

SPROSTITVENA TEHNIKA UMA-SAMOHIPNOZA



Hipnoza je stara kot človeštvo. Ohranjeni klinopisni zapisi pričajo, da so Sumerci, začetniki civilizacije na našem planetu, že v 4. stoletju pr.n.št. poznali hipnozo in so jo uporabljali na enak način, kot to počnemo danes. Beseda Hipnoza-hypnos (gr.) pomeni spanje, vendar danes vemo, da pri hipnozi ne gre za spanje, temveč spremenjeno stanje zavesti, v katerem se vsega, kar se med hipnozo dogaja zavedamo. Zato med hipnozo v resnici nikogar ne moremo prisiliti v nekaj, kar si ne želi, saj bo naš zavedni del uma to zavrnil.

S pomočjo hipnoze oz. samohipnoze dosežemo stanje povečane pozornosti, sprejemljivosti in povečane odzivnosti na ideje oz. nabor idej. (Milton H. Erickson). S pomočjo hipnoze in samohipnoze treniramo domišljijo, da dela za nas. Kajti tisto, kar si lahko živo predstavljamo, domišljamo je veliko bolj verjetno, da bomo kasneje tudi naredili. Z njeno pomočjo lahko sprožimo procese samozdravljenja, saj je znano, da placebo efekt deluje ravno na tej osnovi - to kar verjamemo, kar si govorimo in predstavljamo, to najprej naš um in nato še telo sprejmeta kot brezpogojno resnico.

V sproščenem stanju, ki ga dosežemo s pomočjo hipnoze in samohipnoze delujemo na nižjih frekvencah možganskega valovanja (Alfa in Theta nivo možganskega valovanja) in smo bolj učljivi in dojemljivi za sprejemanje informacij in sugestij. Ljudje smo naravno v alfa stanju tik preden zaspimo in 15 min po tem, ko se zbudimo. Zato je zelo priporočljivo poslušati sprostitvene avdio posnetke preden zaspimo, kajti sugestije nas bodo umirile in pripravile do globjega in kvalitetnejšega počitka. Prav tako se priporoča tik pred ali po spanju poslušati vsebine, ki vsebujejo podatke, ki si jih želimo zapomniti (npr. učenje tujih jezikov, ponavljanje oz. poslušanje vsebin za izpit, sestanek,...)

NIVOJI MOŽGANSKEGA VALOVANJA

GAMA možgansko valovanje (22+ Hz): zelo intenzivno ramišljanje, visoka aktivnost možganov. V gama stanju smo tudi takrat, ko smo pod hudim stresom ali občutimo močno tesnobo.

BETA možgansko valovanje (13- 40 Hz): v tem stanju smo med normalno dnevno zavestjo, ko smo budni, ko razmišljamo, govorimo in rešujemo probleme.

ALFA možgansko valovanje (7- 13 Hz): alfa valovi prevladujejo takrat, ko smo sproščeni in imamo zaprte oči. To je stanje umirjenosti oz. globoke sproščenosti. V alfa stanju smo bolj osredotočeni, naši možgani so v tem stanju sposobni hitrejšega učenja. Lahko je to stanje meditacije ali stanje drsenja od budnosti proti spancu.

V alfa stanju se krepi imunski sistem, izboljša se cirkulacija in dihanje, sprošča se stres in krepi odpornost za prihodnje stresne situacije, krepi se intuicija in izboljšuje sposobnost učenja.

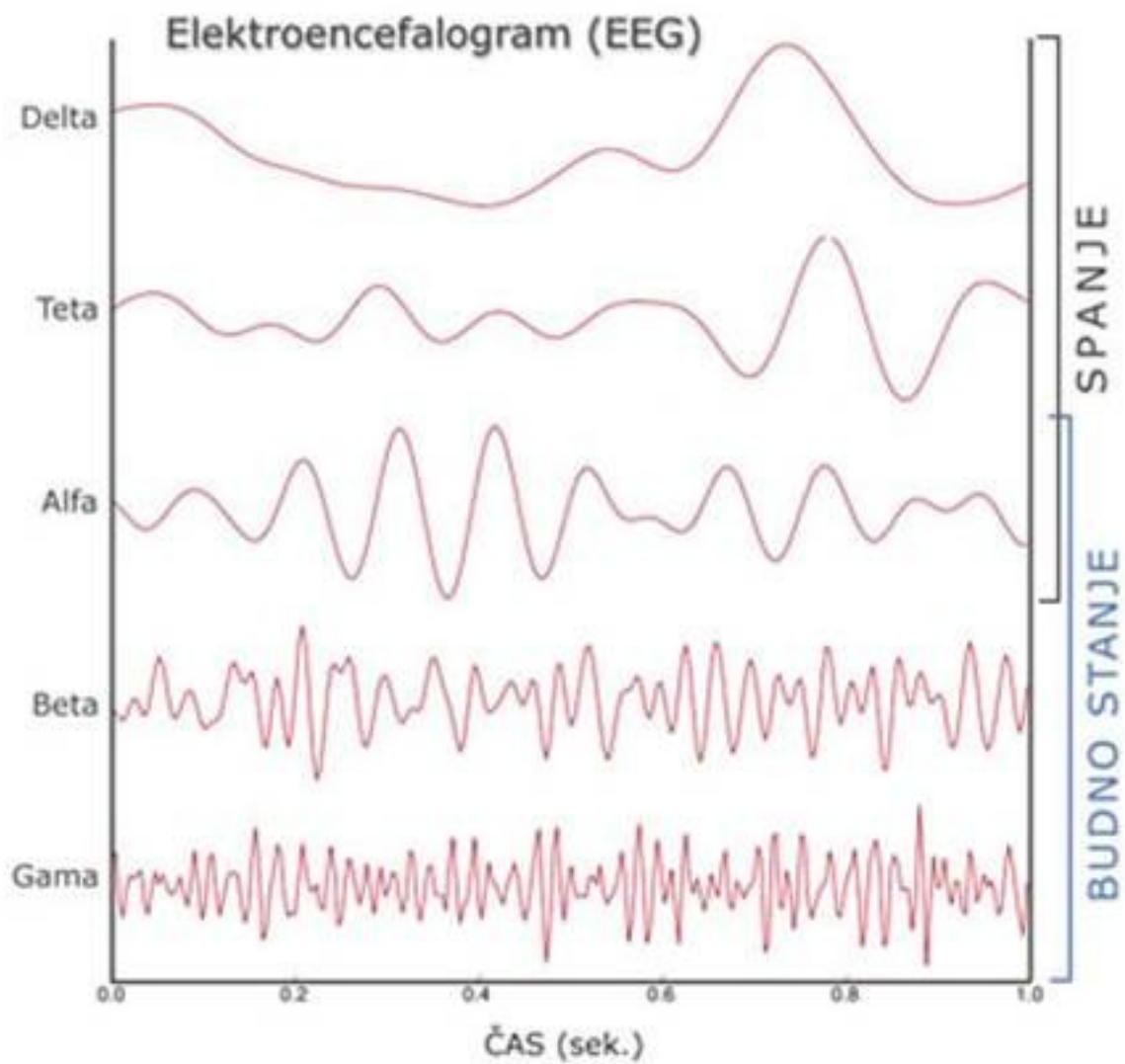
THETA možgansko valovanje (4- 7 Hz): je stanje rahle zavesti, stanje med budnostjo in spanjem. Takrat, ko smo tik pred tem, da zaspimo.

V tem stanju se izvaja tudi hipnoza. Mnogi v tem stanju tudi molijo.

Theta stanje je podzavestni del nas. V theta stanju se aktivira proces samozdravljenja.

DELTA možgansko valovanje (manj kot 4 Hz): je stanje globokega spanja in nezavesti, tudi globoke narkoze. Delta valovanje je frekvenca globokega spanca in hkrati tudi frekvenca globokega zdravljenja.

Prevladuje pri dojenčkih do enega leta starosti.



SAMOHIPNOZA-opis tehnike

Najprej se udobno namestimo na stol.

Sprostimo telo, 3x globoko vdihnemo in izdihnmo in si v mislih ali na glas začnemo govoriti:

3x ponovimo

ZAVEDAM SE, DA VIDIM(si pozoren na to kaj vidiš, pri vsaki ponovitvi navedi nekaj drugega)

primer:

»Zavedam se, da vidim omaro.
Zavedam se, da vidim okno.
Zavedam se, da vidim luč.«

3x ponovimo

ZAVEDAM SE, DA SLIŠIM...(si pozoren na to kaj slišiš, pri vsaki ponovitvi navedi nekaj drugega)

primer:

»Zavedam se, da slišim promet.
Zavedam se, da slišim ptičje petje.
Zavedam se, da slišim svoje dihanje.«

3x ponovimo

ZAVEDAM SE, DA ČUTIM...(si pozoren na to kaj čutiš, pri vsaki ponovitvi navedi nekaj drugega)

primer:

»Zavedam se, da čutim dlani na stolu.
Zavedam se, da čutim stopala.
Zavedam se, da čutim utrip srca.«

Sedaj zapremo oči in vse ponovimo 2x miže.



2x ponovimo

ZAVEDAM SE, DA VIDIM(si pozoren na to kaj vidiš med tem, ko imaš zaprte oči, pri vsaki ponovitvi navedi nekaj drugega)

2x ponovimo

ZAVEDAM SE, DA SLIŠIM...(si pozoren na to kaj slišiš, pri vsaki ponovitvi navedi nekaj drugega)

2x ponovimo

ZAVEDAM SE, DA ČUTIM...(si pozoren na to kaj čutiš, pri vsaki ponovitvi navedi nekaj drugega)

Nazadnje vse ponovimo samo še 1x.

1x

ZAVEDAM SE, DA VIDIM

1x

ZAVEDAM SE, DA SLIŠIM...

1x

ZAVEDAM SE, DA ČUTIM...