

TÉCNICAS PARA ACCEDER A LA REGRESIÓN HIPNÓTICA



*Métodos rápidos y sencillos para
acceder a la regresión de memoria.*

GABRIEL CALLE OSORNO

Título: “Técnicas para acceder a la regresión hipnótica”.

Autor: Gabriel Calle Osorno.

Segunda edición 2.019

ISBN.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, sin permiso escrito del autor.

Impreso en Medellín - Colombia
Printed in Medellín – Colombia

C O N T E N I D O .

LA HIPNOSIS CLÍNICA.	4
RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES:.....	18
TÉCNICAS PARA HIPNOTIZAR.....	25
TÉCNICA Nº 1: RELAJACIÓN FÍSICA	26
TÉCNICA Nº 2: LEVANTAR EL BRAZO I	33
TÉCNICA Nº 3: LEVANTAR EL BRAZO II	36
TÉCNICA Nº 4: EL PUNTO NEGRO.....	38
TÉCNICA Nº 5: ABRIR Y CERRAR LOS OJOS.....	40
TÉCNICA Nº 6: CONTAR DEL 10 AL 1	42
TÉCNICA Nº 7: CONTAR DEL 1 AL 100.	43
TÉCNICA Nº 8: FIJAR LA BASE DE LA NARÍZ.....	44
TÉCNICA Nº 9: EL CALOR DE LA MANO	45
TÉCNICA Nº 10: LA CAÍDA.....	46
TÉCNICA Nº 11:LA SUGESTIÓN CON EL PÉNDULO	48
TÉCNICA Nº 12: LA CUENTA HACIA ATRÁS	49
TÉCNICA Nº 13: UN MÉTODO ESPECIAL	50
TÉCNICA Nº 14: MÉTODO DE LA FIJACIÓN	51
TÉCNICA Nº 15:MÉTODO HIPNOSIS CLÍNICA RÁPIDA.....	53
TÉCNICA Nº 16: PESADEZ EN LOS OJOS.....	55
TÉCNICA Nº 17: MÉTODO DE LOS GRANDES MAESTROS.....	56
TÉCNICA Nº 18: MÉTODO PARA PROVOCAR LA HIPNOSIS CLÍNICA PROFUNDA	59

LA HIPNOSIS CLÍNICA.

Para hablar de hipnosis, debemos primero saber que es la mente humana, que es la mente alta, la mente baja definida en el campo espiritual y hablar igualmente de la mente consciente y la mente subconsciente, definida en el campo material por los científicos, y así poder entender a qué nos referimos.

LA MENTE HUMANA:

La mente humana está constituida principalmente por una inteligencia que ha sido brindada por Dios, su inteligencia es manejada por su mente y sus instintos.

Su mente es lo que proyectan su yo y su super yo.

Sus instintos son su misma inteligencia, interactuando en su corazón. Corazón y mente, mente y corazón unidos siempre en busca de avanzar y de evolucionar, de encontrar la verdad.

La mente como tal es parte del cuerpo, la inteligencia y la sabiduría son parte del espíritu.

La inteligencia la da Dios a todos los seres por igual. Hay quienes la desarrollan y hay otros que no la desarrollan. Unas veces porque Dios así lo quiere y otras porque ellas no quieren tener el proceso de desarrollar su inteligencia.

Las personas que no lo hacen por voluntad propia, tienen que tener otra vida donde desarrollen esa parte y la hagan partícipe a las demás personas.

Aquellos seres que no la necesitan para cumplir su misión no la desarrollan. O sea que cada ser la desarrolla de acuerdo a la misión que tiene que cumplir.

MENTE BAJA:

La mente baja es el consciente, el razonador de las cosas cotidianas, del por qué y para qué, del cómo se van a hacer, de los beneficios y no beneficios, de lo que vendrá y no vendrá, del conseguir y no conseguir; la mente baja es la materialista, la futurista, la perfeccionista, es la del querer obtener, es la del querer producir y sacar resultados.

MENTE ALTA:

La mente alta es la que le da parcialidad a la baja, la inteligente y la sabia, la que le da las razones pero más espirituales que materiales, es la que le da el poder de despertar su raciocinio, su inteligencia, es la poderosa.

La mente alta es la que piensa con profundidad, con razón de ser, con la realidad.

La mente alta es el enlace entre el espíritu y el lazo que lo une con la Luz verdadera, para darle parcialidad a la mente baja, para transmitirle energía positiva, verdadera, justa.

La mente alta siempre está irradiando la Luz, la verdad; pero la mente baja es la que la procesa y sólo saca sus propios resultados de acuerdo a los intereses creados o de acuerdo

a lo que realmente nazca de su corazón, porque así la **mente alta que es nuestro espíritu**; quiere hacer resaltar todos los buenos sentimientos; la conciencia es la que la toma, o la deshecha.

Es lo mismo que la transmisión que da un ángel a un guiado, de darle las mejores energías, guiándolo por el mejor camino, por el mejor sendero, diciéndole hágalo y tú lo haces. Pero el ser que escucha esa voz simplemente la acepta o la omite, tiene la libertad de hacerlo, la completa convicción de que se debe hacer como ha sido escuchada esa voz interna, de seguir el camino como se lo han indicado.

Así mismo la mente baja toma las energías, toma las conclusiones, simplemente hace lo que su consciente razona, sin importar lo que le ha sido enviado por su mente alta, por eso la mente alta es la inteligente, la sabia, la Luz, la verdad, la energía, la justicia, la razón de ser y de encontrar lo que verdaderamente enriquece tu espíritu.

Para concluir, la mente alta es la que a veces te hace dar esas lucecitas de ideas mágicas en tu mente a los problemas cotidianos cuando tú la quieres escuchar.

Es como se acostumbra a decir lo voy a pensar, lo voy a meditar y al final se encuentra la mejor respuesta, la mejor solución al problema, así ha escuchado su mente alta y no se han dejado llevar por la racionalidad y el materialismo de la mente baja.

MENTE CONSCIENTE:

El primer nivel de la mente, es el consciente o racional. La mente consciente es la mente que razona. Se encarga de elegir; todas las decisiones son tomadas por la mente consciente. Es la mente objetiva porque tiene que lidiar con objetos en el exterior.

Un puesto de observación son sus cinco sentidos. Es su guía y dirección en el contacto con el ambiente.

La mente objetiva aprende a través de la observación, la experiencia y la educación.

La mente consciente es el “celador a la entrada” porque su función principal es proteger la mente subconsciente de las situaciones falsas.

Cuando el consciente acepta el pensamiento completamente es enviado al plexo solar llamado el cerebro de su mente donde comienza a manifestarse en forma de experiencias.

MENTE SUBCONSCIENTE:

El segundo nivel de su mente es el subconsciente o irracional.

La mente subconsciente trabaja las 24 horas al día haciendo provisiones en su beneficio, derramando, acumulando, depositando el fruto de su pensamiento cotidiano.

La mente subconsciente tiene las respuestas a todos sus problemas.

La mente tiene su propia ley y es ésta: Usted obtendrá una reacción o respuesta de su subconsciente de acuerdo con la naturaleza de los pensamientos o la idea que tenga en su mente consciente.

Si tiene pensamientos de bondad, de prosperidad, de salud, de éxito, o si también tiene pensamientos de maldad, destrucción, enfermedad, etc. eso será lo que obtendrá.

La mente subconsciente acepta lo que se imprima en ella o lo que cree; no razona como la mente consciente y no discute con usted a manera de controversia.

La mente subconsciente es como la tierra que acepta cualquier clase de semillas, sea buena o mala.

Recibe pensamientos positivos o negativos; verdaderos o falsos, no lo discute y responde de acuerdo a ellos.

La mente subconsciente es la mente subjetiva; toma reconocimiento de su ambiente por medios independientes a los cinco sentidos. Percibe por intuición.

Es el asiento de sus emociones y el almacén de la memoria.

Se manifiesta cuando la mente consciente está suspendida o en estado de adormecimiento.

“Mira” a través de la visión interior que todos poseemos. Tiene la capacidad de la clarividencia. Puede dejar el cuerpo y viajar. Puede leer los pensamientos de otros y tomarlos. El subconsciente controla los procesos vitales y las funciones del cuerpo. Es la fuente de sus ideas, de sus aspiraciones y de sus necesidades altruistas.

DEFINICIONES SOBRE HIPNOSIS.

1- Mekhenesis: Que significa “eliminación de responsabilidad”. Pues, aunque no nos dice como o porque funciona la hipnosis, hace referencia al menos a una de las características más importantes del estado de trance.

Cuando colocamos a alguien bajo hipnosis, le quitamos la responsabilidad de lo que sucede.

2- Vocablo que procede del griego hipnos, que significa sueño, y que representa el conjunto de procedimientos artificiales para producir cierta inconsciencia aparente, por medio de sugerencias.

3- Estado de conciencia en el que se manifiestan síntomas muy parecidos a los del sueño y el sonambulismo, pero que le permiten al individuo canalizar el poder de su mente. Estado de conciencia alterada.

4- La hipnosis no es un estado artificial, sino un estado en el que nuestra vigilancia se comporta de manera diferente.

Entonces... la hipnosis no es una técnica de sueño, sino una dinámica de la vigilancia.

5- La hipnosis es un estado de concentración enfocada, donde el paciente relaja el cuerpo, con lo que la memoria se agudiza.

- 6- La hipnosis es la exaltación del espíritu y es la comunicación con el mundo espiritual a través de su cuerpo. Es la comunicación directa con Dios.
- 7- La hipnosis es un estado en el que el cuerpo material queda sin dirección alguna de la mente.
En la hipnosis, la parte inconsciente del ser humano, la parte que no es racional sale a flote y puede expresar, buscar, andar, caminar y recorrer.
- 8- La hipnosis no es un estado de sueño; aunque su nombre, que proviene del griego Hipnos, signifique sueño. La hipnosis no es más que un estado profundo de concentración mental.
Más aún, se puede definir clara y sencillamente como un estado de meditación.
Y entendemos por meditación, el ensimismarse, concentrarse profundamente en los propios pensamientos.
- 9- La hipnosis es un peculiar estado de relajación muscular y concentración mental voluntaria, que induce y supervisa un terapeuta calificado.
- 10- Aunque significa “sueño”, resulta insuficiente a la hora de precisar que es este cuarto trance al que los científicos atribuyen un determinismo fisiológico distinto al de los otros tres estados vitales: la vigilia, el dormir sin soñar y el dormir con sueños. Porque el hipnotizado no está dormido, no sueña y, es más su respiración, tono muscular y pulsaciones son los de una persona despierta.

11-La hipnosis causa la adopción gradual por parte del sujeto de un estado de conciencia completamente diferente a la vigilia o al sueño, durante el cual la atención se desconecta del mundo exterior y se concentra en experiencias mentales, sensoriales y fisiológicas.

DIFERENCIA ENTRE SUEÑO E HIPNOSIS

Durante el sueño natural, se corta la relación con el mundo exterior.

En el estado de hipnosis o estado meditativo, el sujeto acepta ciertas relaciones con el mundo exterior.

Mientras el sueño conduce a la inmovilidad, la hipnosis permite realizar todos los actos de la vida cotidiana.

Entonces en el sueño es donde descansan el cuerpo y el alma; en la hipnosis descansa el espíritu en la comunicación con Dios.

Por lo tanto, es necesario aclarar que se deben establecer dos clases de hipnosis.

La hipnosis clínica: donde se está en contacto con Dios y es utilizada para la regresión de memoria para buscar traumas, miedos, angustias, depresiones, conflictos irracionales, elaboraciones de duelos, etc., donde su utilización es netamente terapéutica.

La hipnosis de protagonismo o hipnotismo: que es hacer uso del cuerpo para demostraciones y para eso no es necesario una meditación, ni una hipnosis; sólo es cerrar tus ojos y tu mente tiene el poder.

PERSONAS QUE NO ENTRAN EN TRANCE HIPNÓTICO.

¿Qué es lo que sucede? Los seres humanos tienen muchos problemas, son personas que viven con muchos miedos, entonces al vivir con tantos miedos y tantas angustias no se entregan, ni abren su corazón, ni su espíritu, ni su alma a nadie, tienen miedo a que se sepan las cosas materiales que no valen la pena, que pueden ser vividas o no vividas en un momento determinado, pero que de todas maneras no son importantes.

Hay personas que se les dificulta entrar en hipnosis porque a sus espíritus les da miedo perder el contacto con su vida o cuerpo material.

Si tomamos la hipnosis como un estado meditativo, podríamos, afirmar que todas las personas entran en un estado de trance hipnótico; contradiciendo a algunos hipnotizadores cuando afirman que no todas las personas son susceptibles de un trance hipnótico.

QUE HACER PARA LOGRAR UN TRANCE HIPNÓTICO.

Todas las personas pueden entrar en trance hipnótico, si así lo desean. Sólo su mente es la que permite abrir paso a su espíritu, para volver a encontrar a Dios, a su Luz y a su ser.

- 1- Tener el deseo, la voluntad de ser hipnotizado. Pues nadie puede ser hipnotizado contra su voluntad.
- 2- Tener fe, convicción, empatía, seguridad en el hipnotizador.

- 3- No tener miedo a ser hipnotizado, pues se tiene un concepto erróneo de la hipnosis.
- 4- No debe estar ansioso, la ansiedad no permite una concentración mental.

¿EXISTE INCONSCIENTE COLECTIVO?

Carl Gustav Jung definía el inconsciente colectivo como “aquellos sentimientos, ideas y recuerdos heredados y compartidos por toda la humanidad.”

Espiritualmente se dice al respecto:

“Siempre somos seres individuales, guiados por Dios, conciencias independientes en busca de un aprendizaje, siempre conectados con la energía Divina. Somos creados como seres independientes, en busca de aprender, de investigar, de asimilar, pero siempre estaremos orientados por Dios y unidos a su Luz.

Vida tras vida estaremos conectados al Padre con un hilo invisible de su amor y de su Luz en todas las trayectorias existenciales y ese hilo de Luz se desata al llegar de nuevo a Él.

ESTADOS HIPNÓTICOS.

Algunos investigadores han clasificado la hipnosis en varios estados, y han podido distinguir hasta 50 estados diferentes. Igualmente los han llamado a su amaño.

Veamos algunos nombres de estos estados.

CLASIFICACIÓN No 1

NO SUSCEPTIBLE.

Los sujetos muestran una ausencia total de respuesta a la sugestión. Esto no quiere decir que luchan contra las sugerencias. Están muy ansiosos. La técnica no funciona.

HIPNOIDAL.

Se caracteriza por la relajación, subjetivamente. El cuerpo se siente pesado.

TRANCE LIGERO.

Es casi imposible que los sujetos abran los ojos o muevan los miembros sin órdenes del hipnotizador. Se aceptan órdenes de rigidez. Se puede producir la llamada "anestesia de guante". No se siente dolor alguno en las manos.

TRANCE MEDIO.

Surge la amnesia espontánea: Una incapacidad parcial o total de recordar lo que ha sucedido durante el trance. Los sujetos pueden ser persuadidos para sufrir cambios temporales de personalidad.

Aquí aceptan sugerencias post-hipnóticas simples.

TRANCE PROFUNDO.

Se caracteriza por la posibilidad del sujeto de abrir los ojos sin que ello afecte el trance, por la aceptación de sugerencias pos-hipnóticas.

Algunos estudiosos dicen que se necesita el trance profundo para acceder a vidas pasadas.

No todos alcanzan este estado; aunque en varias sesiones sí.

CLASIFICACIÓN No 2

ESTADO A 0

Se define como el estado normal de una persona.

ESTADO A 1

En este estado el sujeto se da cuenta de todo lo que lo rodea y lo entiende todo, a veces incluso con más agudeza.

Está consciente y relajado y es dueño de todas sus facultades críticas.

Es muy frecuente que después de la sesión el sujeto, diga que oía todo, que estaba despierto y que solo estuvo 10 ó 15 minutos cuando en realidad estuvo o superó más de una hora.

En este estado, el sujeto no acepta más que las sugerencias afirmativas, positivas, o progresivas.

Se puede llevar al sujeto a una anestesia ligera, acabar con ciertas angustias o con el estrés.

ESTADO A 2

En este estado la conciencia ya no está presente.

La mente consciente se calma y aflora el subconsciente.

El sujeto puede aceptar además de las sugerencias afirmativas, positivas y progresivas las sugerencias inhibitorias.

Aquí se puede llevar al sujeto a imaginar cosas, a crearle alucinaciones, etc.

Cuando el hipnotizado sale de este estado, suele haber olvidado totalmente lo que ha sucedido; puede recordar con una orden post-hipnótica.

ESTADO A 3

Aquí se sumerge al sujeto en una profunda inconsciencia. Se pone muy pálido, los latidos del su corazón disminuyen, aparentemente no reacciona.

El sujeto no logra recordar nada, ni siquiera con descripción detallada. Este estado se compara con un coma hipnótico, un trance profundo o un letargo.

ESTADO A 4

Para muchos hipnotizadores que no utilizan este medio para la sanación espiritual; no tienen acceso. Y lo definen como el estado que pertenece al ámbito de la mística y dicen no interesarles.

Entendemos por la mística la parte de la teología que trata de la vida espiritual y contemplativa, y del conocimiento y dirección espiritual.

Para nosotros es uno de los estados más importantes; pues es aquí donde el sujeto después de haber recordado su trauma, en una vida anterior, su espíritu llega al plano espiritual; cuando ha muerto en esa vida.

Es aquí donde el sujeto debe hacer un balance de su vida describiendo qué aprendió y que dejó de aprender en esa existencia.

Aquí en este estado es cuando el sujeto debe perdonar y perdonarse a sí mismo de lo que pasó en esa vida, porque es el espíritu el que trae todos los traumas, así como también todo el aprendizaje.

Es en este estado espiritual donde tenemos diálogo con ese ser espiritual llamado Guía o ángel de la guarda.

CLASIFICACIÓN No 3

LA CATALEPSIA:

Sueño que se caracteriza por la rigidez de los músculos y por la tensión del sistema nervioso.

Puede ser espontánea o provocada. Espontánea: personas que padecen graves trastornos nerviosos.

Provocada por medio de la hipnosis: la sensibilidad queda completamente abolida y desaparecen la conciencia, la inteligencia y la memoria, continuando normalmente las funciones vitales: la respiración y el pulso arterial.

LETARGIA:

Es un sueño más profundo que el simple sueño hipnótico, tanto que a veces se equipara a la muerte, aunque la conciencia y la inteligencia no quedan abolidas sino en parte.

El individuo se da cuenta de lo que pasa a su alrededor, pero sin poder hacer ningún movimiento y articular palabra. El individuo oye la voz del hipnotizador. Las funciones de la vida orgánica regidas fisiológicamente no se suspenden, aunque sufren gran disminución de intensidad. La letargia no produce cansancio.

SONAMBULISMO:

Puede ser espontáneo: aparición natural. O provocado artificialmente.

Las facultades de un sujeto se enriquecen y desarrollan, llegando a un grado de agudeza y percepción que no se pueden poseer en estado normal.

No solamente las facultades intelectuales alcanzan un grado floreciente de agudeza sensorial, sino también los sentidos corporales y las energías físicas.

Se le permite ver por los ojos del espíritu.

RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES:

1. ¿Al estar hipnotizado voy a quedarme dormido?

Estar hipnotizado *no es estar dormido*. La conciencia sabe siempre lo que uno experimenta mientras está hipnotizado. Pese al profundo contacto subconsciente, la mente puede comentar, criticar, censurar. Tenemos siempre control sobre lo que decimos. La hipnosis no es un suero de la verdad.

2. ¿Al estar hipnotizado NO pierdo la conciencia, NO me privo y NO pierdo el contacto con el mundo exterior?

La hipnosis clínica No es un estado de inconsciencia y sumisión, es un estado de SUPRACONCIENCIA donde la mente se focaliza en un punto, y en un estado de cómoda relajación puede evocar recuerdos, multiplicar potenciales, etc. el paciente hipnotizado está consciente todo el tiempo y puede hablar y recordar íntegramente la sesión.

La hipnosis es un conocimiento que ha estado vinculado al ser humano a lo largo de su evolución natural.

3. ¿En estado de trance hipnótico, el hipnotizador puede hacer con el sujeto lo que quiera?

A nadie se le puede inducir sugerencias o ideas que vayan en contra de sus principios éticos y morales. Si a una persona hipnotizada le ordenamos algo en contra de sus convicciones, dicha persona responderá con cierto grado de agitación y saldrá del estado hipnótico.

4. ¿Puede una persona realizar actos contrarios a su voluntad ordenados bajo estado hipnótico?

Una persona nunca hará algo que esté en contra de sus principios. Si le ordenan suicidarse o cometer un crimen y siente que esto va en contravía de sus valores, la persona se sentirá confundida y despertará del trance.

5. Hay quienes piensan que nadie me puede hipnotizar.

No se tiene el conocimiento que no existe la hipnosis sino la auto hipnosis. Yo soy hipnotizado si yo quiero y lo permito.

6. ¿Es posible que una persona en trance hipnótico no despierte?

Nadie se queda hipnotizado. No hay problema alguno para despertarlo después. El paciente así se encuentre en un estado profundo puede espontáneamente salir del trance al cabo de unos minutos.

El sueño hipnótico se convierte en sueño natural.

Esto no es factible, aunque se afirma que si la hipnosis no es practicada por un experto sí le puede resultar difícil controlar una determinada situación o ayudar al hipnotizado cuando está recordando un momento traumático.

7. ¿La hipnosis clínica no es una secta?

NO. El uso de la hipnosis clínica y la regresión en la actualidad es terapéutico. No tiene vínculo alguno con sectas religiosas o esotéricas.

8. ¿La hipnosis es un poder del hipnotizador?

NO. Toda hipnosis es en realidad una “autohipnosis”, en cuanto que el paciente domina el proceso.

9. ¿No voy a seguir escuchando nada?

El sistema auditivo no se pierde, en realidad ocurre todo lo contrario, éste se agudiza y puede escuchar todo, incluso más de lo normal.

10. ¿Durante la regresión hipnótica me voy a ir, o me voy a desdoblarse o a viajar astralmente?

No. En realidad, son recuerdos guardados en la memoria.

Un paciente en hipnosis es una persona atravesando un estado de relajación importante y muy placentera, despreocupada de todo, concentrando sus recursos mentales en un punto focal que le propone el terapeuta. Y así como una lupa puede hacer arder un papel concentrando en un punto los rayos solares, la mente en estado de hipnosis alcanza resultados tangibles y beneficiosos.

11. ¿Voy ver como en cine?

Cuando se emplea la hipnosis clínica No para sugestionar al paciente, sino para evocar recuerdos olvidados y dolorosos, muchos de los pacientes desean

ver como si fuera una pantalla de cine, cuando en realidad son sus propios recuerdos.

12. ¿La hipnosis clínica NO es peligrosa?

La hipnosis clínica no tiene en lo absoluto el más mínimo peligro, partiendo de la base de que quien la realiza es un terapeuta que domina y conoce la técnica, además debe de poseer un alto grado de ética.

El peligro radica en el hecho de que sea utilizada por una persona inescrupulosa o antiética.

13. ¿Una persona puede ser hipnotizada sin darse cuenta?

Sí, con un tono de voz monótono, con un contacto visual fuerte o con el movimiento de un objeto las personas pueden llegar a diferentes niveles de estados hipnóticos.

14. ¿Freud utilizó la hipnosis?

Freud empleó la hipnosis No para sugestionar al paciente, sino para evocar recuerdos olvidados y dolorosos. (Término actual regresión). A través de esta técnica intentó ayudar a sus pacientes. Utilizó la hipnosis como medio para lograr acceder al subconsciente.

Su terapia se caracterizaba porque al terminar el trance se le daba la orden al individuo de no recordar nada.

Como Charcot, en la actualidad cientos de Psiquiatras, médicos, Psicólogos, Psicoanalistas, hipnoterapeutas, en todo el mundo están utilizando y demostrando el valor terapéutico de la hipnosis y la regresión. La hipnoterapia moderna trabaja de manera simultánea con la mente

consciente y la subconsciente, razón por la cual un paciente actual recuerda las vivencias que tuvo durante el trance.

15. ¿Por qué la hipnoterapia puede curar?

El hecho de acceder al subconsciente, permite que el paciente exprese sus sentimientos más profundos, logra que identifique el origen de un mal y ayuda a resolver ese conflicto que está “archivado” en esa especie de disco duro que todos tenemos, en el cual guardamos todas las vivencias de nuestra vida, no hay elementos mágicos en la aplicación de esta técnica.

Lo que obra en este tratamiento es el poder de sugestión y autocuración que tienen todos los seres humanos, pues cuando aflora el subconsciente que es lo que ocurre durante un trance hipnótico, se le puede dar una instrucción positiva al individuo para que controle una fobia, un dolor o una tristeza.

16. ¿Este tipo de terapia es aplicable a todo tipo de problema psicológico?

Siempre resulta beneficioso para el paciente, porque moviliza sus recursos, incrementa su introspección, hace que le pierda el miedo a la muerte, y le brinda una nueva perspectiva para el sentido de su vida, en la proyección de los tiempos.

LA VENTAJA TAN GRANDE DE ESTA TÉCNICA ES LA RAPIDEZ CON QUE LLEGA AL ALIVIO.

Una enfermedad se puede curar por medio de cualquier tipo de terapia diferente a la hipnosis clínica pero mientras que un tratamiento médico o psiquiátrico puede durar un año, una sola sesión de regresión hipnótica puede ser suficiente en muchos casos.

En manos del enfermo está la decisión de incurrir en este procedimiento – siempre teniendo en cuenta que debe elegir un profesional como terapeuta- o continuar con los métodos científicos tradicionales. La hipnosis clínica es una herramienta poderosa, no sólo para proporcionar acceso a las zonas más remotas y ocultas de la mente, sino también para permitir una memoria mucho más detallada.

Usos médicos.

La hipnosis se ha empleado para tratar diversos problemas fisiológicos y del comportamiento. Puede aliviar dolores de espalda y dolor provocado por quemaduras y por el cáncer. Algunos ginecólogos la han utilizado como analgesia del parto.

La hipnosis puede emplearse también para tratar problemas físicos con un probable componente psicológico, como en el síndrome de Raynaud (enfermedad circulatoria) y la incontinencia fecal y urinaria en los niños.

Algunos problemas de comportamiento, como el tabaquismo, la drogadicción y el insomnio pueden ser tratados a través de la hipnosis clínica.

La hipnosis es una práctica completamente natural que no presume de poderes extraordinarios, de tipo mágico o de origen desconocido.

A través de la terapia hipnótica nos liberamos sin esfuerzo de los hábitos nocivos que restan libertad a nuestras vidas.

Permite allanar el camino, acortar ese tratamiento, disminuyendo el sufrimiento y aliviando las tensiones, la angustia y el estrés, sin drogas. Con el auxilio de la hipnosis es posible vencer el miedo paralizante, episodios de temores nocturnos, de insomnio y de pesadillas reiteras encuentran rápido alivio mientras el desarrollo de la terapia permite encontrar las causas y la cura.

Multitud de problemas relativos al sexo, como temores, frigidez, anorgasmia, impotencia psicológica y secuelas de abusos y violaciones, encuentran en un tratamiento psicológico que incluya hipnosis clínica y terapia regresiva, un lugar de comprensión, acompañada por modificaciones en las conductas y por cambios interiores muy profundos que apuntan sobre todo a mejorar la calidad de vida del paciente.

Las fobias, y los tan temidos ataques de pánico, las enfermedades psicosomáticas como el asma, y aquellas vinculadas con la alimentación como la anorexia, la bulimia, las compulsiones y la obesidad, encuentran en los

tratamientos psicoterapéuticos con hipnosis clínica y apoyada en la regresión, el lugar adecuado para el alivio en los tiempos breves, junto con la profunda remoción de sus causas en periodos no demasiados prolongados.

TÉCNICAS PARA HIPNOTIZAR.

La hipnosis clínica se ha utilizado con múltiples propósitos. Ha sido aplicada en odontología, medicina, psicología, psiquiatría, publicidad, psicopedagogía, etc.

En este libro encontrarás un nuevo uso, y es la aplicación de la hipnosis clínica para acceder a la regresión de memoria. Denominada ahora ***REGRESIÓN HIPNÓTICA.***

Podrás aprender técnicas rápidas y sencillas de hipnotizar al paciente, empezando con el proceso de respiración, luego con el proceso hipnótico y continuar con el inicio de la terapia de regresión de memoria.

La hipnosis clínica es una excelente herramienta para que un paciente recuerde o rememore incidentes, por mucho tiempo olvidados, o reprimidos que le afectan.

La hipnosis clínica no encierra ningún misterio, solo se trata de un estado de concentración enfocada, donde la mente consciente se aquieta y puede aflorar la mente subconsciente.

TÉCNICA No 1:

RELAJACIÓN FÍSICA

Sienta al paciente en una silla cómoda, sitúalo en un lugar fresco, sin mucho calor, sin mucho frío, evitando el exceso de ruido, con el fin de que se concentre plenamente en la terapia y así evitar distracciones.

Cierra tus ojos... Ahora quiero que te concentres en tu respiración.

Vas a respirar varias veces de la siguiente manera:

Vas a tomar aire despacio y lento por la nariz, lo llevas a tus pulmones y lo retienes tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir despacio, lentamente por la boca entreabierta. Deja salir el cansancio... la pesadez... todo el estrés... toda la tensión.

A la siguiente vez vuelves y tomas el aire por la nariz lo llevas a tus pulmones lo retienes otros tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir suavemente por la boca entre abierta. Con cada exhalación, tu cuerpo se relaja doblemente.

Nuevamente vuelves y tomas el aire por tu nariz lo llevas a tus pulmones lo retienes otros tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir lentamente por la boca entreabierta. Ahora te sientes más tranquilo(a)... más relajado(a)... mucho más distensionado(a).

Toma aire por tu nariz, llévalo a tus pulmones y lo retienes ahora cuatro segundos... 1... 2... 3... 4... y lo dejas salir por la boca entreabierta. Cada vez estás más relajado(a).

Y la siguiente vez tomas mucho aire lo llevas a tus pulmones y lo retienes cinco segundos... 1... 2... 3... 4... 5... Y lo dejas salir lentamente por la boca entreabierta.

Ahora puedes normalizar tu respiración y dejar que siga siendo lenta, pausada y tranquila.

2.- inducción hipnótica.

Ahora quiero que te concentres en tu cuerpo... para relajarlo y liberar toda la tensión...

Concéntrate en tu pierna derecha... puedes visualizarla o imaginarla... y empiezas a sentir como se relaja cada músculo... cada tejido... cada nervio...sientes como se relaja cada articulación... comienzas a sentir paz... tranquilidad... mucha serenidad.

Ahora piensa o imagina tu pierna izquierda.... Y también empiezas a sentir como se relaja cada músculo... cada tejido... cada nervio...sientes como se relaja cada articulación... comienzas a sentir paz... tranquilidad... mucha serenidad.

Imagina o visualiza ahora tu vientre... sientes como se relaja cada músculo... te sientes con más paz, con más tranquilidad... y comienzas a sentir sueño.... Mucho sueño....

Sigue visualizando ahora tu estómago... y sientes como se relaja cada músculo... cada órgano... muy relajados, muy distensionados... y sientes que te hundes en un sueño profundo muy profundo....

Ahora visualiza tu espalda... sientes como se libera todo el cansancio... se libera toda la pesadez...

Sientes como cae libremente tu espalda sobre la silla, relajándose cada músculo...

Relajándose cada tejido, profundamente... sientes como se distensionan cada célula... deja que se apacigüe todo el sistema nervioso que por tu columna circula y sientes mucha paz... mucha tranquilidad... en cada nervio... en cada vértebra...

Y cada vez sientes que te vas hondo y profundo.... Es una sensación muy agradable....

Concéntrate en tu mano derecha... puedes imaginarla o visualizarla... deja que se relaje cada músculo... cada tejido... sientes que se relaja cada nervio profundamente...

Ahora piensa en tu mano izquierda... empiezas a sentir que se relaja cada célula... se distensionan cada músculo, profundamente...

Ahora imagina tu pecho... tus hombros... tu cuello y tu garganta... sientes como se relaja cada músculo profundamente... sientes que se aflojan... que se libera todo el cansancio... todo el estrés...

Concéntrate ahora en tu frente... tus párpados... tus mejillas... toda tu cabeza... y sientes que cada músculo se relaja completamente... se serena... se tranquiliza... se va todo el cansancio... toda la pesadez...

3.- proceso de profundización hipnótica.

Ahora quiero que te imagines un camino amplio, seguro, como si estuviera de día...

Cuando lo imagines me dices.... Solo es tu imaginación....

En un momento voy a contar en forma descendiente de 10 a 1 y con cada número te irás más y más profundo y cuando escuches el número uno estarás y te sentirás en un estado de relajación muy profundo.

DIEZ... Estás en el camino imaginario y empiezas a descender.

NUEVE... Sigue descendiendo.... Es un estado de paz y de tranquilidad...

OCHO... Vas muy bien... baja... baja tranquilo(a).

SIETE... Baja profundo... muy profundo...

SEIS.... déjate ir... no temas.... Es una sensación muy agradable.

CINCO... baja... desciende mentalmente por ese camino imaginario...

CUATRO... sigues bajando más y más profundo.

TRES... sientes que es más profundo... baja...

DOS... Ya vas a llegar... (Con voz fuerte)

UNO... ¡Profundo!... muy profundo...

Ahora que éstas en este estado tranquilo y sereno vas a ubicarte mentalmente en un lugar agradable para ti... puede ser una playa frente al mar...

Un jardín con flores...

Un riachuelo....

Una cascada de agua...

Una pradera..., etc., cuando el paciente manifieste que está en el lugar que le agrada le puedes sugerir...

Describe el lugar donde estás...

Ahora quiero que imagines que cierras tus ojos espirituales...cuando lo hayas hecho me dices...

Ahora permite que todos los niveles de tu conciencia se abran, tu miedo a recordar el pasado ha desaparecido, ya todo lo puedes recordar....

Regresa ahora al momento en que se originó... (Tu miedo a..., tu pánico a..., tu depresión, etc.,) Y puedes iniciar la terapia de regresión de memoria.

- PROCESO DEL DESPERTAR-

Este proceso del despertar se debe aplicar con todos los métodos siguientes después de realizar la terapia de regresión.

Vuelve nuevamente en el lugar donde estabas hace un momento (la playa, jardín pradera etc.).

Tus recuerdos han terminado... vuelve a tomar control de ti... de tu mente, de tu cuerpo y de tus emociones...

Ubícate en el momento actual, en este recinto, siendo hoy (fecha _____) y son las (____ a.m. o p.m.)

Ahora que has tomado pleno control de tu mente y de tu cuerpo, cuando estés listo(a) para regresar me dices, yo te despierto...

Cuando el paciente manifieste que ya tiene pleno control de su mente y de su cuerpo y que se llama –LUZ MARINA por ejemplo, entonces se puede proceder a despertarlo.

Quiero que te imagines nuevamente el camino por donde bajaste hace un momento, pero hacia arriba... (Cuando el paciente manifieste que ya, entonces le dices...

LUZ MARINA en un momento voy a contar de 1 a 10 y con cada número irás subiendo lentamente por el camino e irás despertando.

Cuando escuches el número 10 podrás abrir tus ojos y estar con pleno control de ti, con pleno control de tu mente, de tu cuerpo y de tus emociones.

Vas a recordar sólo lo que necesites recordar para tu crecimiento espiritual, lo que recuerdes no te afectará porque será parte de tu proceso y parte de tu evolución.

1... empieza a subir muy lentamente... normaliza tu sistema circulatorio... respiratorio... y nervioso...

2... sigue subiendo... te estás alistando para despertar...

3...sigue ascendiendo por camino, te sientes relajado(a), sereno(a), muy liviano(a) como si te hubieran quitado un gran peso de encima.

4... sigues subiendo... tienes mucha paz... mucha tranquilidad... Cada día al despertar, despertarás positivo(a), entusiasta, seguro(a), alegre, viviendo cada día con mucho amor, como si fuera el primero y el último de tu existencia.

5... sigue subiendo por el camino...vienes lleno de paz.... de tranquilidad... de amor propio.

6...sube...sigue subiendo... te sientes espiritual... mental...y físicamente sano...feliz y contento de ésta gran experiencia.

7... ahora empieza a mover tus pies y tus piernas... mueve tus brazos y tus manos...

Ha salido el cansancio. Toda la pesadez, te sientes muy liviano.

8... ya vas a llegar... relajado...tranquilo... libre del cansancio... libre de la pesadez...

9... estás listo(a) para despertar... ya tienes pleno control de tu mente y de tu cuerpo y de tus emociones...
¿Preparado(a)?

10... **¡despierta!** Abre tus ojos.

TÉCNICA Nº 2:

LEVANTAR EL BRAZO I

El paciente acostado en una camilla o recostado, dirígale el proceso de respiración.

Cierra tus ojos... Concéntrate en tu respiración. Vas a respirar varias veces de la siguiente manera:

Toma el aire despacio y lento por la nariz, lo llevas a tus pulmones y lo retienes tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir despacio, lentamente por la boca entreabierta. Deja salir el cansancio... la pesadez... todo el estrés.

A la siguiente vez vuelves y tomas el aire por la nariz... lo llevas a tus pulmones, lo retienes otros tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir suavemente por la boca entre abierta. Con cada exhalación, tu cuerpo se relaja doblemente.

Nuevamente vuelves y tomas el aire por tu nariz...lo llevas a tus pulmones, lo retienes otros tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir lentamente por la boca entreabierta. Ahora te sientes más tranquilo(a)... más relajado(a)... mucho más distensionado(a).

Toma aire por tu nariz, llévalo a tus pulmones y lo retienes ahora cuatro segundos... 1... 2... 3... 4... y lo dejas salir por la boca entreabierta. Cada vez estás más relajado(a).

Y a la siguiente vez tomas mucho aire lo llevas a tus pulmones y lo retienes cinco segundos... 1... 2... 3... 4... 5... Y lo dejas salir lentamente por la boca entreabierta. Ahora puedes normalizar tu respiración y dejar que siga siendo lenta, pausada y tranquila.

Ahora quiero que levantes el brazo derecho y con tus ojos cerrados, escúchame...

“En este momento vas a empezar a sentir que te hundes cada vez más profundamente en un estado hipnótico... tu hipnosis se va haciendo cada vez más profunda... Nada te distrae... te vas hundiendo cada vez más profundo... muy profundo en este estado hipnótico... Cuanto más profundo sea tu hipnosis, más bajará tu brazo...”

Al cabo de cinco minutos, los músculos del brazo se relajan. Una agradable sensación de relajación favorecerá la hipnosis.

Profundice el estado hipnótico con la ayuda de las sugerencias:

Voy a contar de 10 a 1 con cada número tu brazo derecho se relajará profundamente, al llegar al 1 tu brazo estará completamente relajado y se habrá caído solo...

10... comienzas a sentir como los músculos de tu brazo están relajando....

9... tu brazo se relaja cada vez más... Todos los músculos de tu cuerpo se sueltan...

8... Ahora están completamente relajados... Esta agradable sensación de reposo se extiende por todo tu cuerpo...

7... Siéntate tranquilo...

6... Siente que tu hipnosis se vuelve cada vez más profunda... Ya nada tiene importancia...

5... Deja que ésta maravillosa sensación de reposo se apodere de todo tu cuerpo...

4... tu brazo está completamente relajado... muy suelto...

3... te sientes más y más relajado y tu brazo más suelto...

2... tu brazo está suelto... ligero muy liviano....

1... ¡profundo! Ahora estás en un estado profundo...

Ahora que éstas en este estado tranquilo y sereno vas a ubicarte mentalmente en un lugar agradable para ti... puede ser una playa frente al mar... un jardín con flores... una pradera, etc., cuando el paciente manifieste que ésta en el lugar que le agrada le puedes sugerir...

Regresa ahora al momento en que se originó... (Tu miedo a..., tu pánico a..., tu depresión, etc.) Y puedes iniciar la terapia de regresión de memoria.

TÉCNICA Nº 3:

LEVANTAR EL BRAZO II

El paciente acostado o recostado, dile...Cierra tus ojos... Concéntrate en tu respiración. Vas a respirar varias veces de la siguiente manera:

Toma el aire despacio y lento por la nariz, lo llevas a tus pulmones y lo retienes tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir despacio, lentamente por la boca entreabierta. Deja salir el cansancio... la pesadez... todo el estrés.

A la siguiente vez vuelves y tomas el aire por la nariz lo llevas a tus pulmones, lo retienes otros tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir suavemente por la boca entre abierta. Con cada exhalación, tu cuerpo se relaja doblemente.

Nuevamente vuelves y tomas el aire por tu nariz lo llevas a tus pulmones lo retienes otros tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir lentamente por la boca entreabierta.

Ahora te sientes más tranquilo(a)... más relajado(a)... mucho más distensionado(a).

Toma el aire por tu nariz, llévalo a tus pulmones y lo retienes ahora cuatro segundos... 1... 2... 3... 4... y lo dejas salir por la boca entreabierta. Cada vez estás más relajado(a).

Y a la siguiente vez tomas mucho aire lo llevas a tus pulmones y lo retienes cinco segundos... 1... 2... 3... 4... 5... Y lo dejas salir lentamente por la boca entreabierta.

Ahora puedes normalizar tu respiración y dejar que siga siendo lenta, pausada y tranquila.

Dile al paciente... levanta tu brazo derecho (a unos 45 grados) y cierra tus ojos. Dale la siguiente sugestión:

“En este momento vas a empezar a sentir que se hundes cada vez más profundamente en un estado hipnótico... tu hipnosis se va haciendo cada vez más profunda... Nada te distrae... te vas hundiendo cada vez más profundo... muy profundo en este estado hipnótico... Cuanto más profundo sea tu hipnosis, más bajará su brazo...”

Al cabo de cinco minutos, el brazo se habrá caído, porque los músculos van a pesar. Una agradable sensación de pesadez favorecerá la hipnosis.

Profundice al paciente con las siguientes sugerencias:

Voy a contar de 10 a 1 con cada número tu brazo derecho estará muy pesado tan pesado que se caerá solo, al llegar al 1 tu brazo estará pesado y se caerá solo...

10... comienzas a sentir como los músculos de tu brazo están pesados....

9... tu brazo pesa... cada vez más... Todos los músculos de tu cuerpo pesan como el plomo...te sientes muy pesado...

8... Ahora están completamente pesados... Esta agradable sensación de pesadez se extiende por todo tu cuerpo...

7... Siéntate tranquilo...

6...Siente que tu hipnosis se vuelve cada vez más profunda... Ya nada tiene importancia...

5... Deja que ésta maravillosa sensación de pesadez y cansancio se apodere de todo tu cuerpo...

- 4... tu brazo está completamente pesado... muy pesado...*
3... te sientes más y más cansado y tu brazo más pesado...
2... tu brazo está más cansado y pesado... sientes sueño... mucho sueño...
1... ¡profundo! Ahora estás en un estado profundo...

Ahora que éstas en este estado tranquilo y sereno, en este estado de sueño... vas a ubicarte mentalmente en un lugar agradable para ti... puede ser una playa frente al mar... un jardín con flores... etc., cuando el paciente manifieste que ésta en el lugar que le agrada le puedes sugerir...

Regresa ahora al momento en que se originó... (El miedo, el pánico, la depresión, etc.) Y puedes iniciar la terapia de regresión de memoria.

TÉCNICA Nº 4:

EL PUNTO NEGRO

El paciente está cómodamente sentado o acostado en un diván o camilla. Inicia el procedimiento de indicción hipnótica, con el ejercicio de respiración.

Cierra tus ojos... Concéntrate en tu respiración. Vas a respirar varias veces de la siguiente manera:

Toma aire despacio y lento por la nariz, lo llevas a tus pulmones y lo retienes tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir despacio, lentamente por la boca entreabierta. Deja salir el cansancio... la pesadez... todo el estrés.

A la siguiente vez vuelves y tomas el aire por la nariz lo llevas a tus pulmones, lo retienes otros tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir suavemente por la boca entre abierta. Con cada exhalación, tu cuerpo se relaja doblemente.

Nuevamente vuelves y tomas el aire por tu nariz lo llevas a tus pulmones, lo retienes otros tres segundos... 1... 2... 3... Y lo dejas salir lentamente por la boca entreabierta. Ahora te sientes más tranquilo(a)... más relajado(a)... mucho más distensionado(a).

Toma el aire por tu nariz, llévalo a tus pulmones y lo retienes ahora cuatro segundos... 1... 2... 3... 4... y lo dejas salir por la boca entreabierta. Cada vez estás más relajado(a).

Y la siguiente vez tomas mucho aire lo llevas a tus pulmones y lo retienes cinco segundos... 1... 2... 3... 4... 5... Y lo dejas salir lentamente por la boca entreabierta.

Ahora puedes normalizar tu respiración y dejar que siga siendo lenta, pausada y tranquila.

A la altura de los ojos del paciente, fije un punto negro del tamaño de una moneda, en el techo. El paciente debe concentrarse en este punto, sin parpadear.

Sugestión a inducir:

“Vas a empezar a sentir dificultad para mantener tus ojos abiertos... Tus ojos se hacen cada vez más pesados... Pronto se cerrarán... Ahora tus párpados pesan mucho... Apenas si puedes abrirlos... Siente: como tus párpados y tus ojos se cierran... Una maravillosa sensación de sueño y

descanso se extiende por tu cuerpo... estás relajado... muy relajado... Ya nada te puede distraer... te sientes ligero... libre... te relajas cada vez más... Nada te importa ni te afecta... ya nada te afecta... Déjate llevar... Déjate llevar... Sólo oyes mi voz...

Vuelve a ubicarte mentalmente en un lugar muy agradable donde te hayas sentido muy bien... una playa... un río... una pradera o cualquier lugar que a ti te guste... cuando el paciente manifieste estar allí; le sugieres...

Regresa al origen o a la causa de tu miedo... angustia... tristeza... etc., Por ejemplo.

TÉCNICA Nº 5:

ABRIR Y CERRAR LOS OJOS

El paciente, sentado o acostado, cierra los ojos, y le diriges el PROCESO DE RESPIRACIÓN (Está en las técnicas anteriores) después continúas con la siguiente sugestión:

“Enseguida empezaré a contar... A cada número, abrirás y cerrarás alternativamente tus ojos... Lentamente... Tranquilamente... de número en número, tus ojos y tus párpados se volverán pesados... tus ojos se abrirán cada vez con mayor dificultad... Dentro de poco te resultará imposible abrirlos... Ahora, empiezo a contar... A cada número abrirás o cerrarás tus ojos...

De número en número tus ojos se irán haciendo pesados... Uno: tus ojos pesan como plomo... Dos: se hacen

cada vez más pesados... Cada vez más pesados... Dentro de poco ya no podrás abrir tus ojos...3-4-5-6-7-8-9-10..."

Si al número 10, el paciente abre todavía los ojos, comience de nuevo la operación. Después, los ojos permanecerán cerrados incluso si continúa contando. Profundice la hipnosis con ayuda de las siguientes sugerencias:

"Ahora. Tus ojos están herméticamente cerrados y permanecen cerrados... Ya no los puedes abrir... Ya no lo deseas... Sientes por completo ese agradable sentimiento de cansancio y pesadez... te sientes cada vez más cansado... Cada vez más cansado... Sientes paz... mucha paz..."

Vuelve a ubicarte mentalmente en un lugar muy agradable donde te hayas sentido muy bien... una playa... un río... una pradera o cualquier lugar que a ti te guste... cuando el paciente manifieste estar allí; le sugieres... regresa al origen o a la causa de tu miedo... angustia... tristeza... etc., Por ejemplo.

Empiece *LA TERAPIA DE REGRESIÓN DE MEMORIA*. (Motivo principal y primordial de estas inducciones hipnóticas.)

TÉCNICA Nº 6:

CONTAR DEL 10 AL 1

Esta técnica resulta eficaz si el paciente posee gran capacidad de sugestión. Acostado o recostado confortablemente, cierra los ojos.

Siempre es recomendable primero el PROCESO DE RESPIRACIÓN (está en las primeras técnicas).

“Ponte cómodo... Nada puede perturbarte... Sólo escucha mis palabras... Excepto mis palabras, nada tiene ya importancia... Ya sólo escucha mis palabras...

Cuento lentamente de diez hasta uno... De número en número te vas hundiendo cada vez más profundamente en un maravilloso sentimiento de paz, de reposo... A cada número te hundes más y más profundamente... Al llegar al uno sentirás paz mucha paz... Obedecerás todas mis órdenes...

Ahora empiezo a contar... diez-nueve-ocho...siete...etc....UNO (con voz fuerte, tipo militar). Ahora sientes mucha paz y te sientes muy profundo... tus ojos están herméticamente cerrados... Ya no puedes abrirlos... Inténtelo...No lo conseguirás... Ya no puedes abrir tus ojos... Ya no intentas abrirlos... te sientes cada vez más tranquilo te sientes maravilloso... sientes ese sentimiento de paz y somnolencia... Oyes todo lo que yo digo...”.

En caso de fracasar, vuelva a comenzar inmediatamente el proceso. Por regla general, se tiene el éxito asegurado.

Cuando constante que el paciente está en estado de trance puede iniciar la inducción a la terapia de regresión:

Vuelva a ubicarse mentalmente en un lugar muy agradable donde te hayas sentido muy bien... una playa... un río... una pradera o cualquier lugar que a ti te guste...

Cuando el paciente manifieste estar allí; le sugieres... regresa al origen o a la causa de tu miedo... angustia... tristeza... etc., Por ejemplo.

Empiece *LA TERAPIA DE REGRESIÓN DE MEMORIA*

TÉCNICA Nº 7:

CONTAR DEL 1 AL 100.

El paciente, acostado o sentado, cierra los ojos, inicie con el PROCESO DE RESPIRACIÓN (está en las primeras técnicas).

Al terminar el proceso de respiración, dile, por ejemplo:

“Ahora, voy a contar lentamente del 1 al 100... A cada número impar, abrirás los ojos... A cada número par, los cerrará”.

Al principio cuente rápidamente. Adapte el ritmo a los movimientos de los ojos del paciente. Este último no debe fatigarse ni hacer esfuerzos.

Modere progresivamente el ritmo y sugiérele:

“De número en número, tus ojos se volverán pesados”.

Ahora, no cuente ya de manera regular. Entre cada número, intercale un silencio, de tal manera que los ojos se abran un breve instante y se cierre por más tiempo.

Observe al paciente: Si se presenta la menor dificultad para abrir los ojos, refuerce la sugestión de la siguiente manera: “tus párpados se hacen cada vez más pesados... Pronto ya no podrás abrir tus ojos... Aunque yo continúe contando, ya no podrás abrir tus ojos... tus ojos se cierran y permanecen cerrados... Ya no puedes abrir tus ojos... tus ojos están herméticamente cerrados... te sientes invadido de una gran paz...”.

Empiece con la inducción a la *TERAPIA DE REGRESIÓN DE MEMORIA*.

TÉCNICA Nº 8:

FIJAR LA BASE DE LA NARÍZ

Inicie esta técnica con el *PROCESO DE RESPIRACIÓN*.

Cuando termines le sugieres al paciente que abra los ojos y te sitúas frente al paciente sentado. Este, observa la raíz de tu nariz o tu ojo derecho sin parpadear. Mírele fijamente a los dos ojos, o a uno sólo. No pestañee. Entréñese a este respecto quince minutos antes de la experiencia. La pupila del paciente se dilatará, después se encogerá. Al cabo de cierto tiempo, la vista se nublará.

Entonces le diriges la siguiente sugestión:

“Pronto tu vista se hará borrosa... La hipnosis empezará a hacer efecto”.

La pupila volverá a dilatar. Dile entonces:

“Ves borroso... Lentamente, te vas hundiendo cada vez más profundo...más profundo... tus ojos se vuelven cada vez más pesados... Pronto se cerrarán... Ahora, tus ojos son tan pesados que ya no puedes mantenerlos abiertos... tus ojos se cierran y permanecen cerrados... Siente: Una agradable sensación de cansancio y pesadez que te invade todo tu ser... te hundes cada vez más profundamente en esta maravillosa sensación de cansancio y pesadez... Estás cada vez más cansado... Cada vez más cansado...”

Continué ahora con la inducción a la *TERAPIA DE REGRESIÓN DE MEMORIA*.

TÉCNICA Nº 9:

EL CALOR DE LA MANO

El paciente, acostado sobre un sillón o camilla, cierra los ojos.

Luego le colocas tu mano tibia sobre su estómago. Dele la siguiente sugestión:

“Sientes un calor benéfico de mi mano... Una paz maravillosa se esparce por tu cuerpo... Una sensación de

bienestar te invade todo tu ser... Respire lentamente, regularmente... A cada inspiración, te hundes cada vez más profundamente en esa maravillosa sensación de paz y de seguridad... Ya nada puede perturbarte. Esta seguridad te envuelve como manto protector... te sueltas completamente... A cada inspiración, te hundes cada vez más profundamente... Cada vez más profundamente...”.

Después de inducirle el estado de trance; continúe con *LA TERAPIA DE REGRESIÓN DE MEMORIA*.

TÉCNICA Nº 10:

LA CAÍDA

Sitúese detrás del paciente, de pie en el centro de la habitación o consultorio.

Dile:

“En un momento tú caerás hacia atrás, pero yo te sostendré. Permanece relajado, mira fijamente al frente tuyo... suéltate... relájate... Prepárate a someterte a esta fuerza que no tardará en manifestarse”.

Coloque las dos manos a cada lado de la cabeza del paciente, y dígale, por ejemplo:

“Siente: estás irresistiblemente echado hacia atrás... Cada vez más”, algo te tira hacia atrás.

Retire lentamente sus manos y enlace con las siguientes sugerencias:

“Ahora te caes... La fuerza que te empuja se multiplica... Ya no puedes resistirte a esa fuerza... sientes que te caes... te caes... te caes hacia atrás... Yo te sostendré... te caes... te caes...”.

Una persona influenciable vacilará, después caerá. Continúa la sugerencia:

“Ahora empiezas a caerte... te caes hacia atrás... No puedes impedirlo... te caes... te caes...”.

Repita estas sugerencias hasta que el paciente caiga en sus brazos. Si la persona duda, ordene: “¡Cáete!”.

Pocas personas se sustraerán a la influencia de esta técnica. He aquí una astucia suplementaria:

Sítuate al lado del paciente. Mantén una mano a treinta centímetros de su rostro; la otra a cinco centímetros por detrás de la cabeza. Acércale lentamente la mano a su rostro, después ordénala que se caiga.

Al evitar instintivamente tu mano, el paciente echará su cabeza hacia atrás. Este movimiento favorecerá su caída.

Al terminar con éxito este ejercicio le diriges *EL PROCESO DE RESPIRACIÓN* y al terminar el proceso de respiración, seguidamente inicias con la inducción *A LA TERAPIA DE REGRESIÓN DE MEMORIA*.

TÉCNICA Nº 11:

LA SUGESTIÓN CON EL PÉNDULO

- . Puedes fabricar un péndulo suspendiendo un anillo en el extremo de un hilo de coser. Peso y materiales no tienen ninguna incidencia en el resultado-.

Después de haber iniciado con *EL PROCESO DE RESPIRACIÓN*, le dices al paciente: “abre tus ojos y mira el péndulo que tengo en mi mano derecha”.

Dile:

“El péndulo se empezará a balancear de un lado al otro y tú lo sigues con tus ojos sin parpadear”.

“Te sientes tranquilo... Completamente tranquilo... Una paz maravillosa se extiende por tu cuerpo... te sientes muy, pero muy bien... Una agradable sensación de cansancio y pesadez te invade. Abandónate por entero a esta sensación... Respira lentamente, regularmente...

A cada inspiración, te hundes cada vez más profundamente en ese sentimiento de quietud y de seguridad... La hipnosis va haciendo cada vez más efecto.

Este crece y el péndulo comienza a balancearse cada vez más... Ahora, te encuentras bajo hipnosis profunda...”.

Al constatar el estado de trance de tu paciente continúe con la inducción *A LA TERAPIA DE REGRESIÓN DE MEMORIA*.

TÉCNICA Nº 12:

LA CUENTA HACIA ATRÁS

Inicie acostando al paciente en una camilla, cama o sofá, diríjale *EL PROCESO DE RESPIRACIÓN*.

Al terminar dile al paciente que cuente de cien a uno. Al no ser habitual, la cuenta hacia atrás ocupará el consciente. Durante esta cuenta, dale la siguiente sugestión:

“Tus brazos y tus piernas se vuelven cada vez más pesados... te sentirás cada vez más fatigado”.

Estando el consciente ocupado. Tu sugestión alcanzará fácilmente el subconsciente. El paciente comenzará contando de manera clara, después el ritmo aminorará. El paciente omitirá números, después grupos de números. Gracias a esta señal, reconocerás el grado de eficacia de tus sugestiones.

Repítele aquellas que resulten eficaces, después termina de desencadenarle la hipnosis en estos términos:

“Cada vez te resultará más difícil contar... Estás ya muy fatigado y deseas descansar... Apenas puedes articular... te abandonas cada vez más a esta sensación de cansancio y pesadez... Ahora, ya no puedes hablar... tu hipnosis es profunda... Nada tiene ya importancia... suéltate... Déjate ir profundo... Ya sólo escuchas mis palabras... te sientes completamente relajado...”.

Prosiga con la inducción A *LA TERAPIA DE REGRESIÓN DE MEMORIA*.

TÉCNICA Nº 13:

UN MÉTODO ESPECIAL

Inicie acostando al paciente en una camilla, cama o sofá. Diríjale *EL PROCESO DE RESPIRACIÓN*.

Esta técnica combina varios métodos. Al paciente, le dices:

“Levante los brazos y las piernas a treinta centímetros de la superficie del diván, o camilla tanto tiempo como sea posible”.

La mayoría de los pacientes bajan las piernas al cabo de treinta segundos, en este caso, ordeno:

“Deja caer tus piernas relajadas”.

Los brazos caen al cabo de cinco minutos. Ordeno:

“Al cabo de tres minutos, ¡dejarás caer tus brazos! tus brazos y tus piernas descansan relajados sobre la camilla o el sofá”.

Con los ojos cerrados, el paciente se relaja durante un minuto. Respira con calma, regularmente. Le ordeno:

“Al inspirar, levantarás ligeramente el tronco y las piernas y abrirás los ojos. Al expirar, dejarás caer el tronco y las piernas y cerrarás los ojos”.

Este ejercicio produce una fuerte sensación de pesadez y de reposo. Profundice con ayuda de las siguientes sugerencias verbales:

“Ahora, tus brazos y tus piernas pesan mucho... Pesan como el plomo... Se hacen cada vez más pesados... Siente: como esa pesadez invade cada vez más tus brazos y tus piernas... Ya nada tiene importancia... te abandonas completamente a esta sensación de pesadez y de fatiga... te vas hundiendo en ella cada vez más... Cada vez más profundo... profundamente... te sientes perfectamente bien... Siente: cómo estás alegre, feliz y libre... tu subconsciente está liberado de cualquier distracción...”.

Prosiga con la inducción *A LA TERAPIA DE REGRESIÓN DE MEMORIA.*

TÉCNICA Nº 14:

MÉTODO DE LA FIJACIÓN

El más antiguo de los métodos aplicados.

En Egipto, los sacerdotes – médicos sostenían discos de metal ante los ojos de los pacientes. Estos miraban también en el interior de copas de arcilla donde figuraban motivos especiales. Estos procedimientos fatigaban los ojos, producían sueño hipnótico.

Elección del medio apropiado.

Por ejemplo:

El paciente se concentra en un extremo de un lapicero, una bola de vidrio, un botón brillante; o cualquier otro objeto.

Los ojos se cansan, después se encierran. Puede utilizar también el Hipnos copio o el hipnodisco.

He aquí la astucia:

Coloca una lámpara detrás del paciente. Proyétale el haz luminoso sobre el objeto. El efecto será reforzado.

El punto de la fijación.

Coloca ese punto a veinte centímetros por encima de la línea de los ojos del paciente. Este último mira oblicuamente hacia lo alto. Los ojos se cansarán rápidamente.

Pruebe usted mismo.

Siéntate en un sillón confortable. Cierre los ojos. Mire hacia arriba, uno o dos minutos. Ahora, intente abrir los ojos. Los párpados parecen pegados.

Refuerce con las siguientes sugerencias:

“Concéntrate en el punto de fijación... Sin pestañear... Nada te distrae... Mira ese punto... Nada más importa... Sienta: como tus ojos te pican... Cada vez más... Apenas se mantienen abiertos... tus párpados caen... tus párpados se hacen pesados... Cada vez más... Cada vez más... tus ojos se cierran... Ahora, tus ojos se cierran... Permanecen cerrados”.

¿Cómo conseguir cerrar los ojos?

“Ahora, tus ojos están cerrados... Herméticamente cerrados... Ya no puedes abrirlos... No puedes... Ya están completamente cerrados... te vas hundiendo cada vez más...”

Siente esta maravillosa sensación de paz y de relajación... te vas hundiendo todavía más...Cada vez más...”.

El método de fijación, muy antiguo, se utiliza todavía en nuestros días. Sirve de base a la mayoría de las técnicas preparatorias.

TÉCNICA Nº 15:

MÉTODO HIPNOSIS CLÍNICA RÁPIDA

El más antiguo de los métodos.

Iniciando en los diferentes procedimientos, intente ahora un método rápido.

Como proceder: se aproximaba lo bastante cerca del paciente, lo mira fijamente a los ojos durante algunos segundos. De repente ordénele: **“Duerma”**.

Aproximadamente el 50% de los pacientes caen en estado hipnótico.

De tu personalidad como hipnoterapeuta, unida a su reputación obtendrá considerables éxitos.

Haga la experiencia. Ponga a varias personas bajo hipnosis, con éxito. Estas últimas le servirán de testigos, incluso de publicidad. Pruebe ahora con otros sujetos. Condicionados de antemano, se abandonarían por entero a su acción.

Método americano.

Examine al sujeto a hipnotizar. Confianza, simpatía física y psíquica condicionan el éxito.

¿Cómo proceder? Sitúese delante del paciente, un poco de soslayo.

Coloque la mano sobre su hombro derecho. Forme una “V” con el índice y el dedo medio.

Mantenga esta fuera a una distancia de unos treinta centímetros delante de los ojos de la persona. Sugiera ahora:

“Sus ojos se hacen cada vez más pesados”.

Al mismo tiempo, aproxime esa “V” a los ojos. En cuanto sus dedos los toquen de muy cerca, sugiérole:

“Ahora ya no puedes mantener tus ojos abiertos... tus ojos se cierran”.

La mayoría de las personas cierran los ojos. Instintivamente, el paciente intentará evitar tus dedos. Este reflejo acelera el efecto.

Si es necesario, dele la orden siguiente:

“Ahora cierre tus ojos”.

Coloque la mano sobre la frente del paciente, después deslícela sobre sus ojos. Prosiga con las sugerencias propias para profundizar la hipnosis obtenida.

TÉCNICA Nº 16:**PESADEZ EN LOS OJOS**

Se le ordena al paciente acostarse en la camilla o cama, se continúa con el *PROCESO DE RESPIRACIÓN*, al terminar se le dice:

“voy a contar de uno a diez... De número en número, tus ojos se harán más pesados... Cada vez más... Al llegar a diez, cerrarás los ojos... Cuando haya acabado de contar, tus ojos estarán herméticamente cerrados.

Empiezo a contar:

Uno: tus párpados se hacen pesados... Dos: se hacen cada vez más pesados... Tres: son pesados como plomo... Cuatro: apenas puedes mantener tus ojos abiertos... Cinco: siente como tus ojos quieren cerrarse... Seis: se cierran... Ahora, ya no puedes abrirlos... Siete: tus ojos pesan mucho... Deseas cerrarlos... Ocho: tus ojos se cierran... Nueve: tus ojos se cierran y permanecen cerrados... Diez: están herméticamente cerrados... Ya no puedes abrirlos... Ya no lo deseas. Te hundes cada vez más profundamente en esta agradable sensación de pesadez y de cansancio... Sientes como el cansancio invade todo tu cuerpo...

Prosiga con la inducción *A LA TERAPIA DE REGRESIÓN DE MEMORIA*.

TÉCNICA Nº 17:

MÉTODO DE LOS GRANDES MAESTROS

MESMER

El médico alemán de la región de Suabia. A. Mesmer, introdujo en Francia cierta forma de hipnoterapia. Estudió las teorías del célebre médico de su época, Theophraste Bombast llamado Paracelso y las del filósofo del Renacimiento: Agrippa von. Nettesheim la doctrina sobre el magnetismo animal es una combinación de estas teorías. Según Mesmer, la “fuerza magnética” de un ser puede ser transferida a otro, por mediación de pases ejecutados según trazados bien definidos.

Esta doctrina del “Fluido magnético animal”, fue desechada, ridiculizada y declarada no – científica.

Sin embargo, los fenómenos descubiertos por Mesmer fueron reconocidos por diferentes magnetizadores. Contribuyeron a que la hipnosis fuera aceptada como hecho científico.

Estos pases son llamados “mesmerianos”. El método de los pases: el mesmerismo.

He aquí cómo proceder:

El paciente está acostado. El hipnoterapeuta comienza los pasos en la cabeza, desciende hasta los pies bordeando los brazos y el busto. Estas manipulaciones se ejecutan a una distancia de 5 centímetros del cuerpo.

Variante: puede ejercer ligeras presiones sobre las partes del cuerpo aquí arriba mencionadas.

Duración del tratamiento: diez minutos máximos. Transcurrido este tiempo, el hipnotizador levanta un brazo del paciente, el brazo debe quedar en esta posición.

En caso de fracaso, comience los pases durante cinco minutos.

¿El estado obtenido es una hipnosis tal como la concebimos en nuestros días?

Mesmer parece haber sido esencialmente materialista y no habla para nada del alma. Pero su método, lógico en sí mismo, provoca un estado muy similar a la hipnosis. El paciente es receptivo a las sugerencias.

JAMES BRAID.

El médico oftalmólogo James Braid, descubre la hipnosis. En 1841, había asistido a la representación de fenómenos hipnóticos realizados por el magnetizador la Fontaine en Manchester. Escéptico, los estudió con el único fin de denunciar el fraude.

Su mujer, su amigo Waker y uno de sus criados le sirvieron de “conejillo de indias”. Sostuvo un instante un botón brillante a la altura de la raíz de su nariz. Con gran sorpresa, los tres se hundieron en un profundo sueño hipnótico.

Braid había optado por este procedimiento partiendo de su experiencia profesional. Sabía que la concentración ocular

en un objeto brillante, provocaba el sueño por cansancio nervioso.

Imputó el efecto hipnótico no a los pases de la mano, sino a la imaginación del paciente. Braid hizo progresar la hipnosis. Su método de la fijación, base de la mayoría de las técnicas utilizadas para favorecerla, está todavía muy extendido en nuestros días.

Como proceder:

Sostenga un objeto brillante un poco por encima de los ojos del paciente. Los ojos se cansan antes si la mirada se mantiene hacia arriba. Aproxime lentamente los dedos hacia los ojos del sujeto. Empiezan a parpadear, después se cierran.

En caso de fracasar, vuelva a comenzar la experiencia. Ordene:

“Sienta: sus ojos quieren cerrarse. ¡Cierre sus ojos!”.

Braid bautizó el fenómeno con el nombre de “hipnosis”, del nombre griego “hypnosis”: demonio del sueño.

Antes que ningún cirujano, lo utilizó para operar a sus enfermos sin dolor (la anestesia no existía en esta época).

TÉCNICA Nº 18:**MÉTODO PARA PROVOCAR LA HIPNOSIS
CLÍNICA PROFUNDA**

Coué se preocupó esencialmente de su doctrina sobre la autosugestión. Pero su método para provocar la hipnosis profunda es digno de ser retenido. Está expuesto en su libro: "el sueño hipnótico y sus relaciones con la sugestión".

¿Cómo proceder?

Haga oscilar un objeto brillante de derecha a izquierda. Ordene al paciente que siga el movimiento con los ojos. Sin mover la cabeza.

Sugiera:

"Piense muy intensamente: "Quiero dormir...". Sienta: se va adormeciendo al seguir el movimiento del objeto... tus brazos, tus piernas, todo tu cuerpo, se vuelven pesados... tus párpados pesan... Pesan cada vez más... Pesan como el plomo... Alrededor de ti todo se oscurece... tus ojos se deslizan... Ya no distingues nada más que el objeto... El sueño se impone... Ahora, voy a contar hasta veinte... Mientras yo esté contando, tu necesidad de dormir se amplificará... tus ojos estarán cerrados antes del número veinte... Duerme profundamente".

Si al número veinte el paciente no duerme, ordénale: "¡Cierra tus ojos! ¡Duerme!".

Añada las sugerencias de profundización:

"Duerme ahora... Duerme profundamente... tu sueño es cada vez más profundo... Cada vez más".

DEL AUTOR.

GABRIEL CALLE OSORNO: Fundador y director de **MEDISANAR. Salud para el alma.**

Conservacionista ambiental, director del programa “**Rescate ambiental**”.

ESPECIALIZACIONES:

En Ciencias Sociales y Humanas. En Columbus - Georgia. EE.UU.

En Hipnoterapia y regresión de memoria. En la Sociedad Hispanoamericana de Psicología Aplicada. Madrid, España.

Especialista en terapias:

Terapia del duelo – terapia del perdón – terapia conflictos de pareja. Terapia de regresión hipnótica.

Maestro en hipnosis clínica y en terapia de regresión de memoria desde 1995, de médicos, psiquiatras, psicólogos, psicoanalistas, odontólogos, bacteriólogos, gineco-obstetras, nutricionistas, enfermeras y terapeutas.

Conferencista:

Temas espirituales, de crecimiento personal; de hipnosis clínica y terapia regresiva, a nivel nacional e internacional en Atlanta, Rome, Kennesaw, Marietta (Georgia), Filadelfia, East Stroudsburg (Pensilvania), New York City. West New York, Palisades Park, Fairview, North Bergen (New-Jersey), Orlando, Miami, Fort Lauderdale (Florida), Boston y Washington (EE.UU). - Guayaquil (Ecuador).

Autor de los libros:

“Sana tu alma a través del amor”

“La regresión hipnótica como método terapéutico”

“Técnicas para acceder a la regresión hipnótica”.

“La oración: el más grande poder del universo”

“El perdón: el milagro más grande de la humanidad”.

“DIOS PONE LA LUZ SOBRE TODOS, EN ESPECIAL A AQUELLOS QUE CUMPLEN SU LEY: EL AMOR.

LO QUE PASA ES QUE ALGUNOS LA OPACAN CON ACTOS DE DESAMOR”.