan en el suelo... se sueldan al suelo... se pegan al suelo... Tus pies se pegan al suelo más y más... Dentro de un momento, cuando intentes levantarlos, no podrás... Cuanto más lo intentes, menos podrás hacerlo... Cuando yo diga <<tres>>, te resultará imposible levantar los pies... Cuando yo diga <<tres>>, te resultará imposible mover las piernas... Cuando yo diga <<tres>>, te será imposible avanzar o retroceder... Voy a contar... Uno... Tus pies son pesados, pesados, cada vez más pesados, terriblemente pesados... Es como si tuvieras un enorme peso sobre los pies... un peso enorme que te impide moverlos... Dos... Tus pies te pesan todavía más... están pegados al suelo... bien pegados, completamente pegados al suelo... clavados... ¡Tres! Imposible levantar los pies... Tus pies pesan muchísimo... pesan demasiado... Cuanto más intentas moverlos, menos puedes... Tus piernas son tan pesadas que te resulta imposible moverlas... Tus pies se pegan al suelo... Tus pies son pesados..."

pegados al suelo... completamente pegados al suelo... Imposible avanzar o retroceder... Estás pegado, clavado al suelo... clavado al suelo... Imposible moverse... Cuanto más lo intentas, más se te pegan los pies al suelo...

Podemos conocer su grado de sugestionabilidad dependiendo del tiempo que pasa mientras el sujeto no puede levantar, ni mover los pies. (Se supone que una vez que llegamos al ¡Tres! Hay que seguir dando sugerencias, como habrás podido ver en el texto de arriba.) Una vez terminada la prueba, si el sujeto no puede levantar los pies, debes darle alguna sugerencia para quitarle todas las sugerencias anteriores, como por ejemplo: Cuando cuente hasta tres, tus piernas volverán a su estado normal y ya no permanecerán más tiempo pegadas...



Técnicas de hipnosis

Método del contraste de los colores

Este método descrito por B. Stokvis, resulta útil con los sujetos que se muestran reticentes a otras técnicas, esta es una técnica de inducción muy fácil de realizar y me gusta mucho.

Es necesario tener un rectángulo de cartón gris, de 14x23 cm, en el que estarán enganchadas, en sentido longitudinal, dos tiras de papel de 8x3,2 cm, paralelas y distantes entre sí 5 mm. La tira de la derecha será de azul pálido, la de la izquierda amarillo pálido. Ambas deberán afinarse someramente, y el autor recomienda que el ángulo inferior derecho del cartón se redondee en el punto donde el sujeto pondrá los dedos.

El hipnotizador pregunta al sujeto si su vista es normal: en caso afirmativo, éste se echará en un diván aguantando el cartón con el brazo rígido y fijándose en la tira gris que está entre los rectángulos de color, sin apartar la vista de ella. Como es natural, dirá que ve <<un trozo de cartón gris, en el que están enganchadas dos tiras, amarilla a la izquierda y azul a la derecha, separadas por una franja gris>>. Ahora se le advierte que siga fijándose en dicho punto y que dentro de poco distinguirá otros colores. Este fenómeno cromático observado fisiológicamente por cualquier persona normal, al igual que los daltónicos y todos los <<tricromáticos anómalos>> consiste en ver los respectivos colores complementarios a lo largo de los márgenes externos del amarillo y el azul.

El hipnotizador procederá de este modo:

“Cuando empieces a notar cambio de colores querrá decir que nos estamos acercando a la hipnosis: éste es el primer síntoma de la influencia hipnótica y dependen de la fatiga de los ojos. Ahora estate atento. Del mismo modo que has conseguido observar estos fenómenos cromáticos, también advertirás otros signos que demuestran que se acerca el estado hipnótico. Fíjate en la raya gris: pronto verás como el margen interno de la línea azul, el que linda con la gris, se hace más intenso, mientras que el resto de la franja tomará un tono opaco y difuminado. De la misma forma, el amarillo lindante con la línea gris se intensificará, mientras el resto se hará más pálido y opaco. Continúa fijándote cada vez con mayor intensidad... No apartes tus ojos, fijalos así, muy bien; verás cómo pronto ocurre algo. Por ejemplo, verás un borde amarillo junto al borde azul, y uno azul junto al amarillo. Estos dos nuevos colores se tocarán en el centro de la franja, y de cuando en cuando uno se sobrepondrá al otro. Podrán

desaparecer durante algunos segundos, quizá porque tu conciencia empieza a vacilar, entonces quiere decir que el estado hipnótico es inminente."

Puede ocurrir que el sujeto sea algo escéptico a este medio de inducción. Sin embargo, habrá notado que todo lo que le ha dicho el hipnotizador se ha realizado puntualmente, y el resultado será una creciente confianza en el hipnotizador. El hipnotizador insiste:

"Continúa mirando, observando los fenómenos que poco a poco aparecen. Mientras tus párpados se hacen pesados, cada vez más pesados, y te das cuenta de que estás cansado, cada vez más cansado, sólo deseas cerrar los ojos y dormir... No te opongas, deja que el sueño te invada, cerrar los ojos y dormir... No te opongas, deja que el sueño te invada, así... así... los ojos se cierran, ahora te duermes, duermes... dormirás hasta que te ordene despertar."

A veces el método puede variar en esta última parte; es decir, el hipnotizador habla de cansancio, de párpados pesados, de ojos que se cierran, pero evita decir la palabra <<sueño>>. En este caso, la técnica de Stokvis pertenece al grupo de inducciones en trance sin sueño. Como afirma Pavesi, parece que este método es eficaz en sujetos negativos, aunque no suficiente para inducir a trance profundo. No hay ningún problema, después de esta técnica, se le aplicará cualquier método de profundización, para llegar a estado profundo.

Si recuerdas, el método de inducción que hacíamos en el capítulo anterior. (El de la levitación de la mano) Puede ser sustituido por este. Pero esto ya lo dejo en tus manos, dependiendo del que más te guste o mejor resultado te dé.



Autohipnosis

Un método de autohipnosis, es un método que permite a un sujeto entrar en un estado particular, entre la vigilia y el sueño. En este estado, se intensifican los recursos psíquicos que todo individuo tiene para realizar cualquier actividad, consiguiendo exactamente lo mismo que en una sesión de hipnosis con un hipnotizador.

Ahora bien, casi siempre, la autohipnosis es producto de una sugestión creada por un hipnotizador. Me explico: Primero te hipnotizan, luego, antes de despertarte te deja una sugestión posthipnótica (dependiendo de lo que se busque con la autohipnosis. Puede ser que te digan, siempre que quieras calmarte, solo te bastara con pensar en la palabra XXXXXX. En el momento en que pienses en esta palabra, verás como todos tus nervios se calman, todo tu estrés disminuye y te sientes cada vez mejor...), entonces, se le dice al sujeto que cuando quiera relajarse, solo le bastará con pensar en la palabra XXXXXX.

Entonces... Si he entendido bien... Necesito que un hipnotizador me hipnoticé, me deje una sugestión posthipnótica parecida y una vez finalizada la sesión, me puedo autohipnotizar yo mismo. (Conseguir los efectos deseados cuando uno quiera.)

¿Es necesario la previa intervención del hipnotizador para llegar a estado de autohipnosis?

-No. Lo que he comentado es lo que se hace generalmente. Existen muchos métodos de autohipnosis que se basan en ir introduciéndonos sugerencias nosotros mismos hasta que notemos los efectos deseados.

Ahora voy a comentar un método muy bueno, en el que tú mismo, puedes ir entrenándote hasta llegar al punto que, por ejemplo, si un día estás muy desanimado y quieres animarte, solo te bastará con pensar que tienes que estar más animado para notar esos efectos. Parece sorprendente, pero requiere un gran entrenamiento.

Los ejercicios propuestos deben realizarse, preferentemente, sentados en un sillón, mejor que echados en la cama. No debes pasar a un ejercicio siguiente hasta que no domines los anteriores, puesto que cada ejercicio nuevo, es la continuación de los anteriores. Una vez que domines todos los ejercicios, podrás provocarte cualquier sensación.

Primer ejercicio: relajamiento muscular.

Apenas el sujeto está sentado cómodamente, empezará a relajarse diciéndose a sí mismo: *"Estoy completamente relajado. Mi brazo derecho (o izquierdo) pesa enormemente."*

Ésta es la primera parte de la sugestión, que debe repetirse durante un minuto o dos. En seguida deberá concentrarse en las siguientes sugerencias: (No pasar a la siguiente hasta que no notes los efectos de la sugestión en la que estás concentrándote.)

1. Mi brazo está rígido.
2. Respiro profundamente.
3. Abro bien los ojos.

Durante una o dos semanas deberían hacerse escrupulosamente algunos ejercicios al día. Primero se sentirá pesadez en el brazo; más tarde esta sensación se extenderá a todo el cuerpo.

Segundo ejercicio: percepción del calor.

Sugerencias:

1. Estoy completamente relajado.
2. Mis brazos (piernas) pesan mucho.
3. El brazo derecho (izquierdo) está caliente.

La duración del ejercicio depende del tiempo en que el sujeto logre sentir la sensación de calor. En un par de semanas debería estar capacitado para producir dicha sensación en todas sus extremidades.

Tercer ejercicio: regulación del corazón (¡Abstenerse de realizarla cualquiera que padezca alguna enfermedad del corazón!)

Se empieza colocando la mano derecha sobre el corazón para percibir sus latidos. Luego se pasa a las autosugerencias.

1. Estoy completamente relajado.
2. Mis brazos y piernas son pesados.

3. Mis brazos y piernas están calientes.
4. Mi corazón late con calma y fuerza.

Como última fase puede llegarse al control del pulso. No se recomienda que llegue a ser muy lento!!!

Cuarto ejercicio: control de la respiración.

Se empieza con las autosugestiones de los ejercicios precedentes y luego se pasa a esta nueva:

"Respiro lentamente y con facilidad; respiro sin ningún esfuerzo."

Quinto ejercicio: control del abdomen.

Tras haber efectuado las autosugestiones precedentes, se ordena: *"Mi plexo solar está caliente."*

Cuando este ejercicio haya terminado, el sujeto está en condiciones de relajarse completamente, de respirar a fondo y con pulso regular y experimentar una agradable sensación de calor en todo el cuerpo.

Sexto ejercicio: control de la región cerebral.

El perfecto funcionamiento requiere, por lo menos, dos semanas de trabajo, que se basará, además de en las autosugestiones precedentes, en ésta:

"Mi frente está muy fresca, es muy agradable sentirla."

Después de esto se continúa el ejercicio partiendo de la primera sugestión hasta la última. En un par o tres meses debería estarse capacitado para producir todos los fenómenos sugeridos. Además, será necesario probar los ejercicios una o dos veces al día seis meses más, hasta que todas las sensaciones se hagan verdaderamente intensas.

¿Esto es? Me he quedado...! Igual me pasó a mí. En realidad, los métodos de autohipnosis sin intervención del hipnotizador son poco prácticos, por eso, te aconsejo si deseas experimentar una inducción de autohipnosis, que escojas siempre un método práctico con asistencia del hipnotizador, que es el único que puede valorar cada caso y aconsejar o prohibir inducciones.

De todas formas, en los siguientes capítulos veremos métodos de autohipnosis con y SIN intervención de un hipnotizador. (No te preocupes, que también hay métodos de autohipnosis que no requieren la presencia de un hipnotizador.)



Regresiones

Podemos definir una regresión como una técnica que consiste en hacer que una persona bajo hipnosis recuerde hechos de su pasado con mucha precisión. (Incluso hechos que conscientemente no recuerda.)

Para darte una idea de hasta donde podemos llegar con una regresión voy a poner un ejemplo: Con una regresión se puede conseguir que una persona recuerde todo los detalles de lo que pasó por ejemplo el día que cumplió cuatro años.

En muchos países, los servicios de investigación realizan hipnosis a testigos de algún delito para obtener pistas, como por ejemplo, la matrícula de un coche. (Dato que a no ser que nos hayamos fijado conscientemente, no recordariamos en estado normal.) (En un alto porcentaje se obtienen datos correctos.)

De hecho, hay quién asegura que mediante una regresión se puede hacer recordar a una persona algún momento de lo que pasó, ya no cuando tenía tres, dos, un año, o cuando estaba en el vientre de su madre; sino, hacer recordar hechos de una "posible" vida pasada.

Existen muchas técnicas para conseguir estos efectos. Desde las que hacer al sujeto vivir otra vez esos hechos, hasta las que simulan una pantalla de cine, donde el sujeto hipnotizado puede verse como si estuviera viendo la película de su vida.

Siento mucho no poder entrar en detalle en este capítulo. Prometo tratar todos los aspectos de las regresiones con bastante detalle en el siguiente capítulo. (Incluso algunas técnicas para conseguir estos efectos, además de todas las opiniones que hay al respecto.)

Para terminar...

Muchas gracias por interesaos en este curso de hipnosis. Si no fuera por vuestro interés, no sé hasta qué capítulo habría llegado! Muchas gracias también al "Club del misterio" (Por haber dado a conocer este curso de hipnosis.)

Ah! Si tienes alguna duda sobre cualquier cosa acerca de la hipnosis, no dudes en enviarme un correo: correo@cursodehipnosis.tk (Tengo pensado publicar las dudas más interesantes junto con sus respectivas respuestas en los siguientes capítulos.)

¡Gracias al contador que puse en la "peich" he visto que las visitas reales superan mis expectativas! (Dentro de muy poco el estilo de la página web cambiará radicalmente!!!)

Hasta la próxima...

Bibliografía

Las pruebas y métodos de hipnosis/autohipnosis han sido extraídas de los libros:

"Hipnosis curativa", Dr. J. P. Guyonnaud, Ed. Tikal

"Métodos fáciles de autohipnosis", Dr. J. P. Guyonnaud, Ed. Tikal

"El gran libro práctico del hipnotismo", Carlo de Liguori, Ed de Vecchi

Introducción:

Hola a todo el mundo! Aquí tenéis otro capítulo acerca del curso de hipnosis que comencé hace ya casi un año!!!! (Y como sois muchas personas a las que le interesa el tema, seguiré escribiendo por mucho más tiempo. Puede que tarde más o menos en publicar cada capítulo, pero por ahora, esto no se acaba!)

En este capítulo encontrarás

Una prueba de sugestión: **La prueba de la “mano-tenaza”**.

Un método de hipnosis con unos resultados de un 99% **“El método de la escalera”**

Hablaremos de la **autohipnosis aplicada a los estudios**.

Y para terminar y donde he querido hacer más hincapié: **Las regresiones**.

No perdamos más el tiempo... Comenzamos...



Prueba de sugestión:

Prueba de la “mano-tenaza”

Para realizar esta prueba, es necesario tener un objeto brillante. (Por eso de la fascinación visual. Recuerdas? (Para que nuestras sugerencias entren más fácil en el subconsciente del sujeto)) Usaremos para este ejemplo un péndulo de cristal. (Tú puedes usar cualquier otro objeto brillante.)

Esta prueba consiste en hacer que el sujeto apriete un objeto pequeño en su puño, y mientras mira el péndulo, le damos sugerencias de que apriete el puño fuertemente, y que al contar hasta tres, mientras siga mirando el péndulo, le resultará imposible abrir el puño.

“Quiero que cierres tu puño fuertemente y que mires a este péndulo. Quiero que aprietes tu puño fuertemente, y verás que a medida que pasa el tiempo, sientes tu puño cada vez mas cerrado... Ahora, cada segundo que pases mirando este péndulo sentirás como tu puño se cierra cada vez más herméticamente, como si se hubiera convertido en plomo. Sientes como tu puño se convierte en acero, ahora tu puño es de hierro. No se puede abrir. Cuando cuente hasta tres, intentarás abrir la mano para soltar el objeto que tienes en tu puño. Enseguida te darás cuenta de que mientras sigas mirando este péndulo, no serás capaz de abrir tu puño, mientras sigas mirándolo, tu puño no se abrirá...”

(Seguir dando sugerencias del mismo tipo. Después de uno o dos minutos...)

“Ahora voy a contar hasta tres. Uno.... Tu puño está completamente cerrado... Dos... Mientras sigas mirando este péndulo, verás como te es imposible abrir tu mano... Tres... Sin dejar de mirar al péndulo, intenta abrir tu puño y verás como te resulta imposible.”

Mientras no pueda abrir su puño, reforzar con sugerencias del tipo:

“Ves? Cuanto más intentas abrir tu puño, más se cierra.... Mientras miras al péndulo, sientes que no eres capaz de abrir tu puño... Te resulta imposible abrir tu mano...”

Dependiendo del tiempo que tarde en conseguir abrir la mano, ese será el grado que tiene para aceptar las sugerencias del hipnotizador. Pero...

ATENCIÓN: Este método resulta muy complicado para alguien que no tenga práctica. Si no te han dado resultado las pruebas fáciles, no intentes con esta, que seguro que no te funcionará. Si te has dado cuenta, este método se basa en la capacidad de sugestión del hipnotizador, de su forma de hablar, su tono, su rapidez a la hora de tomar decisiones sobre qué tipo de sugestiones hay que dar en cada momento, etc. Así que mi consejo es que no lo uses hasta que no hayas puesto en práctica todos los anteriores.



Técnica de hipnosis:

Método de la escalera

Este procedimiento, tal como lo presento, deriva de los trabajos de Erickson. Joseph Barber, odontólogo norteamericano, lo emplea con un 99% de éxito. Se basa en hacer que el sujeto acepte progresivamente todos los estados de relajación por el que pasa su cuerpo a lo largo de la hipnosis. Una cosa curiosa de este método es que no aparecen por ningún sitio las palabras: dormir, sueño, etc. Lo que hace que esta técnica sea muy efectiva para los sujetos en los que los otros métodos no han funcionado. Quizás inconscientemente creen que al dormirse, no despertarán nunca, o que podrían ser controlados completamente por el hipnotizador, etc. Mientras no nombremos las palabras a las que tiene "miedo", el sujeto creará que todo va bien y no rechazará esas sugestiones.

(Esta técnica se desaconseja a personas que tengan problemas respiratorios o de corazón!)

Se empieza diciendo más o menos lo siguiente:

-En este momento usted está relajado, pero quizá te gustaría gozar de una relajación mayor.

Si el sujeto responde afirmativamente, el hipnotizador continúa:

-Voy a indicarte lo que debes hacer. Te resultará muy fácil. Debes saber que nada va a cambiar para ti, no sentirás nada en particular; la única diferencia será que, dentro de un momento, vas a estar más relajado que ahora. Y no vaciles en consultarme si algo te sorprende o te intriga. Para empezar, es imprescindible que te instales en este sillón lo más cómodamente que puedas. Encuentra la posición ideal en la que te sientas verdaderamente a gusto. Ahora me gustaría que comprobaras hasta qué punto puedes mejorar tu relajación inspirando muy profundamente sólo una vez. Inspira profundamente. Perfecto. Sin duda notas una sensación de calor muy agradable en el cuello y los hombros. Para acentuar esa sensación, conviene inspirar profundamente otras cuatro veces, y entre cada una de esas inspiraciones profundas, vas a soplar. Vamos. Ya lo notas, tus hombros están más cómodos y, cuando bajas los párpados, tus ojos disfrutan de una sensación de relajación. Cuando tus párpados tengan tendencia a bajar, respeta esa tendencia, no vaciles en cerrar los ojos. Debes intentar percibir esas sensaciones de relajación en los hombros y en los ojos, fijate en cómo el aire que sale de tus pulmones aumenta la sensación de relajación, y notar que esa relajación se extiende poco a poco por todo tu cuerpo.

Perfecto. Continúa respirando profunda y regularmente, sintiéndote a gusto, e intenta imaginar una escalera. Me gustaría que imaginaras una escalera, no importa de qué tipo, una escalera con veinte escalones. Imagínate en lo alto de esa escalera. No es

necesario que imagines la escalera entera, basta con que evoques una parte de los veinte escalones. ¿Ya está? Perfecto. Te encuentras mentalmente en lo alto de la escalera, y desde el escalón que estás pisando ves algunos otros. Dentro de un momento voy a empezar a contar, con voz clara y fuerte, de uno a veinte. Quizá lo hayas adivinado, se trata de descender mentalmente por la escalera. Cada vez que yo pronuncie una cifra, bajarás un escalón. Debes hacer un esfuerzo por ver claramente ese descenso, notando a la vez cómo aumenta tu relajación. Conforme bajas escalones te sentirás más y más relajado. Cuanto más te aproximes al final de la escalera, más relajado te encontrarás. ¿Estas listo para emprender este descenso imaginario?

Si la respuesta es afirmativa, el hipnotizador prosigue:

-Voy a contar. Uno, un escalón hacia abajo... Dos, bajas el segundo escalón... Tres, tercer escalón. Quizá ya percibas que tu relajación es mayor. Es posible que sientas más relajadas unas partes de tu cuerpo que otras. Puede que los hombros y el cuello están más relajados. O tal vez tengas la impresión de que tus piernas están más relajadas que tus brazos. Esto no tiene ninguna importancia. Sólo una cosa es importante: que te sientas bien y cada vez más relajado...

Cuatro, bajas el cuarto escalón. Y puede que la relajación empiece a notarse en una parte determinada de tu cuerpo. Puede ser que esta relajación profunda invada poco a poco tus ojos, tus mejillas, tu boca, tu mentón. Tal vez descienda hasta tu cuello. Una relajación agradable, profunda...

Cinco, estás en el quinto escalón. Ya has recorrido un cuarto del camino. Has descendido un cuarto de la escalera. Quizá ya empiezas a darte cuenta de que tu relajación aumenta. Te sientes bien, cada vez mejor...

Seis, llegas al sexto escalón. Quizás notes que se desvanecen progresivamente los ruidos que hasta ahora te molestaban o te distraían. Puede ser que notes que lo que todavía puedes oír ya no te molesta, sino que se integra armoniosamente en el universo de relajación que disfrutas en este momento.

Siete, has descendido el séptimo escalón. Perfecto. Posiblemente notarás que esa agradable sensación que produce la relajación se apodera de tus hombros, de tus brazos... No se excluye que sientas una pesadez mayor en un brazo que en otro. Puede que todavía tengas la impresión de que el brazo izquierdo pesa más que el derecho. O puede ser también que sientas más pesado el brazo derecho que el izquierdo. No importa. Lo esencial es que seas cada vez más consciente de esa agradable sensación de relajación que experimentas. Tal vez esta sensación te dé la impresión de pesar más. O quizá al contrario: te sientes más ligero. No tiene ninguna importancia.

Ocho, te encuentras en el octavo escalón. Tal vez notes que, a pesar de la sensación de relajación que te invade poco a poco, tu corazón late más deprisa, con más fuerza... Puede ser que notes también un escozor en los dedos... o que tus párpados pestañeen...

Nueve, descienes el noveno escalón. Tu respiración es lenta y profunda. Te relajas. Notas que tu cuerpo está cada vez más relajado bajo el efecto de esa sensación que disfrutas...

Diez, descendes el décimo escalón y te encuentras a mitad de camino del final de la escalera. Puede que en tu mente surja alguna duda; puede que te preguntes a dónde lleva todo esto. Pero, al mismo tiempo, eres consciente de este hecho: sólo importa tu relajación, una relajación sumamente agradable que se apodera de todo tu cuerpo...

Once, ya estás en el undécimo escalón. Probablemente notarás el aumento considerable de tu sensación de pesadez, una pesadez agradable que te relaja cada vez más, que te protege de cualquier trastorno, de cualquier preocupación...

Doce, bajas el duodécimo escalón. Quizá te parece que mi voz resulta más audible. Me oyes mucho mejor, captas más fácilmente cada una de mis palabras. Y, a la vez, te sientes cada vez más relajado, cada vez más protegido de toda preocupación...

Trece, te encuentras en el decimotercero y disfrutas con mayor intensidad de la relajación que se ha apoderado de tu cuerpo...

Catorce, descendes el decimocuarto escalón. Puede ser que sientas una agradable sensación de hundimiento, como si tu cuerpo se hundiera cada vez más en el sillón. No existen las preocupaciones ni los trastornos. El sillón te sostiene, te envuelve de manera segura, hace nacer en tu cuerpo una agradable sensación de calor, y te sientes perfectamente a gusto.

Quince, llegas al decimoquinto escalón. Has dejado atrás las tres cuartas partes del camino. Tu relajación es profunda, cada vez más profunda. Nada te importuna, no tienes que cumplir con ninguna obligación, puedes gozar completamente de esta relajación...

Dieciséis, has bajado el decimosexto escalón. Tal vez te preguntes qué impresión tendrás cuando llegues al final de la escalera. Pero al mismo tiempo percibes perfectamente la sensación agradable que te causa esta relajación cada vez más profunda, este estado en el que nada te molesta, nada te distrae, nada te inquieta...

Diecisiete, has llegado al decimoséptimo escalón y te acercas cada vez más al final de la escalera. Probablemente tu corazón late con más fuerza. Puede ser que la agradable pesadez de los brazos y las piernas se acentúe. De cualquier forma, eres consciente del hecho de que lo único que importa es la sensación que te está brindando esta experiencia, esta relajación agradable que elimina todo lo que podría molestarte o inquietarte...

Dieciocho, estás en el decimoctavo escalón, muy cerca del final de la escalera, liberado de cualquier preocupación de cualquier problema, y gozando de una relajación extraordinaria, que se va a profundizar. Tu cuerpo pesa, pesa y está relajado. Te sientes a gusto, perfectamente relajado. Ninguna obligación te impide entregarte completamente a la relajación. te encuentras bien, nada te molesta y notas la sensación agradable y tonificante que te aporta tu respiración regular...

Diecinueve, has bajado el decimonoveno escalón, estás muy cerca de la meta. Gozas de una despreocupación total que te permite saborear plenamente la relajación. Te sientes muy bien. Descansado, perfectamente a gusto y al mismo tiempo absolutamente consciente de lo que pasa. ¡Atención!

Veinte, ya está, te encuentras al final de la escalera. Te sientes profundamente relajado. Y esta sensación continúa acentuándose. Con cada inspiración aumenta tu relajación.

Sigues respirando pausada y regularmente, y tu relajación se acentúa a medida que lo haces. Pero nada te impide escuchar atentamente lo que voy a decirte.

(Ahora es aconsejable aplicar un método de profundización o incluso, aplicar cualquier método hipnótico en el que se comience con los ojos cerrados.)

(Para despertar al sujeto, dile que vas a contar de veinte a uno, que seguramente lo habrá adivinado, tiene que ir subiendo la escalera, y al llegar al final, podrá despertarse y se encontrará muy bien.)



Autohipnosis:

En este capítulo vamos a ver una técnica de autohipnosis que cualquiera puede hacerla sin ayuda de hipnotizador. Debido a que la mayoría de vosotros os interesa la autohipnosis aplicada a los estudios, he decidido mostraros la siguiente técnica:



La indicación principal de esta técnica es para aumentar la facultad de concentración en víspera de la realización de un intenso trabajo intelectual.

Esta técnica basa su eficacia en un ejercicio respiratorio determinado, y en la relajación que procura su ejecución. Se practica generalmente de pie o sentado.

Desarrollo:

1. Con los dedos ligeramente separados, apoya la mano derecha sobre el ombligo y mantenla así durante todo el ejercicio.
2. Apoya el dedo índice izquierdo en la zona central de la frente, mientras presionas con el pulgar izquierdo la aleta nasal izquierda y respiras por la fosa nasal derecha, metiendo el vientre al inspirar y sacándolo al espirar.
3. Inspira lenta y profundamente y concéntrate en el aire que penetra en tu cuerpo a través de tu fosa nasal derecha (la izquierda permanece apretada por tu pulgar izquierdo).
4. Cuando termines de inspirar, presiona también la aleta nasal derecha con tu dedo medio izquierdo.
5. Permanece así un momento, con los pulmones llenos.
6. Levanta el dedo pulgar y espire lentamente por la fosa nasal izquierda. La otra fosa nasal permanece cerrada.
7. Permanece unos instantes con los pulmones vacíos.
8. Inspira por la fosa nasal izquierda.
9. Terminada la inspiración, presiona tu fosa nasal izquierda; repite las fases 2 a 8 unas diez veces.

Ya se trate de la fosa nasal izquierda o de la fosa nasal derecha, el esquema respiratorio es el mismo: espirar y después inspirar.



Nota: A pesar de que parece un poco complejo, este ejercicio se lleva a cabo en menos de un minuto, y acaba asimilándose perfectamente en muy poco

tiempo. Pero, al principio es necesario repetirlo dos o tres veces al día; al cabo de una semana conviene practicarlo a diario por lo menos una vez, al mismo tiempo que se repite: "Me relajo... Me siento cada vez más relajado... Estoy completamente relajado". Posteriormente, cuando la práctica permita una ejecución automática, basta con emplear la palabra "relajado", mentalmente o en voz alta.

Regresiones:

En el capítulo anterior vimos muy por encima el concepto de regresión. En este capítulo vamos a entrar en un poco más de detalle.

Se sabe que todas nuestras ideas se van almacenando en nuestra mente, pero que al cabo de mucho tiempo, van desapareciendo. ¿Por qué? (Es un concepto muy complicado, aunque intentaré explicarlo de una manera sencilla. Disculpad, pero no se puede explicar de una forma fácil.)

Imagina nuestro cerebro como una red "gigante" de neuronas (células nerviosas que transmiten impulsos eléctricos a otras neuronas cuando reciben una estimulación de un tal nivel, es decir, cuando la suma de todas los impulsos eléctricos que recibe llega a un límite.)

Imagina que una neurona tiene muuuuuuchas conexiones entrantes, y muuuuuuchas salientes. Y que cada neurona tiene ese nivel límite de estimulación diferente.

Ahora viene lo bueno... Para acceder a una idea o concepto en nuestra mente, imagínate que se activan unas cuantas señales eléctricas en alguna zona de nuestro cerebro. Estas señales eléctricas llegan a neuronas. Entonces, si se logra estimular esa neurona, ésta, transmitirá el impulso eléctrico a las neuronas que tenga conectadas.

Imagínate todo ese entramado como un circuito muy grande. En el que para una determinada entrada, obtenemos una cierta estimulación de salida.

Ahora bien... ¿Como se guarda en nuestro cerebro algo nuevo que hemos aprendido? Pues cambiando los niveles de excitación de ciertas neuronas. (Evitando que la estructura que tenemos varíe lo más mínimo) es decir, cambiar los niveles de excitación de ciertas neuronas para que ante la entrada nueva, obtengamos una salida nueva. (El concepto nuevo aprendido)(Es como "cambiar" toda esa "red de carreteras", conectar unas con otras.) Y para todas las demás entradas, obtener las salidas que teníamos antes de aprender el nuevo concepto.

Parece que me va a resultar más fácil explicarlo como si nuestro cerebro fuera una red de carreteras. (El símil no es del todo exacto, pero creo que se comprende el concepto más generalmente.)

Imagina nuestro cerebro como una red de carreteras. Si queremos llegar a algún concepto, entramos por la carretera asociada a ese concepto y si la seguimos hasta el final, llegaremos a la idea de ese concepto. Cuando aprendemos algo, nuestro cerebro tiene que cambiar ese entramado para hacer que partiendo de la carretera asociada a ese nuevo concepto, al final lleguemos al final de esa carretera, en la que se encuentra la idea de ese concepto.

De ahí, podemos deducir el porqué olvidamos cosas: Por ejemplo, es imposible modificar la estructura de pesos (modificar todas las rutas de carreteras) muchas veces, sin que se vea afectado ningún recuerdo (sin que ninguna ruta cambie). (A cada cambio, se va perdiendo poco a poco, y llega a ser cada vez más difícil acceder a él.) (Es decir, entramos por la carretera que teníamos asociada a un concepto, y no llegamos a la idea a la que estaba asociada. Todo debido a las modificaciones que se dan para aprender cosas nuevas.)

Entonces... ¿Quieres decir que todo lo que hemos aprendido queda para siempre en nuestra mente? En general, si esa estructura, se ha modificado casi por completo, sería imposible recuperar un recuerdo. Pero... Imagínate, que para acceder a ese recuerdo "olvidado" existiera una vuelta atrás en esa estructura, es decir, que para acceder a ese recuerdo hubiera una reestructura temporal. Accedemos a ese recuerdo y después la dejamos como estaba.

¿Sería capaz la hipnosis de hacer esto? Una cosa sí sabemos: Que con la hipnosis podemos hacer "despertar" recuerdos que conscientemente hemos olvidado.

Hoy por hoy, no se conoce la explicación de cómo mediante hipnosis se pueden despertar recuerdos "dormidos". Lo que sabemos es que mediante hipnosis eso es posible (aunque no sepamos por qué) (de hecho, todavía no se sabe a ciencia cierta el por qué de la hipnosis!!!!) (Tiene gracia, se sabe usar, pero no se sabe el por qué se produce. XDDD)

Espero que esta explicación bastante resumida no te haya confundido, de todas formas, no es importante, puesto que no se sabe si en realidad funciona así! Jejeje!

Lo que sí nos interesa son los diferentes métodos para hacer una regresión. Como dije en el capítulo anterior, hay muchos métodos, y quizás con dos o tres que te muestre tendrás bastante, puesto que todos son más o menos parecidos, y con imaginación podemos inventarnos los que queramos.



¿Cómo desarrollar una regresión?

Inicialmente, tenemos que introducir al sujeto en el estado Z2. (También se puede realizar algunas regresiones en el estado Z1, pero no son tan espectaculares. Puesto que se trata de sugestionar al sujeto de que dentro de unos momentos comenzarán a florecer en su mente recuerdos que tenía perdidos.) De hecho, casi todas las regresiones que he hecho han sido en el estado Z2.

Una vez que tenemos al sujeto en el estado Z2, hay que sugestionarlo y relacionarlo con algo que esté en movimiento: Una pantalla de cine, una escalera, un ascensor, e incluso, una cuenta hacia atrás en su edad. Vamos a ver unos cuantos ejemplos de estas sugerencias:



Una persona hipnotizada en Z2, no va a hacer nada que no le digas. No puedes pedirle que te conteste a una pregunta, si no le has dicho que puede mover la boca y hablar sin despertar. Para hacer que una persona pueda hablar mientras está hipnotizada, es conveniente darle la siguiente sugestión: (que ya vimos en el capítulo 7)

"Escúchame atentamente... Ahora voy a contar hasta tres, y cuando llegue hasta tres, podrás mover la boca y hablar sin despertar... Al igual que hay gente que habla dormida. Tú también podrás cuando cuente hasta tres. Uno... Te encuentras muy relajado, dentro de poco, podrás hablar sin despertar... Dos... Cuando diga tres, al igual que hay gente que habla en sueños, tu podrás hablar sin despertar... Tres! A partir de ahora, puedes mover la boca y hablar sin despertar..."
(Observar en el momento de decir TRES, como mueve la boca! (Si no lo hace, repetir sugerencias del tipo "desde este momento puedes mover la boca y hablar sin despertar.") Si no hace ningún movimiento, quizás no esté en Z2 y tengas que profundizar su estado de hipnosis.)

Una pantalla de cine:

Es la que más me gusta, puesto que el sujeto en ningún momento corre riesgo alguno. (Puesto que lo que sucede lo ve exterior a él mismo. Como algo que ha pasado que está viendo en una película.)

"Imagínate que estás sentado enfrente de una gigantesca pantalla de cine... Ahora mismo, te encuentras enfrente de una gigantesca pantalla de cine... Cuando cuente hasta tres, verás como se empieza a proyectar en esa pantalla de cine una película. Cuento: Uno... Ahora te fijas muy bien en esa pantalla de cine... Dos... Dentro de poco comenzarás a ver que se proyecta una película... Tres... Ahora la película ha comenzado... ¡Fíjate! Es la película de tu vida... Ahora estás viendo el día de ayer... Ahora en la pantalla de cine estás viendo lo que hiciste el día de ayer..."

Si queremos que recuerde momentos de cuando entró por primera vez al colegio diremos:

"Observa!!! Ahora la película comienza a reproducirse al revés... Ahora va hacia atrás... Cada vez más rápido... La película va cada vez más rápido hacia atrás... La película va hacia atrás... Ahora mismo se ha parado justamente el primer día que fuiste al colegio por primera vez... Ahora, en la pantalla de cine ves todo lo que hiciste el primer día que fuiste al colegio por primera vez..."

En este momento, si le das la sugestión de que pueda hablar sin despertar, puedes hacerle preguntas de lo que está viendo. Que te cuente qué está pasando en la pantalla del cine.

La cuenta atrás:

Este está muy bien porque el sujeto vive en primera persona todo lo que ha pasado. Aunque aconsejo que no lo uses si sabes que el sujeto va a revivir alguna experiencia traumática, puesto que va a vivir todo lo que pase como real.

"Cuando cuente hasta tres, tendrás XX años... Cuento: Uno... Comienzas a ir hacia atrás en tu edad... Dos... Te estás acercando a la edad de XX años... Tres!... Ahora tienes XX años..."

En este momento, si se le ha dado la sugestión de que puede mover la boca y hablar, podemos ir haciéndole preguntas para ver qué es lo que está pasando, qué está viendo, haciendo, etc.

Es muy recomendable, para despertar al sujeto, incluir en la sugestión de despertar, la sugestión de que cuando despierte tenga la edad que tiene en su vida real.

Consejos:

Si lo que queremos es que el sujeto recuerde todo lo que ha pasado durante la regresión, habrá que indicárselo en la sugestión de despertar. “[...] *despertarás, te encontrarás muy bien y te acordarás de todo lo que ha pasado [...]*” (Si no se lo dices, el sujeto no recordará nada de lo que ha pasado durante la regresión. Aún intentando hacérselo recordar después.)

Si en algún momento el sujeto empieza a llorar, a gritar, o cualquier cosa de esas:

1º No te asustes (¡Tarde! Porque uno siempre se asusta. XDDD)

2º Cortar por lo sano! (Cuando cuente hasta tres despertarás y te encontrarás muy bien. Todo ha sido una pesadilla... Uno... Dos... Tres)

3º Calmar al sujeto. Darle sugestiones de calma, que todo ha sido un sueño...



¿Y qué pasa con “las otras vidas”?

Un efecto muy curioso que se puede conseguir mediante la hipnosis es hacer una regresión a una persona hasta su “otra vida”. Se consigue haciendo una regresión hasta cuando está en el vientre de su madre, y retroceder en el tiempo aún más. Es entonces, cuando el sujeto está viviendo en una época anterior. Lo curioso es preguntarle su nombre. Al que responderá con otro diferente. (Supuestamente el nombre que tenía en su otra vida.)

No creo que el sujeto esté recordando una posible “vida anterior”, creo que el concepto del tiempo en nuestra mente no tiene números negativos. Y al preguntar por lo que pasó cuando tenía –64 años, obtenemos cosas muy interesantes. Esta es mi opinión. Cada uno que piense lo que le parezca. De hecho, estoy investigando este tema. Y os mantendré informados de cualquier cosa curiosa que encuentre.

Fin del capítulo 9

Espero que te haya parecido interesante y entretenido. Muchas gracias por vuestro interés. Estaré encantado de responder cualquier duda, o hacer efectiva cualquier sugerencia en correo@cursodehipnosis.tk. Como son muchos los emails que recibo, pido disculpas por la tardanza. Hasta luego! Ah!!! Muchas gracias a todos los que habéis colaborado para conseguir el dominio de esta web!

Introducción:

Ya estamos de vacaciones! Espero que la espera haya merecido la pena! Aquí tienes la décima parte de este curso de hipnosis. Espero que te resulte interesante! (Perdona si tardo bastante en contestar a los emails. Sois muchos e intento contestar a todos.)

En este nuevo capítulo vamos a comenzar con otra prueba de sugestión llamada: **La prueba del imán.**

Después continuaremos con un nuevo apartado dedicado a **los métodos de profundización.** (veremos como podemos profundizar el estado de hipnosis en el que se encuentra el sujeto.)

Luego veremos otro método para hipnotizar llamado **método del reloj de pulsera.**

En el apartado de **autohipnosis** veremos uno de los métodos en los que se necesita la ayuda de un hipnotizador. (Estos son los métodos que mejor y mas rápido obtienen resultados.)

También estrenamos un nuevo apartado en el que hablaremos de algunas de las **aplicaciones más curiosas que tiene la hipnosis.** En este capítulo veremos como podemos aplicar la hipnosis en el campo del entretenimiento.

Y para terminar, dedicaré una sección en la que responderé a unas cuantas **preguntas curiosas** que me enviáis.

Y sin más dilación... Comenzamos...



Prueba de sugestión:

Prueba del "imán"

Esta prueba fue elaborada en 1955 por el Dr. Boule, de Leningrado. De pie, frente al hipnotizador, el sujeto sostiene en una mano un péndulo o un hilo rígido al que se le ha atado un peso. El hipnotizador, por su parte, está provisto de un imán ficticio, en forma de herradura, que puede pasar por un imán real. El hipnotizador dice:

"El péndulo que sostienes va a seguir los movimientos que yo dibuje con este imán. Míralo fijamente. En cuanto adelante el imán, el péndulo irá hacia atrás. Tan pronto como el imán retroceda, el péndulo lo seguirá."

El hipnotizador acerca y aleja el falso imán y sugiere:

"El péndulo va a comenzar a oscilar. No vas a poder evitarlo, el péndulo va a seguir los movimientos del imán. Es imposible que el péndulo permanezca inmóvil. Ya está, casi imperceptiblemente el péndulo empieza a oscilar. El péndulo se mueve. Se empieza a mover con más fuerza. Su vaivén se hace más definido... Su vaivén se hace cada vez más marcado. El péndulo oscila cada vez más."

Es obvio que la experiencia habrá dado resultado si el paciente, sin darse cuenta, imprime al péndulo un movimiento que corresponde exactamente al del falso imán manipulado por el hipnotizador.



Métodos de profundización:

Se supone que antes de realizar cualquier método de profundización, el sujeto debe de estar al menos sumido en el estado Z1 o Z2. (Es decir, que responda correctamente a sugerencias del tipo: *"Tu puño está tan cerrado que no eres capaz de abrirlo..."*)

Método de profundización pasiva

El método consiste en ir alternando periodos de sugestión con periodos de silencio, que puede variar entre unos segundos y algunos minutos, durante el cual, se supone que el sujeto profundiza su estado de hipnosis por sí solo. Conviene siempre prevenir al sujeto diciéndole que se le dejara de hablar mientras él continúa durmiendo profundamente. (Para que todo esto no le venga de forma inesperada.)

De cuando en cuando el hipnotizador le hará respirar, cada vez más profundamente, añadiendo que a cada nueva inspiración aumentará la sensación de sueño. Pueden establecerse gestos con el paciente, como, por ejemplo, tocarle la mano o el hombro, diciéndole que en ese momento se sumergirá en un sueño profundo y no oírá sonido ni ruido hasta que no se le toque nuevamente. Tales periodos no deben, sin embargo, alargarse demasiado (no superar los diez minutos cada vez), ya que, de lo contrario, hay peligro de que el sujeto pase del estado de hipnosis al sueño normal.

Método de profundización activa

Esta profundización la vamos a lograr haciéndole creer al sujeto que no controla su cuerpo. El desarrollo es el siguiente:

Se consigue de la forma acostumbrada. Primero con sugerencias de relajamiento y paz física y mental; luego con orden de concentrarse en las palabras del hipnotizador:

"Voy a acariciarte el brazo. Poco a poco notarás que pesa, que se vuelve cada vez más pesado, hasta tal punto que no eres capaz de moverlo. Contaré del uno al cinco, y cuando diga cinco, el brazo pesará tanto que de ninguna manera podrás levantarlo."

El hipnotizador cuenta lentamente, infundiendo sugerencias de pesadez. Llegado al cinco, levantará el brazo del sujeto dejándolo caer otra vez; si es incapaz de sostenerlo, significa que se encuentra en trance y que se puede proceder a una última profundización de este estado. Si se resiste y mantiene el brazo elevado, hay que empezar otra vez desde el principio, insistiendo en que en la segunda prueba sentirá el brazo mucho más pesado que en la primera.

Para conseguir la rigidez cataléptica, el hipnotizador eleva el brazo del sujeto colocándolo horizontalmente a la altura del hombro, y después de haberlo estirado ligeramente tres o cuatro veces, dice:

"Habrás notado que tu brazo se ha vuelto muy pesado, como el plomo. Se volverá de acero y duro como una piedra. Mientras yo lo acaricio, verás como esto se verifica, el brazo se hará rígido, los músculos se contraerán y se endurecerán."

El hipnotizador prosigue acariciando el brazo arriba y abajo, hasta que advierte que los músculos están rígidos efectivamente. Entonces continúa: *"Mira, tu brazo está tan duro*

que es imposible doblarlo. Estoy probando, pero no lo consigo. Prueba tú también: ¿Ves? No se dobla".

Si también esta prueba es positiva, se añade:

"Ahora relájate completamente, relaja los músculos del brazo. El brazo ya no está duro, ya no es rígido, ni tampoco pesado. Todo es normal. Si yo quiero doblarlo, se dobla."

Y prosigue:

"¿Has visto como el brazo se puede doblar? Relaja todo el cuerpo y duerme profundamente, más profundamente que antes."

"Ahora duerme profundamente, cada vez más profundamente."

Método de la confusión, o de Erickson para llegar a trance profundo

Este método es uno de los más fáciles con muy buenos resultados. Se basa en intentar confundir al sujeto mientras este realiza una tarea. Ante esa situación de confusión, cuando se le ordene que duerma, el sujeto no rechazará esa idea y dormirá. Vamos a poner por ejemplo, el planteamiento de Lecron, por ser uno de los más fáciles:

Comenzamos por ordenarle al sujeto que comience a contar desde cien hasta cero lentamente. (Habrá que decirle en la misma sugestión, que podrá mover la boca y hablar sin despertar)

Una vez que ha comenzado, tienes que darle sugerencias acerca de la pesadez de su brazo derecho. Diciéndole que su brazo derecho se hace muy ligero, tan ligero que comienza a subir hacia arriba. Un minuto después, dale órdenes acerca de que su brazo izquierdo se hace muy ligero. (¿Pero no era el derecho? Ahí está la cosa. Tienes que hacer que le asalten muchas dudas.) Al cabo de un rato, le dices que sus dos brazos se hacen muy pesados y que no los puede levantar, porque su brazo derecho comienza a subir. ¿Sabes a que me refiero? En dar órdenes que no tienen sentido, para que la cuenta atrás le sea más difícil.

Después de un rato, darle la siguiente sugestión: *"Escúchame atentamente! Antes de que cuentes veinte números más, te equivocarás en tu cuenta. Te resultará muy difícil contar hacia atrás. Será entonces, cuando solo querrás dormir."*

Repetir más sugerencias del mismo tipo hasta que notes que al sujeto le está costando verdaderamente contar hacia atrás. Será entonces cuando le des la sugestión: *"Deja de contar ya y duerme!"*

Método de la risa

Otro método de profundización es hacer que el sujeto se imagine una escena que haga risa. Por ejemplo: Hacer que el sujeto se imagine que está en una boda. Cuando llega la tarta. Ve como el que la llevaba tropieza y se la hecha encima a la novia.

Hacer que el sujeto se ría es una forma de profundizar el estado hipnótico.



Técnica de hipnosis:

Método del reloj de pulsera

Aviso: Mucho cuidado con la parte en la que el sujeto tiene que imaginarse un león. Si el sujeto tiene fobia a los leones, las reacciones son ilimitadas. (Siempre puedes cambiar esa escena por otra. Lo que tienes que hacer es que el sujeto se ría.)

El sujeto permanece de pie, con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo, mientras el hipnotizador le dice:

"Cierra los ojos. Y ahora escúchame. Piensa en un reloj de pulsera. Sigue con el pensamiento la aguja que marca los segundos. Piensa en la pequeña aguja que gira, la pequeña aguja que avanza en redondo... que avanza suave y regularmente."

El hipnotizador observa al sujeto durante unos minutos para determinar su grado de sugestión y, a menos que la persona lo haga por propia iniciativa, le invita a describir círculos con la cabeza imitando el movimiento de la aguja, a la vez que continúa diciéndole:

"Voy a contar hasta tres, y cuando diga tres te sentirás completamente relajado y empezarás a moverte. Desde ahora, vas a empezar a moverte solo, exactamente igual que la aguja del reloj. Ya empiezas a seguir el movimiento de la aguja. A medida que respiras, ese movimiento se afianza. No obstante tus piernas permanecen sólidas, inmóviles, sólo se mueve el resto de tu cuerpo. La aguja gira. Te mueves por ti mismo. Uno... Dos... Tres... Te mueves, te mueves..."

Cuando se manifiesta la reacción del sujeto, el hipnotizador sigue diciendo:

"Dentro de poco tu mano izquierda se va a levantar. Cuando yo diga tres, tu mano izquierda se va a levantar. Tu mano izquierda comienza ya a levantarse..."

El hipnotizador adelanta ligeramente las manos en dirección al sujeto y afirma:

"La fuerza que se desprende de mis manos hace que tu mano izquierda se levante, sientes la atracción que está ejerciendo. Uno... dos... tres... Tu mano izquierda se levanta."

Cuando la mano se levanta (a veces hay que insistir) el hipnotizador prosigue:

"Dentro de un momento la rigidez se va a apoderar de todo tu brazo izquierdo. Tu brazo izquierdo se va a poner rígido. Cuando yo diga tres estará completamente rígido. Tu brazo comienza ya a ponerse rígido. Uno.. dos... tres... Tu brazo izquierdo está rígido."

El hipnotizador mueve ligeramente el brazo del sujeto y, si efectivamente está rígido, continúa: (Si no lo está, seguir dando sugerencias de rigidez hasta que se produzca el efecto deseado.)

"Tu brazo izquierdo está muy rígido. Te resulta imposible doblarlo. Cojo tu brazo y resulta imposible doblarlo. Nadie puede doblarlo... Intenta doblarlo. No lo consigues. Es imposible doblarlo. Ahora, imagina que estás dentro de una jaula de leones. Estas

en una jaula de leones y no tienes miedo; al contrario, te ríes. Un león se te acerca, pero tu te ríes."

Cuando se haya provocado la risa, el hipnotizador pasa a otra sugestión:

"Dentro de un momento podrás doblar el brazo, pero tus pies no podrás moverse, es como si estuvieran clavados en el suelo. Voy a contar hasta tres, y cuando diga tres tus pies estarán adheridos al suelo, será imposible moverlos. Uno... dos... tres..."

El hipnotizador deja el brazo del sujeto extendido a lo largo de su cuerpo, y después dice:

"Tienes la impresión de que tus pies están clavados en el suelo. Te resulta imposible caminar. Te resulta imposible avanzar o retroceder. Es inútil que hagas esfuerzos, tus pies no se mueven. Eres consciente de lo que está pasando, te esfuerzas, pero no puedes caminar."

Si es necesario, el hipnotizador debe repetir la sugestión antes de abordar la penúltima fase de la hipnosis:

"Te resulta agradable oír mis palabras. Apruebas todo lo que yo te digo. Dentro de un momento tu cuerpo se va a poner rígido. Pronto tu cuerpo se pondrá duro, duro, duro, duro como una piedra. Cuando yo diga tres, tu cuerpo estará tan duro como una piedra. Uno... dos... tres... Todo tu cuerpo está duro, duro como una piedra. Tan duro que no puedes permanecer como estás, tienes ganas de acostarte. Tu cuerpo está duro, pesado, pesado, pesado, tienes que acostarte."

El hipnotizador sostiene al sujeto y le ayuda a tenderse en el sofá, después continúa:

"Sientes tu cuerpo duro y pesado, pero eso cambiará. Cuando yo diga tres tu cuerpo se ablandará. Cuando yo diga tres desaparecerán de inmediato la rigidez y la pesadez. La rigidez y la pesadez desaparecerán, tu cuerpo se ablandará. Uno... dos... tres... Ya está, la rigidez y la pesadez han desaparecido. Tu cuerpo es flexible. Flexible y ligero. Respiras tranquilamente. Tu respiración es tranquila y regular. Tu cuerpo es flexible y ligero, cada vez más flexible y ligero. Hasta tal punto que, cuando yo diga tres, tendrás la impresión de que tu cuerpo se echa a volar. Cuando yo diga tres tu cuerpo, que sientes increíblemente flexible y ligero, volará. Uno... dos... tres... Tu cuerpo, flexible y ligero, vuela. Flotas en el aire. Tu cuerpo es tan liviano que flotas en el aire como una pluma, flotas en el aire como una pluma. Es agradable flotar en el aire. Dulce, descansado... Disfrutas de la extrema liviandad que se apodera de tu cuerpo. Te sientes relajado, cada vez más relajado. Estás dormido. Duerme... quiero que duermas..."

(Ahora deberías de aplicar cualquier técnica de profundización.)



Autohipnosis:

En el capítulo anterior vimos una técnica de autohipnosis en la que no hacía falta la presencia de un hipnotizador. Este tipo de técnicas son muy difíciles de dominar porque requieren mucha práctica. Por eso, en este capítulo me gustaría mostraros una técnica de hipnosis, en la que se necesita un hipnotizador, desarrollada por el Dr.

Guyonnaud en la que se le dice al sujeto que siempre que piense en una cierta palabra, entre en autohipnosis automáticamente. Vamos a verla:

1) El hipnotizador dice lo siguiente:

"Te garantizo que lograrás autohipnotizarte, y para ello me comprometo a guiarte en un entrenamiento que te satisfará plenamente. Pero es indispensable que te atengas a mis consignas."

"Para empezar, debo señalar que no se te exige ningún esfuerzo especial para familiarizarte con la técnica que te voy a enseñar. Lo único necesario es que consigas concentrarte, aunque sólo sea durante una fracción de segundo. Una vez logrado esto, yo intervendré para ayudarte a alcanzar un estado particular, que te beneficiará extraordinariamente."

"Quiero que sepas también que, para que llegues más fácilmente a la autohipnosis, recurriré, si fuera necesario, a algunos medios que ya han sido debidamente probados y que son absolutamente inofensivos..."

"Solo me resta agregar lo siguiente: durante la sesión, en un momento dado, experimentarás un placer real en el acto de tragar. Con esto quedará probado el éxito de la experiencia, y podrás concluir que te encuentras en un profundo estado de autohipnosis..."

2) Se invita al sujeto a adoptar una postura confortable, cómodamente sentado en un sillón o tumbado en una cama, y aflojar todos sus músculos.

3) Después de constatar que el sujeto se encuentra suficientemente relajado, el hipnotizador retoma la palabra:

"Cierra los ojos... Centra tu atención en tu saliva... Pronto tendrás ganas de tragar... En el momento en que lo hagas, estarás en estado de autohipnosis... Sigue centrando tu atención en la saliva... Dentro de poco, nada te impedirá tragarla... Tienes ganas, muchas ganas de tragarla... Voy a contar hasta quince... Cuando yo diga <quince> tendrás tantas ganas de tragar que lo vas a hacer enseguida, de una manera automática... Puede ser también que tengas ganas de tragar antes de que llegue a <quince>. De cualquier forma, eso significará que estás en estado de autohipnosis... Pronto sentirás cómo produces saliva y cómo la tragas... Esto indicará que estás a punto de alcanzar el objetivo... En cuanto tragues, quedará demostrado que has alcanzado la autohipnosis, el principio de tu nueva orientación... En cuanto comiences a salivar, a tragar, todo va a cambiar para ti... será imposible que te pongas nervioso... desaparecerá cualquier señal de fatiga, de estrés... Te encontrarás en estado de autohipnosis... Y cuanto más salives y más tragues, más profundo y agradable será tu estado de autohipnosis."

4) Lentamente, el hipnotizador cuenta hasta quince, y, entre cada número, repite la sugestión: *"Tienes cada vez más ganas de tragar... Te acercas cada vez más a la autohipnosis..."*.

5) Cuando haya terminado de contar, el hipnotizador felicita al paciente si éste ha tragado, y si no, aparenta ignorar que no lo ha hecho.

6) Haya o no tragado el sujeto, el hipnotizador continúa sugestionando:

"Imagínate que tu cuerpo es blando como si fuera de goma... Quiero que pienses en la siguiente frase: <Mi cuerpo es blando como la goma>... Con los ojos cerrados, centra toda tu atención sobre la imagen mental de un muñeco de goma, muy blando... y

piensa en: <Soy como ese muñeco de goma, muy blando...>. Entonces te sentirás blando... Si esto sucede, es porque tu autohipnosis aumenta... Cada ejercicio hace mas profunda tu autohipnosis."

"Te hayas en estado de autohipnosis, te encuentras en una situación agradable, muy agradable..."

"Te espera una grata sorpresa... Dentro de unos instantes posaré mi mano sobre tu frente y eso hará que entres en un estado de autohipnosis todavía más profundo... Te sientes bien... muy bien..."

7) El hipnotizador apoya la mano sobre la frente del sujeto y afirma:

"A partir de ahora, tu estado de autohipnosis es mayor... Puedes sentirlo... relájate..."

8) El hipnotizador pasa a la sugestión de la levitación del brazo:

"Dentro de poco vas a sentir tu brazo derecho muy liviano, cada vez más liviano... Mientras yo te hablo, tu brazo seguirá aligerándose... A medida que el tiempo vaya pasando, sentirás tu brazo más y más liviano... Tan ligero como una pluma... Imagina que tienes globos atados a tu muñeca..."

9) Suavemente, el hipnotizador toca la muñeca derecha del sujeto y continúa:

"Si, globos azules, globos rosados, globos rojos, globos amarillos y globos verdes atados a tu muñeca... Una multitud de hermosos globos... y que dentro de muy poco, se echarán a volar... Dentro de poco, los globos atados a tu muñeca levantarán tu brazo derecho... Tirados por los globos, tu mano derecha y después el brazo derecho van a empezar a ascender, lentamente... Tu brazo será liviano como los globos, ligero como el aire que tienen dentro... Ya está, los globos se elevan... Azules, rojos, verdes, amarillos, los globos arrastran tu brazo derecho hacia arriba... Tu brazo sube... Los globos suben, suben... siguen subiendo... suben más todavía... Los globos se elevan... alto... siempre más alto... tu brazo derecho es liviano... liviano... liviano... Tu brazo es ligero como un globo,... como el aire... Se eleva con los globos... sube... sube... ahora notas la extraordinaria liviandad de tu brazo... Los globos vuelan... vuelan... Arrastran tu brazo... te arrastran a ti... Hasta tienes la impresión de flotar... Te sientes liberado... liviano... feliz..."

10) Si es necesario, el hipnotizador repite la sugestión sobre los globos que arrastran el brazo hacia arriba e incluso puede coger el brazo del sujeto y elevarlo él mismo. Entonces continúa:

"Ahora tu brazo derecho se va a doblar... Muy suavemente, tu brazo se va a doblar... Tu brazo va a descender... descender, hasta que pueda tocar la frente con la mano... Y, cuando la mano toque la frente, te adentrarás en un estado de autohipnosis cien veces más profundo que el actual... Tu brazo baja... baja... Tu mano se aproxima a tu frente... Tu mano se aproxima a tu frente cada vez más... Dentro de un instante tu mano tocará tu frente..."

11) Seguir dando sugerencias del mismo tipo hasta que eso suceda, entonces, hay que apresurarse a felicitar al sujeto por la ejecución correcta de la sugestión, antes de proseguir:

"... Ahora que la mano derecha descansa sobre tu frente, tu estado de autohipnosis es cien veces más profundo que hace unos instantes... Pero puedes sumergirte aún más... Ahora voy a coger tu brazo, muy suavemente, y lo voy a posar sobre el sillón... Y cuando tu brazo se encuentre sobre el sillón, tu estado de autohipnosis será todavía más profundo..."

12) Delicadamente, el hipnotizador coge el brazo derecho del sujeto y lo apoya sobre el sillón mientras explica:

"Apoyando tu brazo sobre el sillón consigo hacer más profundo tu estado de autohipnosis... lo que te permite sentirte todavía más relajado, aún más dispuesto a relajarte todavía más... Además, mientras tu brazo esté extendido junto a tu cuerpo, disfrutas de un estado hipnótico suficientemente profundo como para que podamos apelar a tu subconsciente con éxito... Si, a partir de ahora, bastará con que repitas mentalmente cinco veces seguidas la frase: <El brazo derecho es tan liviano como el aire>, para que recuperes de inmediato el estado de autohipnosis... El brazo derecho es tan liviano como el aire... El brazo derecho es tan liviano como el aire... ¡Vamos! Aprende a alcanzar el estado de autohipnosis... Repite cinco veces, mentalmente: <El brazo derecho es tan liviano como el aire...>."

13) Después de haber dado tiempo al sujeto para cumplir la instrucción, se continúa:

"Tu brazo derecho es tan liviano como el aire y tu estás en estado de autohipnosis, liberado de las tensiones que te paralizan... Cuanto más ligero notas tu brazo, más relajado te sientes... Y, ahora, puedes constatar la relación directa que se ha establecido entre tú y tu subconsciente... Es sencillo: basta con que repitas <el brazo derecho es tan liviano como el aire>, e inmediatamente tu subconsciente te hará sentir tu brazo tan liviano como el aire... Puedes constatar que funciona... y ya estás en condiciones de alcanzar el estado de autohipnosis sin la menor dificultad... Ya puedes conseguir lo que querías... Ahora, yo mismo voy a alertar tu subconsciente para que pueda servirte de ayuda en cualquier circunstancia... Al pronunciar tu nombre y apellido (hacerlo, el hipnotizador pronuncia el nombre y apellido del sujeto) me dirijo a tu subconsciente y consigo que esté en disposición de ayudarte en cualquier momento, permitiendo así que te relajes, que te transformes en un individuo nuevo, sano, equilibrado, confiado, valiente, resuelto. (En este punto, estas palabras dependerán de las exigencias del sujeto)... Te lo aseguro, gracias a tu iniciación en la práctica de la autohipnosis, lograras desencadenar un reflejo condicionado de relajación automático en cualquier circunstancia, aun en las situaciones más estresantes... Cuando digas cinco veces mentalmente la frase <El brazo derecho es tan liviano como el aire> te encontrarás, sin falta, en un estado de autohipnosis."

14) Se aconseja un descanso de uno o dos minutos antes de abordar la sugestión del descenso de una escalera (o subida, si el sujeto lo prefiere). Se dirá:

"Imagina que estás en lo alto de una escalera de cincuenta peldaños... Debes bajar esa escalera y, a cada peldaño, tu autohipnosis se hará aún más profunda... Vamos, comienza a descender... Desciendes el primer peldaño, te encuentras entonces en tu nivel número uno, y piensas: <Desciendiendo el primer peldaño, me encuentro en mi nivel número uno y, gracias a eso, profundizo en mi autohipnosis>. Ahora, el segundo peldaño, siempre diciéndote mentalmente: <Desciendiendo el segundo peldaño, profundizo aún más en mi autohipnosis...>."

El hipnotizador prosigue asistiendo de esa manera al sujeto hasta que alcanza la parte baja de la escalera, nivel en que la sugestión alcanza la autohipnosis y la relajación más profundas.

15) Una vez terminada la fase de descenso de la escalera, ha llegado el momento de programar una de las etapas más importantes de los numerosos procedimientos hipnóticos: la sugestión post-hipnótica. Se dice lo siguiente:

“Ahora que has alcanzado la relajación total, ahora que te encuentras en el estado de autohipnosis más profundo posible, puedo proporcionarte la palabra clave... Esta palabra clave te permitirá entrar en autohipnosis o bien, si ya estás en ese estado, hacerlo más profundo... Te bastará repetir mentalmente tres veces seguidas la palabra clave que te voy a revelar para adentrarte de inmediato en el estado de autohipnosis; si ya estás en él, gracias a esa palabra alcanzarás un estado aún más profundo... Tu palabra clave, o si prefieres, tu código es <Fakir>. Para hacer más profunda tu autohipnosis digo <Fakir>... <Fakir>... <Fakir>...”

16) Después de haber guardado algunos instantes de silencio, el hipnotizador procede a despertar al sujeto:

“Y ahora hay que volver... Digo <uno> y la autohipnosis desaparece... Digo <dos> y dentro de poco despertarás... Digo <tres> y ya está despierto y totalmente recuperado.”

(Si el sujeto no despierta, insistir en que está despierto y puede abrir los ojos. Puedes elegir la palabra clave que tú quieras.)

Como has podido observar, este método se basa en aplicar una técnica de hipnosis y después darle tal sujeto una sugestión posthipnótica para que entre en el mismo estado por su propia cuenta. (Este estado no será igual de profundo, el sujeto permanecerá consciente, pero se encontrará igual de relajado como si estuviera en uno muy profundo. Dentro de este estado, todas las sugerencias que el sujeto se de para él mismo, su subconsciente las hará efectivas rápidamente.)

Este método resulta útil para enseñar al sujeto a relajarse, aumentar la concentración en los estudios, etc.



Aplicaciones de la hipnosis:

En este capítulo vamos a ver una de las muchas aplicaciones de la hipnosis al entretenimiento. Esta en especial me gusta mucho porque la he inventado yo mismo.

Cuando habéis ido al cine... ¿Nunca se os ha pasado por la cabeza el deseo de poder tener una aventura parecida?

Pues con la hipnosis esto es posible, como vimos en el capítulo 7. El sentir que estás en el lugar que te esté describiendo el hipnotizador. Puedes apreciar todos los detalles de ese lugar, sentir la temperatura del aire, los sonidos y todo lo que te sugiera el hipnotizador. (La hipnosis hace que sientas que estás ahí de verdad.)

Todo esto es perfecto: El vivir como protagonista una película es una sensación que no hay palabras para describirla. Es al despertar y recordar todo lo que ha pasado como si

uno mismo lo hubiera vivido, como si hubiera estado allí, cuando te das cuenta de lo poderosa que es la mente...

(Aquí viene mi idea)

Ahora imagínate que tú estas dentro de esa historia y que tú puedes decidir en cada momento que es lo que quieres hacer, a donde quieres ir, y que quieres decir. (Todo esto exige que el hipnotizador tenga una imaginación enorme a la hora de describir los escenarios, a la hora de narrar la historia. Puesto que esta cambiará dependiendo de lo que quiera hacer el protagonista.)

Esto no es todo: Ahora imagínate que puedes vivir esa historia con más personas. Con las que puedes hablar en cada momento, como si en realidad estuvieseis dentro de la dimensión que os describe el hipnotizador.

¿Qué te parece el poder adentrarte dentro de cualquier universo imaginario (vivido como real) con tus amigos, en el que os veis envueltos en problemas e intentáis salir de ellos, siendo en cada momento los "jugadores" responsables de la dirección de la historia?

¿Crees que esto se pueda hacer? Hace dos meses comprobé que mi idea no era tan descabellada. Durante una hora y media, cuatro personas se adentraron en la edad media dispuestos a resolver un conflicto entre dos reinos. Pasaron por trampas, conjuros mágicos, un romance con una princesa, los jugadores se tuvieron que dividir en dos grupos en busca de una piedra mágica. (Cuando uno hablaba, solo le podía escuchar el otro jugador que estuviera al lado dentro del juego.)

El desarrollo de esto es bastante complicado, pero cuando terminó la historia y desperté a los "jugadores". Estos no tenían palabras para describirlo. Decían que era increíble, que ellos estaban dentro de ese mundo, como si estuviesen viviendo allí de verdad, que todo lo que pasaba era real, que ellos tenían completa libertad para hacer lo que querían ahí dentro. Resumiendo: Querían repetir la experiencia otra vez.

Resumiendo: Ni el mejor videojuego del mercado te hará vivir una experiencia tan real como la puedes vivir de esta forma. (Y sin peligro.)

Cosas a tener en cuenta: (Para que os hagáis una idea de lo complicado que es.)

- La típica entrevista para detectar posibles traumas. (IMPORTANTE)
- Hay que preparar a los jugadores de que todos los daños que sufran no serán reales. (Para evitar que despierten a mitad del juego.)
- También que todo lo que pasa no es real, por muy real que lo parezca.
- Hay que prepararlos para que puedan pensar y hablar cuando quieran. Esto es bastante complicado, puesto que cuando el sujeto está en estado de hipnosis solo se limita a escuchar órdenes y actuar de acuerdo con estas.
- Hay que controlar en cada momento quién escucha a quien dentro del juego.
- Y unas cuantas cosas más...

Creo que esta forma de entretenimiento puede gustarle a mucha gente. Y tú... ¿Qué opinas?



Respuestas a vuestras preguntas.

Si el sujeto hace algún movimiento que el hipnotizador no le ha ordenado. ¿Puede estar en estado Z2?

No. Una persona que está en estado Z2 no hace ningún movimiento que el hipnotizador no le haya ordenado. También puede darse el caso de que el sujeto haga un movimiento y esté en Z2. Pero lo más general es que no lo esté. Por eso habrá que aplicarle algún método de profundización.

El otro día vi en televisión un hipnotizador que hipnotizó a una persona sin decirle nada, solo chasqueando los dedos. ¿Eso es posible? ¿Se puede hipnotizar a alguien sin darle sugerencias?

Existen unas sustancias que se le introducen al sujeto y este entra automáticamente en estado de hipnosis (De ahí que todo el mundo es hipnotizable). Pero seguramente no te refieres a esto. En el caso que comentas, se pueden dar dos casos:

- a) Que el hipnotizador hubiera hipnotizado al sujeto antes de hacer esa hipnosis en televisión y le hubiera dejado una sugestión posthipnótica. (Cuando chasquee los dedos, tus ojos se cerrarán y entrarás automáticamente en un estado de hipnosis más profundo que en el que estás ahora.) Esa sería la sugestión que se da en ese caso.
- b) Si piensas un poco, sí hay una sugestión. ¿Qué pensará tu inconsciente al ver a una persona que hace de hipnotizador, con pinta muy seria y que parece que sabe muy bien lo que hace? ¿Qué interpretas qué querrá decir que el hipnotizador chasquee los dedos? (Se supone que así le está ordenando que duerma.) A todo esto se le llama presugestiones. (Son igual de válidas que las sugerencias de voz.) (Aunque yo opino que un hipnotizador que elige una persona al azar, sin ver el tono de voz que mejor se adapta al sujeto, ni qué tipo de técnica de hipnosis se le adecua más, ni lo más importante, la entrevista para evitar posibles problemas, no es un buen hipnotizador.)

Viendo que el hipnotizador conoce todos estos "trucos". ¿Se le puede hipnotizar a un hipnotizador?

Todos estos trucos son para hacer que la hipnosis se de muchísimo más rápido. Ante una buena técnica que incluya primero una relajación de 35 minutos, mas una técnica de inducción a la hipnosis y unas cuantas técnicas de profundización, cualquiera es hipnotizable. (Hay métodos fisiológicos, químicos, etc para inducir en estado de hipnosis a cualquiera. Por eso todo el mundo es hipnotizable.)

Una cosa curiosa: Puede que una persona sea muy difícil de hipnotizar un día y al día siguiente sea muy fácil. Aunque si le explicas con paciencia al sujeto todo lo que tiene que seguir, le aclaras todas las dudas y mantienes todas las precauciones posibles, casi no habrá nadie que se te resista.

Eso sí, DÉJALE BIEN CLARO AL PRINCIPIO DE LA HIPNOSIS, QUE SI NO DA RESULTADO, ES PORQUE EL SUJETO INCONSCIENTEMENTE NO QUIERE O NO HA SEGUIDO TODO LO DESCRITO POR EL HIPNOTIZADOR. QUE EL HIPNOTIZADOR SOLO SE LIMITA A EXPLICARLE TODO LO QUE TIENE QUE HACER PARA ENTRAR EN

ESTADO DE HIPNOSIS (Que no piense: *"Es que no me ha podido hipnotizar"*. Es preferible que acabe pensando: *"Es que no me he concentrado bien"*. Esto hará que la siguiente hipnosis sea más fácil.)

Estoy intentando hipnotizar a una persona, fue ella la que me pidió que la hipnotizara. Y no lo consigo. ¿Qué puede estar pasando?

Pueden pasar muchas cosas:

- Que no uses el tono de voz adecuado.
- Que no uses las técnicas adecuadas.
- Que inconscientemente el sujeto no quiera hipnotizarse. (Que haya amigos delante y no quiera que estos la vean hipnotizada. Que no se fíe de lo que le pueda hacer el hipnotizador. Que no tenga claras todas las dudas.)
- Que haya ruido que perturbe la hipnosis.
- O tal vez que no sea el momento adecuado.

Fin del capítulo 10

Como en todos los capítulos, espero que todo te haya resultado muy interesante. Si tienes alguna pregunta o sugerencia mi correo electrónico es correo@cursodehipnosis.tk. Son muchos los emails que recibo y me gusta contestar a todos. Disculpád si tardo en responder. Hasta luego y muchas gracias por tu interés! (A ver quién se anima a inventar y mandarme nuevas técnicas de hipnosis.)

Curso de Hipnosis. Capítulo 11

Introducción:

Hola a todos! Hoy hace un mes desde que estrenamos nuevo diseño de la web y publiqué el capítulo anterior! Y ya llevamos más de 2000 visitas! (¡En un mes!)

Aspectos a destacar de la web:

- Es recomendad por la sociedad española de investigaciones parapsicológicas, como muestra el galardón que hay en la página de portada. Muchas gracias a Pedro Amorós por añadir el enlace de esta página en la suya: <http://www.elseip.com>. (De hecho, me hace mucha ilusión que el enlace de mi web aparezca ahí. Me encanta todo lo que tiene que ver con la parapsicología.)
- ¿Soy hipnotizable? ¿Qué técnicas funcionan mejor conmigo? ¿Qué me impide llegar a un estado profundo? Las respuestas a todas estas preguntas las podrás encontrar haciendo el test de hipnosis que se encuentra en nuestra web.
- A partir de ahora tenemos nuestra propia sala de chat. (Absteneos de hablar con @HomerBot, es solo un bot guardián.)

Aquí tenéis otra nueva entrega del curso de hipnosis. Como siempre comenzaremos describiendo una prueba de sugestión, **"la prueba de los brazos"**, la cual es un poco complicada, pues requiere un gran esfuerzo por parte del hipnotizador. Aunque creo que a estas alturas si habéis seguido todo este curso al pie de la letra, estaréis preparados para realizarla con éxito.

Después de otro método de profundización llamado **“Técnica de fraccionamiento de Vogt”**, expondré, comentaré y analizaré una técnica de hipnosis ideada por uno de nuestros lectores, la he llamado **“Método de los brazos estirados”**. Esta técnica que nos describe es muy fácil de desarrollar y con unos resultados más que buenos! Para continuar nos haremos una pregunta: **¿Se puede transmitir el pensamiento?** Y para terminar, os responderé mucho a una pregunta que recibo muy a menudo.

Como me contáis en los mails, parece ser que ha resultado de vuestro interés el apartado hipnosis dedicada al entretenimiento. Me pedís que os explique paso a paso el desarrollo de esta aplicación. (Como no he tenido mucho tiempo, no lo he podido incluir en este capítulo, pero de seguro que aparecerá en el siguiente.)

(Pido mil disculpas por no hablar en este capítulo de los métodos de Erickson. Yo creía que podría mostrarte algún método, pero está prohibida la reproducción total o parcial del libro sin permiso del autor. Lo siento mucho. Quizás en próximos capítulos...)



Prueba de sugestión:

Prueba de los brazos

En esta prueba se utiliza un objeto llamado “bola hipnótica”, pero la puedes sustituir por cualquier objeto brillante que llame bastante la atención.

El sujeto permanece de pie con los brazos en cruz, estos hacen una línea paralela al suelo, mientras el hipnotizador, con la mano izquierda, le muestra una bola hipnótica, situándola un poco por encima de sus ojos. Se comienza diciendo:

“Piensa que tus brazos empiezan a pesarte hasta tal punto que no te queda más remedio que bajarlos. Fija tu mirada en esta bola. Cuando la estés mirando, sentirás que tus brazos se hacen más pesados y terminarás bajándolos. Cuando mires esta bola, vas a sentir tal pesadez en tus brazos que se van a bajar. Ahora mismo ya estás empezando a notar que tus brazos pesan, y cada vez van a pesar más. Tus brazos pesan, y cada vez más. Tus brazos pesan... pesan... pesan... casi sin darte cuenta, tus brazos se hacen más y más pesados. Cada segundo que pasa, tus brazos se hacen más pesados. Sientes una gran pesadez en los brazos. Seguir con los brazos en cruz te resulta difícil, cada vez más difícil. Tus brazos se van a bajar. Tus brazos se bajan. Tus brazos son pesados... pesados. Te resulta imposible mantenerlos en posición horizontal... absolutamente imposible. Tus brazos se bajan... más... más... más, un poco más. Tus brazos son pesados... pesados... pesados... muy pesados. Tan pesados que caen. Tus brazos caen. Tus brazos caen completamente, es como si soportaran un enorme peso... Un enorme peso que los hace caer. Un enorme peso... un enorme peso... un peso enorme que hace caer tus brazos, si que puedas evitarlo.”

Como es normal, una persona no puede permanecer en esa posición durante más de dos minutos, aunque el subconsciente del sujeto creerá que es debido a la sugestión del hipnotizador.

El éxito (reacción física) de esta primera parte es seguro. (Es decir, que veamos que no aguanta más con los brazos en esa posición y termina bajándolos.)

El éxito (psicológico) es hacer creer al subconsciente del sujeto que las sugerencias que le sugerimos se cumplen como por arte de magia.

Para comprobar que la primera parte ha tenido éxito, vamos a acompañar la sugerencias siguientes con gestos: sin tocar en ningún momento al sujeto, el hipnotizador debe realizar una serie de movimientos para guiar tus brazos hacia abajo, como si ejerciera presión sobre ellos.

“Continúa mirando la bola. Al hacerlo, vas a sentirte incapaz de levantar los brazos. Tus brazos pesan mucho, tanto que, dentro de un momento, cuando intentes levantarlos, no podrás hacerlo. Tus brazos son pesados, pesados, muy pesados. Nunca hubieras podido imaginar que pesaran tanto. Tus brazos se pegan a tus muslos, se pegan cada vez más. Pronto te resultará imposible levantarlos. Por mucho que lo intentes, no podrás. Cuanto más te esfuerces por levantarlos, más pesados te parecerán. Tus brazos han dejado de obedecerte. Ya no tienes ningún poder sobre ellos. Tus brazos se paralizan. Cuando yo diga tres notarás que no puedes levantarlos, comprobarás que es absolutamente imposible. Tus brazos se paralizan. Cuando yo diga tres notarás que no puedes levantarlos, comprobarás que es absolutamente imposible. Tus brazos son pesados... pesados... pesados. Cuando yo diga tres te será imposible levantarlos. Intentarás levantarlos, pero no lo conseguirás. Te parecerá una tarea imposible. Uno, tus brazos son muy pesados. Tus brazos no tienen fuera... Dos, tus brazos pesan todavía más. Se pegan a tus muslos, se adhieren a tus muslos... Tres, no puedes levantarlos. Cuanto más lo intentes más difícil te resultará. Tus brazos pesan demasiado. Te resulta completamente imposible levantarlos.”

Si el sujeto no consigue separar los brazos del cuerpo, la prueba habrá terminado con éxito. (Normalmente, a no ser que tengas un gran dominio en el manejo de la voz a la hora de dictar las sugerencias, te resultará muy complicado acabar esta prueba con éxito.)

Si eres principiante, no te la recomiendo.



Método de profundización:

Como vimos en el capítulo anterior, estas técnicas se utilizan para hacer que el sujeto entre en un estado más profundo de hipnosis. (Cuando creemos que una persona no está en el estado que hipnosis que necesitamos para ciertas sugerencias, deberemos aplicar métodos de profundización hasta que llegue al estado de hipnosis esperado.)

Técnica de fraccionamiento de Vogt

Este método lleva el nombre del autor que lo describió por primera vez. Es uno de los más eficaces para inducir en trance profundo, incluso en los casos en que otros métodos han fallado. Consiste en hipnotizar y despertar al sujeto en situaciones rápidas y consecutivas.

La experiencia ha demostrado que cada hipnotización lleva a una mayor sugestionabilidad del sujeto y favorece la inducción de un trance más profundo en la tentativa siguiente.

Janet observó, en los casos en que el sujeto es despertado bruscamente, que se manifiesta una tendencia a permanecer cierto tiempo en estado hipnótico.

Weitzenhoffer confirma este criterio. Sostiene que la hipersugestionabilidad que resulta de la inducción al trance, perdura en estado de vigilia unos treinta minutos. Pero aconseja, para hacer más eficaz tal fenómeno, comenzar así:

“Dentro de poco te despertarás. Apenas abras los ojos te encontrarás pesado como el plomo y sentirás mucho sueño. Intentarás estar despejado, pero no lo conseguirás, pues tus ojos te pesarán cada vez más y estarán cansados hasta que los cierres. Sentirás sueño y te notarás entumecido. Cuando cierres los ojos, dormirás con un sueño mucho más profundo que el de ahora. Voy a contar hasta tres. Cuando acabe, abrirás los ojos. Pero estarás tan entorpecido y abotargado que no podrás tenerlos abiertos mucho rato y volverás a dormirte otra vez, pero más profundamente que ahora. Uno, dos, tres... ¡Despierta!”

En general el paciente sigue con los ojos extraviados en la misma posición y sin hacer ningún movimiento. Se le deja tranquilo unos quince segundos y luego se continúa:

“Te sientes cansado y adormecido. Fatiga tener los ojos abiertos, ¿verdad? Tus ojos están cansados, cansados, pesados, llenos de sueño; ciérralos y déjate caer. Muy bien. Ahora tus ojos se han cerrado. Duerme..., duerme..., duerme tranquilo hasta que yo te despierte...”

Este procedimiento se repite varias veces, hasta que el sujeto consigue un trance bastante profundo. En ese instante se dan sugerencias de catalepsia del brazo. Al infundir sugerencias, en vez de retar al paciente, se acude a estos recursos:

“Ahora no puedes doblar el brazo. Si lo intentases no lo conseguirías, pero tú no tienes intención de probarlo; sólo quieres dormir, relajarte, dejarte caer..., dormir profundamente, cada vez más profundamente...”

(Es decir, las sugerencias que se le den al paciente, deberán ser sugerencias como la descrita arriba. Sugestiónes que surtan efecto, no porque el hipnotizador se lo ordene, sino porque el sujeto no tenga intención de probar que es falso.)



Técnica de hipnosis:

Método de los brazos estirados

Para este apartado os voy a mostrar una técnica creada por uno de nuestros lectores: Nelson Palacio, de Medellín, Colombia.

Aquí tenéis el desarrollo explicado por su autor:

“... además estuve pensando en otro método para sugestionar inicialmente a la persona y me ha resultado muy efectivo. Es algo parecido al del método del brazo liviano y al de la caída hacia atrás, combina estas dos formas.

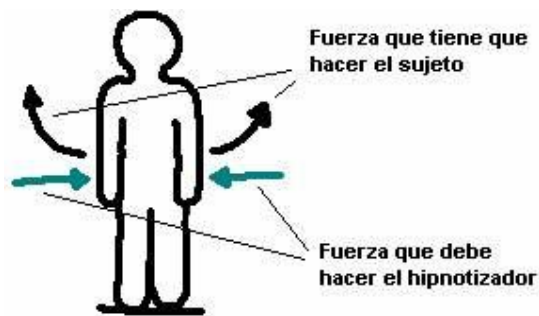
Lo que sucede es que el sujeto se ubica o se pone en posición como en el método de caída, tú le explicas como funciona pero en vez de sugestionarlo de una vez, le sostienes los brazos estirados completamente contra el cuerpo a los costados, le dices al sujeto que va a tratar de subir los brazos por sus costados durante 30 segundos mientras que tu le haces fuerza en la dirección contraria

(hacia abajo) mientras tanto, vas a decirle que cuando termine de contar hasta tres va a dejar de empujar y se va a relajar mientras que sus brazos van a ser de aire cada vez mas y mas livianos (esto lo dices mientras empuja hacia fuera), en el momento que cuente hasta tres, la sueltas y la sugestionas diciéndole que tienes el control de sus brazos y le dices que están livianos mientras se concentra en ello, inmediatamente sus brazos van a comenzar a levantarse por mero hecho físico, debido a que los músculos aun están tensionados hacia arriba por lo tanto el movimiento es involuntario y tu le atribuyes el hecho a la sugestión, este es un método mucho mas fácil que el de los ojos o caída hacia atrás, ..."

Método detallado:

El sujeto permanece en pié, con los brazos caídos a lo largo de su cuerpo. Entonces, el hipnotizador, le dice:

"Ahora, vas a intentar subir tus brazos por los costados... Con todas tus fuerzas, intentarás subir tus brazos hacia arriba..." (Se le debe quedar bien claro cómo será el movimiento que deberá hacer. Espero que el siguiente dibujo te lo aclare.)



El hipnotizador le mantendrá los brazos pegados al cuerpo mientras que el sujeto intentará levantarlos por los costados como se indica en la figura. Entonces comenzamos con la sugestión:

"A partir de ahora quiero que comiences a levantar los brazos hacia arriba por los costados. No importa que no se muevan, pues yo hago presión en sentido contrario a la tuya. Lo que importa es que subas tus brazos hacia arriba... Imagínate que los estas levantando... Aunque mantengas tus brazos pegados a tu cuerpo imagínate que lo estás consiguiendo... Que los estás levantando... Sigue haciendo fuerzas... Dentro de poco te pediré que dejes de hacer fuerzas y relajes los brazos... Voy a contar hasta tres... Y cuando llegue hasta tres, vas a dejar de hacer fuerzas y relajarás tus brazos manteniéndolos caídos... Mientras sigues haciendo presión... Mientras sigues intentando levantar los brazos voy a contar... Uno... Sigue intentando levantar los brazos... Cuando llegue hasta tres, relajarás tus brazos, yo te los soltaré y ocurrirá una cosa muy curiosa, que indicará que estás cerca de entrar en hipnosis... Dos... Sigue haciendo presión... Cuando diga tres, relajarás tus brazos, yo te los soltaré y verás que comenzarán a subir solos hacia arriba, sentirás tu cuerpo muy cansado, tus ojos muy pesados, tan pesados que, mientras tus brazos suben, tus ojos se irán cerrando, te entrará mucho, mucho sueño, y cuando tus ojos se cierran, te quedarás dormido... Cuando llegue a tres... Dejarás de hacer fuerzas, relajarás tus brazos, yo te los soltaré y verás que comienzan a subir solos, mientras, tus ojos se irán cerrando, se volverán

muy pesados, tu cuerpo se sentirá muy cansado, tan cansado que cuando tus ojos se cierran te quedarás profundamente dormido... ¡Tres! Ahora deja de hacer fuerzas...”

El hipnotizador le suelta inmediatamente los brazos, y rápidamente continúa con la sugestión. (El movimiento de los brazos hacia arriba comenzará justo cuando el sujeto relaje sus brazos y el hipnotizador se los suelte. Por eso justo antes de soltarlos el hipnotizador continúa)

“Ahora te suelto los brazos y comienzan a subir, tus ojos se cierran, tu cuerpo está muy pesado, cansado, tienes sueño, tus ojos pesan, se cierran... Mientras tus brazos suben, tus ojos se cierran, tienes mucho sueño... Cuando tus ojos se cierran te quedarás profundamente dormido” (Continuar con sugerencias de este tipo hasta que el sujeto cierre los ojos.)

Hay que tener en cuenta, que los brazos subirán por reacción fisiológica. Este movimiento durará tres o cuatro segundos. El hipnotizador deberá ser muy rápido y aprovechar el momento en el que los brazos estén subiendo, puesto que una vez que los brazos alcanzan una posición determinada, pararán y no continuarán. A partir de ahora las sugerencias que le proporcione el hipnotizador tendrán más dificultad para entrar en el subconsciente del sujeto.

Una vez que el sujeto ha cerrado los ojos continuar:

“Duerme, quiero que duermas profundamente... Tus ojos se han cerrado y te encuentras en un estado de calma y bienestar... Duermes... Estas profundamente relajado... Profundamente dormido...”



Mucha gente al entrar en estado de hipnosis se deja caer al suelo, mientras otras personas siguen de pié. Mantén especial cuidado en que la persona no vaya a lastimarse. Es preferible que haya un sillón detrás.

Análisis de este método:

Este método pertenece a la Familia Sensorial. Veamos por qué:

Crear una situación de la que se conocen las consecuencias psicológicas.	En este caso, lo que conocemos son las consecuencias físicas. Es de conocer que si estamos haciendo un esfuerzo continuo, al relajar el miembro que ha estado haciendo el esfuerzo, este continuará su movimiento por unos segundos.
Sincronizar por medio de la sugestión.	Le haremos creer al subconsciente del sujeto que sus brazos se moverán debido al hipnotizador.
Desviar la sugestión hacia el objetivo marcado.	Relacionamos el movimiento de sus brazos hacia arriba con la pesadez de sus ojos, de su cuerpo, y que tenga ganas de dormir.

Lo curioso es que aunque no exista ninguna relación, el subconsciente del sujeto sí cree que la hay. (Si el hipnotizador le ha dicho que sus brazos comenzarían a subir, y

suben, ¿Por qué no va a ocurrir que sus ojos pesen mucho, que le entre sueño y se duerma?)

Este método es perfecto para inducir en hipnosis. De hecho, según su desarrollo, y aplicando solo este método, podemos conseguir un 90% de probabilidad de éxito. (Ahora, si aplicas métodos de profundización de la hipnosis, puedes conseguir un 99%)



Autohipnosis:

Como en el capítulo anterior hablé de una técnica de autohipnosis con ayuda del hipnotizador, ahora os mostraré una técnica que podéis hacer vosotros solos. Las técnicas de autohipnosis que no requieren ayuda de un hipnotizador requieren mucha práctica para conseguir un dominio de ellas, y por tanto, conseguir resultados.

Técnica del kárate sofrológico

Es una técnica elaborada por el Dr. Guyonnaud, y se parece mucho a la expuesta en capítulos anteriores. Este método acoge varias disciplinas: es a la vez un sistema de equilibrio de la energía, un deporte médico, una combinación original de ejercicios corporales y psicológicos, un procedimiento de relajamiento muscular asociado al aprovechamiento de la imaginación, una psicoterapia a partir de las artes marciales (en particular del kárate), una filosofía, una escuela de autodomínio, un medio de fortalecimiento de la personalidad y del sentido de la responsabilidad, un factor de desarrollo de la facultad del individuo para "integrarse en el seno del Universo", un acercamiento de las psicologías de Oriente y de Occidente... pero también un conjunto de recetas de autodefensa, una técnica de respiración y de automasaje de los puntos psíquicos de la acupuntura como medio para eliminar las crispaciones por vía muscular, mecánica.

En resumen, sirve de relajación y para autosugestionarte de algo, como por ejemplo:

Ya no te pondrás nervioso en fechas de exámenes.

Pondrás más atención en clase.

Tu cerebro absorbe más fácil y mejor todo lo que quieres aprender.

Desarrollo:

- 1) Túmbate boca arriba y repite, tantas veces como sea necesario, "*estoy acostado tranquilamente*", hasta que sea una sensación real.
- 2) Di o repite, si es necesario: "*Aflojo todos los músculos de mi cuerpo*" y, sin prestar atención a otros pensamientos, abandónate a una relajación muscular generalizada.
- 3) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de las manos*"... y hazlo.
- 4) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de los antebrazos*"... y hazlo.
- 5) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de los brazos*"... y hazlo.
- 6) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de los hombros*"... y hazlo.
- 7) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de los pies*"... y hazlo.
- 8) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de las pantorrillas*"... y hazlo.
- 9) Di dos veces "*Aflojo los músculos de los muslos*"... y hazlo.
- 10) Repite cuatro o cinco veces: "*Me pesan los brazos*"... e imagínate que tus brazos se transforman en sacos que se van llenando de plomo.

- 11) Repite cuatro o cinco veces: "*Me pesan las piernas*"... e imagínate que también tus piernas se transforman en sacos que se van llenando de plomo.
- 12) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de la frente*"... y hazlo.
- 13) Di dos veces: "*Aflojo los músculos del occipucio*"... y hazlo.
- 14) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de la boca*"... y hazlo.
- 15) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de la nariz*"... y hazlo.
- 16) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de los ojos*"... y hazlo.
- 17) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de las orejas*"... y hazlo.
- 18) Di dos veces: "*Aflojo los músculos del cuello*"... y hazlo.
- 19) Di dos veces: "*Aflojo los músculos del pecho*"... y hazlo.
- 20) Di dos veces: "*Aflojo los músculos del abdomen*"... y hazlo.
- 21) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de la nuca*"... y hazlo.
- 22) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de la espalda*"... y hazlo.
- 23) Di dos veces: "*Aflojo los músculos de la pelvis*"... y hazlo.
- 24) Repite tres veces: "*Aflojo los músculos de todo mi cuerpo*"... y hazlo.
- 25) Profundiza en la sensación de relajación, imaginándote en el campo (o a orillas del mar, o en la montaña, según tus preferencias), descansando o paseando, dedicándote a juegos al aire libre, etc.

Nota:

Estas veinticinco frases se deben asimilar progresivamente, en cinco etapas:

- la primera comprende los ejercicios 1 y 22;
- la segunda llega hasta el ejercicio noveno, incluido;
- la tercera etapa vuelve sobre los nueve ejercicios anteriores y añade el décimo;
- la cuarta suma a los anteriores el ejercicio undécimo;
- la quinta etapa abarca la totalidad de los 25 ejercicios.

La total familiarización de la técnica exige un dominio absoluto de los ejercicios que componen una etapa antes de pasar a la siguiente.

Una vez asimilados los veinticinco ejercicios, es necesario practicarlos todos, de manera regular, preferiblemente a diario; si ya se domina la técnica, lo normal es emplear unos cinco minutos en todos ellos.

Es aconsejable terminar repitiendo tres o cuatro veces: "*Gracias a esta sesión, mi cuerpo y mi espíritu se han fortalecido*"... (O cualquier otra sugestión que se desee) y convencerse profundamente de ello.

Sólo al principio resulta indispensable estar acostado. En cuanto consigas realizar todos los ejercicios sin la menor dificultad, te acostumbrarás, gradualmente, a practicarlos de forma mecánica, tanto sentado como de pie.



Transmisión del pensamiento:

¿Es posible transmitir el pensamiento? Antes de todo veamos el siguiente experimento:

Una vez que el sujeto se encuentra en estado Z2:

"Ahora quiero que me escuches atentamente... Desde el momento en que cuente hasta tres, tu cerebro y el mío serán uno solo... Quiero que te concentres... Cuando

llegue hasta tres, podrás escuchar todo lo que yo estoy pensando... Cuento: Uno... Te encuentras muy bien... Tu cerebro se va conectando al mío... Falta muy poco para que los dos cerebros sean uno... Dos... Concéntrate... Dentro de nada, podrás escuchar mis pensamientos... Tres! Ahora nuestros dos cerebros están interconectados y puedes saber todo lo que yo pienso sin esfuerzo alguno, como si lo escucharas con tus oídos..."

El hipnotizador le ordena al sujeto mentalmente que levante un brazo.

¿Qué te parece? ¿Propio de una película de ciencia ficción?

Pues así mismo me quedé yo al comprobar que una de cada diez personas obedecía mi orden de levantar su brazo!

¿Casualidad?

Pues no sé. Aunque creo que no es casualidad. Creo que el sujeto realmente captó el mensaje del hipnotizador.

¿Por qué se da este hecho?

Todas nuestras ideas y pensamientos son codificados en impulsos eléctricos. La capacidad de leer el pensamiento es la capacidad de poder detectar esa información codificada electrónicamente.

Como dije en el capítulo que hablaba de las herramientas del hipnotizador, la experiencia ha demostrado que cuando el hipnotizador se concentra en una idea, sobre todo si se trata de una imagen en la que aparece el sujeto sobre el que intenta actuar, en un 30% de los casos se produce acción. (A mí solo un 10% ☹)

Si tienes curiosidad... (Ya sabes: A ponerlo en práctica!)



Respuestas a vuestras preguntas.

Quiero aprender a hipnotizar. Dime alguna técnica para hipnotizar.

¡No os podéis ni imaginar el montón de emails de este tipo que recibo cada semana!

Primero: Para aprender a hipnotizar, debes tener interés en la hipnosis, y después, hacer el curso de hipnosis que he escrito. Aprenderte muy bien la teoría y hacer los ejercicios prácticos que propongo. Mientras no domines la teoría y los ejercicios prácticos de cada capítulo no deberías pasar al siguiente.

Segundo: Hay infinitas técnicas para hipnotizar. Estoy seguro que quieres una técnica de hipnosis para evitar tener que aprenderte la teoría y demás. ¿Crees que teniendo una técnica de hipnosis vas a poder hipnotizar a alguien? Está claro que no. Es imposible que logres hipnotizar a alguien simplemente leyéndole una técnica de hipnosis.

Si no me haces caso, verás que tengo razón porque no lograrás hipnotizar a nadie. Lo único que conseguirás es que dejen de creer en ti como hipnotizador y en la hipnosis.

Es por esto por lo que no he puesto secciones en mi web de:
Pruebas, Técnicas, Regresión, Autohipnosis, Profundización, etc.
(Estoy seguro que todo el mundo iría directamente a la sección de técnicas, sin tan siquiera leerse la teoría, ni los consejos.)

Fin del capítulo 11

Pues hasta aquí hemos llegado esta vez. Espero que todo lo que se ha tratado te haya resultado interesante. Necesito colaboración por vuestra parte. Si tienes en mente una técnica de hipnosis que todavía no he publicado en este curso, no lo dudes y envíamela a correo@cursodehipnosis.tk. Intentaré hacer un análisis de tu técnica y describirla paso a paso, como he hecho en este capítulo, para compartirla con los demás lectores. Envíame cualquier cosa que tengas relacionada con la hipnosis: Una idea, un artículo, una sugerencia, una duda, etc.
¡Muchas gracias por todo y hasta la próxima!

Curso de Hipnosis. Capítulo 12

Introducción:

Hola a todo el mundo! Muchas gracias por el interés que habéis demostrado por este tema y por vuestros mails de agradecimiento. Algo que pensaba que iba a terminar en el capítulo número 7, ya va por el número 12. (Y todo esto es gracias a vosotros!)

Quiero pedir os disculpas por no aparecer en el chat el día 15/Nov/2003, ni publicar este capítulo el día que puse en la web. Tuve un problema con mi conexión a internet. Lo más que pude hacer fue avisar a un amigo que cambiara mi web y pusiera que no estaría en el chat. De todas formas, siempre se puede hacer otro día.

En este capítulo comenzamos describiendo una prueba de sugestión llamada **“Prueba del frío o del calor”** que consiste en producir esas sensaciones en algunas partes del cuerpo. Continuaremos con otro método para profundizar el estado de hipnosis conseguido, este se llama **“Método de las manos entrelazadas”**, y además de este doy un truco para conseguir más métodos de profundización. Proseguiremos con una técnica para inducir en trance hipnótico perteneciente a la familia sensorial llamada **“Método de la vela”**. Continuaremos con la descripción de una técnica de autohipnosis (En la que se requiere presencia de un hipnotizador, meramente necesario para inducir en estado leve Z1 y dar una sugestión posthipnótica para enseñar al sujeto a entrar en estado de autohipnosis por sí solo.) llamada **“Técnica del magnetismo”**

Continuaremos con algo que os prometí en el capítulo anterior, y que me habéis pedido mucho. Veremos **como desarrollar paso a paso una aventura mediante hipnosis**.

También, atendiendo a vuestras peticiones veremos qué es lo que pasa cuando no hay manera de hipnotizar a una persona que sí quiere. ¿Por qué?

En la sección de respuestas a vuestras preguntas trataremos la respuesta a la pregunta: **¿Existe alguna técnica para hipnotizar en menos de un minuto?** (Siempre resulta interesante saberlo, aunque como te podrás imaginar, nunca el camino más corto es el más fácil).



Prueba de sugestión:

Prueba del frío o del calor

Esta prueba fue ideada por el Dr. Liébault, que junto con el Dr. Brenheim fundaron a finales del siglo pasado la Escuela de Nancy, donde se han desarrollado la mayor parte de los trabajos de hipnosis médica moderna. Esta prueba mide con cierta fiabilidad el grado de resistencia a la hipnosis de aquellas personas que, poco después de ser tocadas, experimentan la sensación anunciada.

El sujeto debe aguantar la mirada del hipnotizador, mientras éste le dice:

"Dentro de muy poco te voy a tocar, y notarás una sensación de frío (o de calor) en el mismo sitio donde yo ponga mi mano. No tardarás en sentir frío (o calor) allí donde te toque. No podrás evitarlo, notarás una sensación de frío (o de calor) donde yo te haya tocado."

Esta es una prueba en la que además de usar la fascinación visual, hay que usar la presugestión. (De esto hablaremos ahora después). Si no tienes todavía mucha práctica con la hipnosis, te recomiendo que no la utilices. (Las pruebas más fáciles de hacer son las primeras que aparecen en este curso).



Método de profundización:

Continuamos con otro método para profundizar el estado de hipnosis.

Método de las manos entrelazadas

El hipnotizador comienza diciendo:

"Quiero que entrelaces tus manos y que las aprietes bien fuerte... Todavía más... Cada vez más fuerte... Quiero que sientas cómo tus manos se pegan la una con la otra... Cada vez más pegadas... Todavía más... Cuando cuente hasta tres, tus manos estarán tan pegadas que te resultará imposible separarlas... Cuento: Uno, aprieta tus manos fuerte... mas fuerte... Dos, tus manos están tan pegadas que te resulta imposible separarlas... Tres, ahora tus manos están pegadas... Intenta separarlas y verás como no puedes... Cuanto más intentas separarlas, más se pegan... Tus manos no te hacen caso... Se pegan todavía más..."

Seguir dando este tipo de sugerencias durante 5 segundos, después continuar:

"Ahora, cuando cuente hasta tres, tus manos se podrán separar y tú te dormirás todavía más profundamente... Uno, dos, tres... Tus manos se separan y tu duermes ahora más profundamente... Completamente relajado... Completamente dormido..."

Otros métodos

Cualquier técnica de hipnosis en la que se comience con los ojos cerrados puede funcionar como método de profundización.



Técnica de hipnosis:

Método de la vela

Este procedimiento utiliza la técnica del cansancio visual, exige que el sujeto mire fijamente la llama de una vela colocada detrás de una botella transparente llena de agua.

El hipnotizador da las siguientes instrucciones:

“No retires la vista de la llama. Solo cuando yo diga uno cerrarás los ojos completamente, y cuando diga dos los abrirás al máximo. Después, cuando diga tres los cerrarás de nuevo, y así sucesivamente. Voy a empezar. Uno, cierra los ojos... Dos, abre los ojos, mira bien la llama... Tres, cierra los ojos... Cuatro, abre los ojos...”

Al tiempo que compruebas que tus instrucciones se cumplen a la perfección (los ojos deben estar cerrados completamente y abiertos al máximo), el hipnotizador prosigue la cuenta hasta llegar al número veintitrés. Después modifica el discurso de la siguiente manera:

“Veinticuatro, tus ojos se cansan... Veinticinco, tus ojos están cansados... Veintiséis, dentro de un instante tus párpados van a pesar... Veintisiete, tus párpados parecen pesados... Veintiocho, tus párpados son pesados, pesados, pesados... Veintinueve, tus párpados pesan y van a pesar cada vez más... Treinta, tus párpados son pesados, pesados, pesados... Treinta y uno, te resulta cada vez más difícil abrir los ojos... Treinta y dos, se hace muy difícil abrir los ojos... Treinta y tres, tus párpados se cierran... Treinta y cuatro, estás tranquilo, estás relajado... Treinta y cinco, te desentendes de todo, te vas a dormir... Treinta y seis, tu cuerpo se relaja; tu cuerpo es pesado, pesado, pesado... Tu cuerpo está caliente, caliente, caliente... empieza a adormecerse... Treinta y siete, tus miembros son pesados, pesados, pesados... Treinta y ocho, el embotamiento se apodera de tu cuerpo... Treinta y nueve, un agradable entumecimiento invade todo tu cuerpo... Cuarenta, la calma reina a tu alrededor y estás tranquilo... Cuarenta y uno, todo se vuelve negro... Cuarenta y dos, todo es negro y te vas a dormir... Cuarenta y tres, dormir, dormir... Tienes ganas de dormir, ganas irresistibles de dormir... Cuarenta y cuatro, duermes... duermes... duermes...”

Mientras sigues contando (a veces es necesario llegar hasta cien para que se produzcan los efectos), el hipnotizador añade después de cada número:

“Tu sueño es cada vez más profundo, tu relajación es cada vez mayor...”

(Un consejo: cuando hables al sujeto, no tengas prisa por acabar. Es incluso mejor hablarle lentamente y terminar por el número cincuenta, que hacerlo rápido, corriendo el riesgo de llegar a cien y sin conseguir nada.)

Esta es una técnica muy fácil de aplicar. Como mínimo deberías manejar la sugestión, es decir, que sepas realizar correctamente la prueba de la caída hacia atrás, que la hayas hecho y te haya funcionado, en este caso, el porcentaje de éxito es del 95%. (Conseguirás incrementar este porcentaje de éxito aplicando técnicas de profundización)

Recuerda el procedimiento correcto para hipnotizar: entrevista, pruebas, hipnosis de prueba (sucesión de todas las técnicas de hipnosis y métodos de profundización), detección de los estados para ver en qué técnica entró en Z2 (o en Z1 depende para qué quieras hipnotizar), realizar otra vez todas esas técnicas y métodos hasta llegar a la que le hizo entrar en el estado deseado, y una vez en el estado deseado, hacer lo que se perseguía.



Autohipnosis:

Esta vez os mostraré una técnica de autohipnosis en la que es necesario la presencia de un hipnotizador.

Técnica del “magnetismo”

Debido a que el estado que la mayoría de las personas puede conseguir con esta técnica, es necesario explicarle que son los estados de hipnosis, y que lo normal es que no pase del Z1, lo que quiere decir que en todo momento sentirá que está “despierto”, aunque no sea así.

El hipnotizador pide al sujeto que se siente cómodamente frente a él y después dice:

“Seguramente sabes qué es el magnetismo humano. Algunas personas pueden transmitirlo, y otras, como yo, tienen el privilegio de poseer un fluido magnético particularmente potente. Dentro de poco podrás comprobarlo... Coge mis manos entre las tuyas, y así podré transmitirte una parte de mi fluido magnético, una parte de esta energía que te revitalizará... Para lograr que te revitalices, te voy a transmitir una parte de mi fluido magnético, sin decir nada durante un minuto entero, pero concentrándome en la transmisión de esta energía revitalizadora...”

Después de guardar silencio durante un minuto, el hipnotizador reanuda su discurso:

“Ahora que estás preparado, vamos a pasar a un ejercicio... Ahora vas a apretar mis dedos, fuertemente... Apriétalos, cada vez más fuerte... Todavía más... Ya no puedes soltarlos... Por más que lo intentas, no lo consigues... Aprietas mis dedos, te resulta imposible no hacerlo y, apretándolos te sientes cada vez más fuerte, y puedes apretarlos cada vez más fuerte.”

Mientras no obtengamos un resultado, deberemos insistir hasta que el sujeto responda plenamente a la sugestión; entonces se continúa así:

“Ahora voy a retirar mi mano, lentamente... Y como no puedes soltarla, tus manos van a seguir obligatoriamente, el movimiento de la mía.”

Suavemente, el hipnotizador retira la mano y dice:

"Tus manos están pegadas a la mía... Yo retiro mi mano, pero como te resulta imposible soltarla, tus manos siguen el movimiento de la mía... Y ahora voy a contar al revés, de "tres" a "uno"... Cuando diga "uno", no solamente podrás soltar mi mano, sino que te encontrarás en un estado particular, que te facilitará la asimilación de la autohipnosis... Sí, cuando yo diga "uno" te encontrarás en un estado que te permitirá aprender a adentrarte en la autohipnosis de manera inmediata, gracias a una palabra clave... Digo "tres"... Vas a aprender, gracias a una palabra clave, cómo entrar en estado de autohipnosis... Digo "dos"... En pocos instantes tus manos se despegarán de la mía y podrás conocer la palabra clave de tu autohipnosis... Digo "uno"... Tus manos se despegan de la mía... Sientes una sensación de relajación... Disfrútala, relájate más aún, cierra los ojos para relajarte más... Y ahora que estás bien relajado, te voy a enseñar tu palabra clave... Y cuando la repita por tercera vez, te adentrarás en un estado de autohipnosis... Sí, bastará con que yo diga tres veces la palabra clave, para que tú entres en estado de autohipnosis... Estén tus ojos cerrados o abiertos, vas a experimentar una deliciosa sensación de paz interior... Esta deliciosa sensación de paz interior te permitirá establecer el contacto con tu subconsciente..."

Si parece que el sujeto ha comprendido todo lo dicho, continuamos:

En este momento tenemos que haber pensado en una palabra cualquiera, a la que se le atribuirá el poder de conducir al sujeto al estado de autohipnosis. Y enseñarle mediante sugerencias a entrar en estado de autohipnosis (Hablado claro, decirle unas cuantas veces y de forma distinta, que cuando el propio sujeto diga esa palabra tres veces, entrará en un estado especial de autohipnosis en el que las sugerencias que se dé él mismo, sean aceptadas por su subconsciente).

Por ejemplo, con la palabra "RELAJACIÓN"

"Tu palabra clave para entrar en autohipnosis es RELAJACIÓN, siempre que digas o pienses esa palabra tres veces entrarás en un estado especial de autohipnosis en el que todo lo que pienses después será fácilmente aceptado por tu subconsciente. Por ejemplo, repites tres veces la palabra RELAJACIÓN y luego te dices: 'Mis nervios ahora disminuyen, me calmo, me relajo, me siento bien, a partir de ahora, mis nervios se han ido.'" (Continuar dando sugerencias de este tipo).

Ahora, antes de despertar al sujeto, tienes que enseñarle a salir de ese estado especial:

"Y cuando quieras salir de el estado especial de autohipnosis en el que te encuentras, solo tendrás que decirte: 'Voy a contar hasta tres, iré despertando poco a poco, cuando llegue a tres, estaré completamente despierto'. Vamos a probarlo, intenta salir tú mismo de este estado de autohipnosis como te acabo de decir."

Si el sujeto no reacciona, no te preocupes, explícale otra vez todo lo que tiene que hacer para despertar y que lo haga poco a poco, es decir, le vas diciendo en lo que tiene que pensar poco a poco, y según se lo dices, que lo vaya haciendo.

AVISO: Si sigue sin reaccionar, despiértalo como si estuviera hipnotizado, con el procedimiento estándar para despertar. Si eso tampoco funciona, habrá entrado en Z3. (Despiértalo como a cualquier persona que se duerme en sueño natural.)



Desarrollo de una aventura mediante hipnosis.

Debido a que muchos de vosotros me lo habéis pedido. Y como prometí hacer en el capítulo anterior. Voy a narrar paso a paso todo lo que debes de hacer para poder desarrollar una aventura mediante hipnosis.

Preparando a los "jugadores"

Lo primero de todo que ya se supone que sabes hacerlo: Todos los pasos para realizar una hipnosis correcta. (Haciendo hincapié en la entrevista. Puesto que no deberías hacer que tus "jugadores" pasen por experiencias que les podrían ser traumáticas. Me refiero con esto a que evites hacer que tus "jugadores" hagan cosas que les den mucho miedo.)

Deberás hacer lo siguiente a uno por uno. (Es más fácil y recomendable).

Hacer que entren en estado de hipnosis. Como mínimo en el Z2. (También en el Z1 se les puede hacer que crean que están en otro sitio y vean ese paraje como real, pero puede que despierten de la hipnosis en cualquier momento.)

Una vez en Z2. Darle una sugestión posthipnótica para que una vez que estén despiertos, a una determinada orden del hipnotizador, entren en Z2 directamente. Un ejemplo de esta sugestión puede ser:

"Quiero que te des cuenta de lo relajado que estás... Te encuentras en un perfecto estado de bienestar... Relajado... Dormido... No hay nada que te haga sentir tan bien como este estado tan especial... Dentro de poco, te voy a despertar... Sí... Ya lo sé... Como me puedo imaginar, no tienes muchas ganas de despertar, puesto que ahora te encuentras en un estado muy agradable... Se me ha ocurrido una idea... De esta forma podrás entrar en estado de hipnosis más rápidamente y así, volverás a encontrarte tan bien como ahora... Vamos a hacer una cosa... Voy a contar hasta tres... Desde el momento en que llegue al número tres, siempre que estés despierto, te toque la frente y te diga que te duermas, cerrarás los ojos y entrarás en un estado de hipnosis más profundo que en el que estás ahora... Comienzo a contar... Uno!... Cuando llegue al tres, desde ese momento, siempre que te toque la frente y te diga que duermas, cerrarás los ojos y entrarás en un estado de hipnosis más profundo que ahora... Dos!... Siempre que estés despierto, te toque la frente y te diga que duermas, cerrarás los ojos, te dormirás y entrarás en un estado de hipnosis más profundo que en el que estás ahora... Tres!... A partir de ahora, siempre que estés despierto, te toque la frente y te diga que te duermas, cerrarás los ojos y caerás en un profundo estado de hipnosis... Volviendo a sentirte tan bien como estás ahora... Vamos a ver si lo has entendido... A partir de ahora puedes mover la boca y hablar... Al igual que hay personas que hablan dormidas, ahora tú puedes hablar sin despertar... Quiero que me contestes a la siguiente pregunta: ¿Qué tienes que hacer siempre que estés despierto, te toque la frente y te diga que te duermas? Recuerda que puedes mover la boca y hablar sin despertar..."

En este momento, si te responde "dormir" o algo parecido, vamos bien.

Muy importante: Deberás de poner mucha atención a la forma en que tiene de decirte la respuesta. Si te habla como si le costase mucho esfuerzo en decírtelo,

querrá decir que se encuentra en estado Z2. Ahora bien, si te habla de forma normal, como habla una persona que está despierta, yo lo descartaría, puesto que lo más seguro es que como mucho sólo se encuentre en estado Z2. (En este caso, deberías de aplicarle alguna técnica de profundización.)

Si todo ha ido correctamente. Procedemos al despertar.

"Ahora vamos a pensar en despertarnos... Voy a contar hasta tres... Cuando llegue al número tres, podrás despertar... Te encontrarás muy bien... Muy relajado... Muy feliz... Uno... Dentro de poco despertarás... Dos... Cuando llegue al número tres, podrás abrir los ojos y despertar... Pero recuerda... Siempre que estés despierto, te toque la frente y te diga que duermas, tus ojos se cerrarán y tú te dormirás muy profundamente... Entrarás en un estado de relajación absoluto... Y te encontrarás mejor que ahora... Tres! Puedes abrir los ojos y despertar... Te encuentras muy bien..."

Es conveniente preguntarle por la forma en la que lo hemos despertado diciéndole:

"Quiero que me digas como te he despertado. ¿Qué te he dicho para que te despiertes?"

Si no se acuerda de cómo lo hemos despertado, querrá decir que todo ha ido correctamente. Será a partir de ahora cuando siempre que le toques la frente y le digas que duerma, cuando cerrará los ojos y se dormirá instantáneamente. Esto es un hecho real. Incluso yo mismo no me atrevo a hacerlo directamente, y lo oculto dentro de la siguiente sugestión:

"Ahora pongo un dedo mío delante de tus ojos... Quiero que mires a mi dedo... A partir de ahora comienzas a tener mucho sueño... Te pesan los párpados... Mi dedo se va acercando a tu frente.. Cuanto más cerca está de tu frente, más sueño tienes..."

En el momento justo antes de tocarle la frente:

"Ahora te toco la frente y duermes! Tus ojos se cierran... Tienes mucho sueño y te duermes... Entrás en un estado de relajación absoluto... Muy relajado... Dormido... Completamente dormido..."

Una vez que le has dado esta sugestión posthipnótica a cada uno de los "jugadores", podemos comenzar.

Preparación y desarrollo de la aventura.

Lo primero de todo es hacer que todos los "jugadores" entren en estado Z2 tocándoles a cada uno la frente y ordenándoles que se duerman. (O usar la forma que uso yo y que acabo de indicar arriba).

Una vez hecho esto, deberemos darles una sugestión que prevalezca sobre todas, para así evitar que puedan despertar en el transcurso de la aventura.

Prevenir que se despierten y entrar al universo de la aventura:

Para prevenir que se despierten ante cualquier cosa que pudiera dar mucho miedo, además de la siguiente sugestión, deberás de avisarles en cada momento que pudieran encontrarse con algo que da miedo o sea fuerte, que se van a encontrar con lo que sea y que no les ocurrirá nada porque están dentro de un sueño. Que aunque lo vean real, podrán comprobar que no les ocurrirá nada.

Esto es muy importante. Para que en un cierto momento no se vayan a despertar por miedo a algo, deberás de avisarles y decirles que se van a encontrar con lo que sea, pero que no se preocupen, que aunque parezca muy real, es solo un sueño.

"A partir de ahora quiero que todos sepáis que vais tener un sueño, el cual os parecerá real, puesto que lo podréis ver, tocar, sentir, como si estuvieseis allí de verdad... Voy a contar hasta tres y cuando diga tres, podréis ver como estáis en..."

Describir el lugar de inicio de la aventura.

"Cuento... Uno... Cuando llegue al tres, estaréis en ese lugar... Dos... Cuando llegue al tres, seguiréis dormidos, y podréis comprobar como estáis en el lugar que os acabo de describir... Tres... A partir de ahora estáis en..."

Describir otra vez todo lo que los "jugadores" pueden ver. Esto es muy importante. Los "jugadores" no se fijarán en ningún detalle mientras tú no se lo ordenes. Tienes que pensar que los "jugadores" son como un robot, que solo hace lo que se le pide. (Y nada más.) Así que si quieres que la aventura sea una buena aventura, deberás de describir completamente todo. Decirle que lo pueden ver perfectamente Que están allí.

¿Cómo hacer para que tomen sus propias decisiones?

Lo primero de todo. Debes darle la sugestión descrita anteriormente para que puedan mover la boca y hablar sin despertar. Una vez hecho esto, podrás preguntarle en cada momento que es lo que quiere hacer cada uno. (Cuando están en el estado Z2, no tienen iniciativas propias. Por eso, deberás de estar preguntándoles en cada momento lo que quieren hacer.)

La mayoría a veces tarda mucho en responder. Cuando pasa esto es mejor darle unas cuantas opciones, y darle a elegir una.

¿Cómo me dirijo a cada uno de los jugadores?

Deberás de idear algún método para hacerlo, como por ejemplo:

"A partir de ahora, solo me escucharas cuando me dirija a ti por tu nombre. Mientras no me dirija a ti por tu nombre, no escucharás lo que esté diciendo."

También, puedes darle una sugestión para que sólo te escuchen los que le estés tocando la cabeza.

"A partir de ahora solo me podréis escuchar mientras os esté tocando la cabeza."

(Se supone que deberás dar estas sugerencias anteriores de una forma más trabajada, lo que pongo aquí es un ejemplo general y muy corto. Deberás inventarte más sugerencias que quieran decir lo mismo, pero con otras palabras.)

¿Cómo hago para que los "jugadores" puedan hablar entre ellos?

He aquí una de las cosas más complicadas. Si ya resulta complicado para el hipnotizador entender lo que dicen, para una persona que está en Z2...

Para eso, deberás de preguntar en alguna ocasión a los jugadores que si quieren decirle algo a los otros jugadores. El que responda que sí, le preguntas que es lo que quiere decir y a quién. Una vez hecho esto, el hipnotizador le dirá a esa persona:

" te dice que:" ¿Quieres responderle o decirle algo?

De esta forma, los jugadores se pueden comunicar entre ellos. (Aunque el hipnotizador haga de intermediario en todo lo que ellos se dicen, ellos lo vivirán como real y sin intervención de nadie.)

¿Qué pasa cuando unos jugadores se separan de otros?

En este caso deberás de decirles que a partir de este momento, los otros jugadores no están. Siempre al describir el lugar deberás de decir con quién están. De esta forma no querrán hablar con alguien que no tienen cerca.

¿Cómo los despierto?

Pues usando la fórmula de siempre. Decirles que cuando cuentes hasta tres, despertarán, se encontrarán muy bien, Y SE ACORDARÁN DE TODO LO QUE HAN VIVIDO.

Muy importante decirles que cuando despierten se acuerden de todo lo que han vivido, puesto que si no se les dice, no se acordarán de nada.

Comentario final

Como habrás podido comprobar, desarrollar una sesión de hipnosis *en la que los sujetos a hipnotizar entran en un mundo controlado completamente por el hipnotizador, el cual va narrando todo lo que está pasando, va preguntándole a los jugadores qué quieren hacer en cada momento, va controlando el desarrollo de la historia dependiendo de lo que hagan los jugadores, controlando también que los jugadores lo escuchen cuando este se refiera a ellos, o a alguno en particular...* es muy complicado de hacer por parte del hipnotizador y requiere que este tenga un rápido manejo con las sugerencias y que no deje nada suelto por ahí.

He intentado ser todo lo más descriptivo que he podido. Creo que todo está bastante claro. De todas formas, puedes usar tu imaginación para cualquier cosa que falte. Yo he creado esta aplicación de la hipnosis desde cero. Así que no tienes por qué implementarla como te estoy contando. Espero que lo que acabo de exponer te pueda

resultar como una especie de guía. El único consejo que te doy si quieres ponerlo en práctica es que en ningún momento hagas que los jugadores pasen miedo, y siempre que puedas, haz que la mayor parte del tiempo vivan momentos inolvidables, con esto me refiero a momentos felices, en los que todo les va bien, o que el lugar en el que están sea maravilloso. De esta forma te asegurarás de que los "jugadores" vivan una experiencia inolvidable y tengan ganas de volver a repetirla.

Todo esto, claro está, que depende de los "jugadores". Pues ellos te comentarán el tipo de aventura que quieren tener.



¿Por qué no podemos hipnotizar a una persona que sí quiere?

Esta es una de las cosas que parece que todavía no tenéis muy claras. Como dije en el capítulo número 10, las principales causas que podemos encontrar pueden ser de tres tipos: problemas por parte del hipnotizador, del sujeto a hipnotizar o del ambiente. Vamos a analizarlas con más detalle:

Por parte del hipnotizador:

- Puede que no estés usando el tono de voz adecuado a este sujeto.
(Solución: Hazle la prueba de la caída hacia atrás con los distintos tonos de voz, y el tono de voz que obtenga un resultado en menor tiempo ese será el que debas utilizar.)
- Puede que no estés usando las técnicas adecuadas.
(Solución: Te aconsejo que le realices una batería de técnicas seguidas, una detrás de otra. Y después lo despiertes e intentes detectar los estados por los que ha pasado en cada técnica como describí en su momento. ¿Crees que es una pérdida de tiempo? Yo lo hago siempre y hasta ahora me ha dado muy buen resultado, puesto que cuando sé en qué técnica el sujeto entra en Z2, solo tengo que hacerle el desarrollo de técnicas hasta llegar a la que le hace entrar en dicho estado, siendo ahí donde corto y le doy las sugerencias posthipnóticas.)

Por parte del sujeto a hipnotizar:

- Que inconscientemente el sujeto no quiera hipnotizarse.
(Este es uno de los factores más difícil de controlar, puesto que el sujeto no puede manejar su inconsciente a propia voluntad. Aunque por si acaso comprueba lo siguiente:
 - Que entienda bien que no hay peligro en la hipnosis.
 - Que tenga todo claro.
 - Que confíe plenamente en el hipnotizador.
 - Que confíe en el resto de personas que haya presentes.
 - Que el sujeto a hipnotizar quiera de verdad que se le hipnotice delante de más personas. (Este hecho es muy común. Muchas veces, una persona quiere hipnotizarse, pero si le preguntas si se sentiría un poco incómodo hacerle la hipnosis delante de más personas, la mayoría te contesta que sí).

Por parte del ambiente:

- Que haya ruido que perturbe la hipnosis.

(Una cosa que tengo que dejar muy clara: cualquier ruido, por pequeño que sea, puede distraer al sujeto a hipnotizar. Evitando así que el sujeto entre en estado hipnótico. En el momento en el que escuches algún ruido que creas que puede haberlo distraído, te recomiendo comenzar la hipnosis desde el principio. Si no me haces caso, te arriesgas a que la hipnosis no funcione y a que el sujeto deje de confiar en ti como hipnotizador. Si esto sucede, te será muy difícil volver a hipnotizarlo otro día.)

También puede que el momento no sea el más idóneo. En muchos libros se dice que no es muy recomendable hipnotizar a alguien después de haber comido mucho.

Como puedes observar, lo que no podemos controlar directamente es el inconsciente del sujeto. Por ejemplo:

Puede ocurrir que hayas intentado hipnotizar a alguien alguna vez y no haya resultado, entonces, esa persona deja de confiar en ti como buen hipnotizador, impidiendo que futuras hipnosis se realicen con éxito aunque esta persona quiera. Cuando esto suceda, deberás dejar pasar mucho tiempo (unos cuatro o cinco meses) antes de volver a realizarle una hipnosis. (Muy importante: Después de este tiempo deberás de realizarle diversas pruebas para que retome la confianza en ti. De esta forma, el sujeto a hipnotizar verá que en este nuevo momento todo funciona. Haciendo que la hipnosis que se le realizará pueda resultar con éxito, siempre y cuando se le explique y entienda que el responsable mayormente en la hipnosis es él mismo.)

Aviso: Si te ha ocurrido esto es que no me has hecho caso cuando explicaba que ni intentarías hipnotizar a alguien sin conocer todo lo que deberías conocer. De todas formas te aconsejo que no intentes volver a hipnotizar a esa persona, puesto que su inconsciente no acepta la hipnosis desde el momento en que comprobó que no entró en estado hipnótico, reforzándose en la idea de que a esta es imposible hipnotizarla. Aunque como he explicado, puede que, después de mucho tiempo y haciendo las cosas bien, el sujeto entre en estado hipnótico. (Es muy difícil!)



Respuestas a vuestras preguntas.

¿Existe alguna técnica para hipnotizar en menos de un minuto?

Claro que sí. Entonces... ¿Por qué no os he hablado antes de ellas? ¿Para qué queremos perder el tiempo haciendo todas las técnicas que nos has mostrado y que requieren tanto tiempo?

Comenzamos. Podemos encontrar estos métodos de hipnosis en las familias: fisiológicas y psicoconflictivas.

- Técnicas cortas de la familia Fisiológica:

Siendo las técnicas cortas de esta familia las más peligrosas, puesto que como vimos, consisten en producir un momento de "separación", un momento en el cual, el sujeto a hipnotizar pierde el control de su mente consciente durante unos segundos. Digo que las técnicas cortas de este tipo son las más peligrosas porque son en las que el sujeto corre un verdadero riesgo, puesto que para producir un momento de separación de forma rápida lo más común es cortar el

riego sanguíneo hacia el cerebro durante unos segundos presionando unos puntos específicos del cuello y la cabeza para luego soltarlos y dejar toda la sangre fluir de golpe hacia el cerebro, momento en el cual, el cerebro está intentando ver que es lo que está pasando para intentar controlar la situación. Momento en el cual, se le da la sugestión al sujeto de que duerma, siendo directamente aceptada. Como ves, este método es muy peligroso, pudiendo producir lesiones cerebrales irreparables. Moralmente veo muy mal el publicar la descripción detallada de este método y por eso mismo, sólo os cuento como funciona de forma general.



Hay por ahí circulando una forma de "hipnotizar" en la que consiste en comprimir el tórax de una persona cuando está inhalando mucho aire de una sola vez. MUCHO CUIDADO CON ESTO! No es hipnosis! Lo único que se consigue es dejar inconsciente a la persona (en el mejor de los casos).

- Técnicas cortas de la familia Psicoconflictiva y derivadas:

Este tipo de técnicas no es peligroso, pero sí que es muy difícil de hacer para el hipnotizador. Para desarrollar este tipo de técnicas se debe de tener un control absoluto de la sugestión.

Este tipo de técnicas se basan en la presugestión. ¿Qué es esto?

Como vimos en anteriores capítulos, la presugestión, son todas las sugerencias que se da el propio sujeto a hipnotizar. Imagina que una persona adulta, seria, y vestida de forma elegante, que afirma ser hipnotizador de forma muy rotunda, se acerca a alguien, lo mira fijamente durante un minuto y le chasquea los dedos. (En este momento el sujeto a hipnotizar ha recibido muchísimas sugerencias. Ve que el hipnotizador sabe hipnotizar, por su aspecto y su apariencia seria. Sabe que cuando el hipnotizador le haga una señal, lo que le estará ordenando realmente es que duerma). Teniendo como resultado una persona hipnotizada.

También hay técnicas de este tipo que se basan principalmente en la sugestión. (Por eso son muy difíciles de realizar para los hipnotizadores.)

Por ejemplo:

El hipnotizador se coloca delante del sujeto, y le dice que lo mire fijamente a los ojos. El hipnotizador deberá mantener sus ojos sin parpadear y mirando al punto que está justo entre las dos cejas del sujeto, pero situado mucho más atrás de su cabeza. Como si el hipnotizador estuviera atravesando con su vista la cabeza del sujeto a hipnotizar.

Deberá mantenerse así durante un minuto. Después, mientras continúa mirándole a los ojos le da la siguiente sugestión:

"Ahora sientes como te pesan muchísimo tus párpados... No puedes mantener tus ojos abiertos durante más tiempo... Comienzan a cerrarse... Comienzas a estar muy cansado... Tienes mucho sueño... ¡Duerme!"

Simplemente corto. ¿No?

Te aconsejo que no intentes realizar este método hasta que no domines a la perfección todos los demás. Si no me haces caso, verás como no consigues hipnotizar a nadie con esta técnica. (Ni con esta, ni con ninguna, si no sabes todo lo que hay que saber.)

Fin del capítulo 12

¡Hasta aquí el capítulo número doce! Espero que todo lo que he escrito haya sido de tu interés! Pido otra vez disculpas por publicar este capítulo un día después de cuando dije, pero no he podido antes.

Ahh! Se me olvidaba! Un lector de este curso de hipnosis me ha sugerido que ponga en la web unos archivos de audio en .wav en los que se muestren los diferentes tonos de voz para la hipnosis. Me parece una muy buena idea! Se me ha ocurrido que vosotros podéis grabar esas frases con los diferentes tonos de voz, me las mandáis a correo@cursodehipnosis.tk, entonces yo seleccionaré de cada todo de voz el mejor y los publicaré en la web junto con el nombre de su autor.

Otra cosa! Si crees que lo que estoy haciendo merece la pena y eres de España, mándame un mail a la dirección de correo anterior. Te responderé a tu mail contándote lo que puedes hacer para incentivar me a continuar con este curso. (No te va a costar dinero. Solo tres minutos de tu tiempo.) (¡Este capítulo me ha llevado unas siete u ocho horas!)

También se aceptan comentarios, sugerencias, dudas, preguntas o cualquier otro material al respecto. Sabéis que aunque tarde una semana en responder, todos los mails que recibo son contestados. (Aunque a muchos que tienen cuenta en hotmail no reciben la respuesta porque en el momento de enviársela tienen su cuenta llena). El tiempo que tarde en publicar el capítulo número 13 dependerá de cómo sea vuestra colaboración. Hasta luego!