

La autohipnosis (general)

Por LaiQo

Asumo que habéis leído el artículo de "*Introducción a la Hipnosis*" antes de leer éste, con lo que no hace falta que explique lo que es la hipnosis.

La autohipnosis básicamente viene a ser lo mismo con la única diferencia de que el sujeto hace a la vez de operador y de paciente, y se provoca a sí mismo la inducción y la profundización en el estado hipnótico.

De esto se deduce claramente que con la autohipnosis no se puede alcanzar el grado de profundidad posible cuando te hipnotiza un tercero, ya que debes mantener un nivel de consciencia que te permita pensar y dirigir la operación.

También cabe aclarar que será mucho más fácil autohipnotizarse si ya has sido hipnotizado una vez por alguien... pero si no has tenido el privilegio también podrás, paciencia.

ATENCIÓN: no te preocupes... no te puedes quedar en estado hipnótico para siempre... lo más que te puede pasar es que te duermas (literalmente) y te despiertes tarde para llegar a tu cita.

Métodos

Existen al menos 4 métodos de autoinducción y profundización al estado hipnótico.

La sugestión posthipnótica: sencillamente, que alguien os hipnotice una vez y os deje una "señal" con la que volveréis al estado hipnótico. Por ejemplo, después de hipnotizaros y profundizar el estado lo máximo posible, os diga que cuando os repitáis "me duermo, me duermo, me duermo" entraréis en un estado profundo de hipnosis, como el que estás sintiendo en ese momento.

Si lo hace bien en principio bastará con hacerlo para llegar al estado hipnótico. Cuidado con las palabras o gestos que elijáis como "llave", si son de uso común en conversaciones y demás puede traeros algún problemilla...

La sugestión posthipnótica con rehipnotización: este método es con diferencia el más efectivo, pero también necesitáis una "hipnosis previa". En este caso, después de inducir y profundizar, a la hora de decirte la "señal" para entrar en trance, la señal será toda la técnica de inducción por relajación.

Me explico. En lugar de decirte "cuando digas "duerme" te dormirás", la sugestión posthipnótica que imprimiré en tu mente será algo así como "si quieres volver a este estado, te tumbarás y relajarás... relajarás tus piernas, músculo a músculo... relajarás tus pies, relajarás tus gemelos, relajarás tus rodillas... sentirás como la tensión desaparece... luego subirás a tus caderas y las relajarás..." y así pasando por abdomen, pecho, hombros, brazos, manos, cuello, mandíbula,

parpados... Esto por sí mismo es ya una técnica de inducción y profundización a la hipnosis, es decir, bastaría con hacer eso para entrar en hipnosis, pero si además, ese mismo es el código que te hará entrar en estado hipnótico, el éxito está asegurado.

ATENCIÓN: en estas dos técnicas se necesita una hipnosis previa, pero no es estrictamente necesario que sea otra persona la que os lo haga... si lográis una autohipnosis por otra técnica podéis poner os vosotros mismos las sugerencias pertinentes, aunque tendrán menos fuerza que si lo hace un tercero.

Las grabaciones: Así de simple... grabar una cinta con la inducción y profundización que queráis para que así no necesitéis manteneros conscientes. Con las cintas se puede conseguir una profundidad mayor que con la autohipnosis propiamente dicha, pero menor que con la hipnosis por un tercero, ya que no puede acelerar o decelerar o cambiar de estrategia según lo que vaya pasando, vamos, no puede improvisar. Podéis usarla para inducir alguna de las sugerencias posthipnóticas de las dos técnicas anteriores.

La autosugestión: Pura y dura... sencillamente sentarse (mejor sentado que tumbado para evitar dormirse), mirar un punto fijo, sea cual sea, preferiblemente brillante (un cristal o un metal...) situado un poco por encima de la línea de los ojos, para cansar la vista, y repetirse sugerencias del tipo "estoy relajado, me pesan mucho los parpados, estoy cansado, quiero descansar..." no es necesaria una cuenta atrás ni nada, pero puede ayudar. Una vez se te cierren puedes profundizar siguiendo con sugerencias del tipo "con cada respiración me adentro en una paz más profunda" y cosas así.

Contraindicaciones

Abstenerse quienes hayan tenido episodios psicóticos o epilépticos alguna vez... es la única contraindicación... en esos casos antes de probarlo consulten con un psicólogo o un psiquiatra.

Por lo demás, un estado de relajación profunda no puede ser perjudicial para nadie ¿no?

LICENCIA:

Documento bajo Licencia Creative Commons 2.5



Usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra

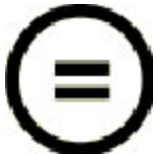
Bajo las condiciones siguientes:



Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciadador.



No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Sin obras derivadas. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.