

Corso di Ipnosi Lezione 4

Introduzione ai test ipnotici Preparazione Personale

Continuiamo il nostro viaggio all'interno dell'ipnosi.

In questa lezione parleremo della vostra preparazione personale, essenziale per l'esecuzione dei primi tests ipnotici.

Il nome "tests ipnotici" viene riservato ad una serie di esercizi nei quali vengono rese visibili, a volte in maniera anche spettacolare, certi tipi di fenomenologie ipnotiche.

Questi tests sono insieme divertenti e interessanti. Ritengo che una tra le maggiori pubblicità per l'ipnosi possa essere il fatto che qualcuno sia in grado di dimostrarne alcune semplici fenomenologie, mostrando che non si tratta di niente di strano, bensì di processi naturali che avvengono quotidianamente.

Presso avvie città esistono mostre permanenti di effetti fisici curiosi, a Torino ad esempio dal nome di "Experimenta". Questa mostra permanente ha portato più persone a conoscere la fisica di quanto non abbiano fatto centinaia di pubblicazioni scientifiche.

Speriamo che lo stesso possa avvenire con l'ipnosi, attraverso la sua divulgazione da parte di sempre più persone.

L'utilizzo di questi tests vi permetterà, inoltre, eseguendoli, di raggiungere un duplice obiettivo:

- 1) comprendere che ipnosi e sonno sono due cose totalmente diverse
- 2) allenarvi a presentarvi in maniera convincente e chiara

Questo corso vi guiderà a poco a poco a realizzare fenomeni ipnotici.

Potrà succedere che chi vede questi esperimenti dal di fuori ne rimanga stupito: sarà vostro compito allora spiegare e insegnare che si tratta di manifestazioni naturali della mente umana.

Ricordatevi infatti che la persona umana ha una naturale diffidenza per ciò che non conosce: cercate quindi di presentare questi esercizi nella stessa maniera che usereste per spiegare ad un selvaggio il funzionamento di un'automobile, tentando di farne capire l'innocuità e utilità.

La Vostra Preparazione

Da sempre gli ipnotisti più potenti hanno una preparazione interiore di base.

Ipnottizzare non è solo un **fare**, ma anche un **essere**.

Gli esercizi che seguono sono basilici, molto antichi e si perdono nella notte dei tempi, ma sono sempre validi.

Superare Voi stessi

Un buon ipnotista ha imparato a superare i suoi vizi e le sue debolezze.

Non si fa condurre dagli impeti momentanei.

Sa volere. E per questo ottiene, perché la sua comunicazione è efficace e congruente.

Per essere efficaci, dovete infatti vincere in voi il timore e la timidezza, essere così congruenti con voi stessi da rendervi impossibile l'esitazione, di modo che, quando vi troverete dinanzi al vostro primo soggetto, voi conserverete una perfetta tranquillità di spirito, parlandogli con fermezza, con sguardo sicuro, in una parola, provocando in lui l'impressione di trovarsi egli davanti ad un operatore fortissimo.

Sovente, al vostro inizio, troverete dei contraddittori, dei soggetti recalcitranti che non saprete dominare. Di norma questo è la conseguenza del non capire che lo stato ipnotico è uno stato naturale della mente umana, di benessere e completamente naturale.

Taluni spettatori emetteranno delle opinioni erronee, altri tenteranno di volgere in ridicolo gli esperimenti che non vi saranno pienamente riusciti. Ebbene, dovete essere pronti.

Con lo studio dell'ipnosi, allora voi troverete anche che migliora la vostra sicurezza in qualsiasi circostanza della vita e avrete più successo in qualsiasi circostanza, sia personale che professionale.

Questo studio vi sarà dunque tra i più preziosi e voi dovrete occuparvene con tutta la vostra attenzione e con tutta la vostra intelligenza.

Accanto agli esercizi sottostanti vi proponiamo anche di praticare l'autoipnosi.

Così vi renderete conto ancora di più che entrare in ipnosi è entrare in contatto con sé stessi.

Un corso gratuito di autoipnosi è disponibile inviando un email a autoipnosi@getresponse.com

Esercizi di allenamento preparatorio

Anzitutto per acquistare La sicurezza e la confidenza in se stesso.

La mancanza di sicurezza, la timidezza, il timore, l'emozione, sono rapidamente sostituiti da un ulteriore sentimento di forza, di confidenza in se, di tranquillità positiva, se eseguirete gli esercizi seguenti, che dovranno essere ripetuti ogni giorno, più volte, ad intervallo di 6 o di 6 ore.

1.° Disteso preferibilmente sul dorso, stendete i vostri muscoli in modo da trovarvi in un completo stato di riposo.

Aspirate l'aria dal naso, lentamente, gradualmente, dilatando l'addome fino a che questa dilatazione si manifesti con una voluminosa tensione.

Per qualche secondo serbate l'aria inspirata quindi scacciatela lentamente.

L'esercizio deve essere compiuto con somma lentezza, ad evitare qualsiasi urto o guasto dei tessuti.

Quindi interromperete l'esercizio tre o quattro volte, con una delle respirazioni vostre abituali.

Qualcuno domanderà quale azione benefica possa questo esercizio produrre contro la timidità o lo scoraggiamento.

Senza entrare in considerazioni teoriche fuori luogo, risponderemo che l'esercizio predetto ha per fine di scongionare la rete dei gangli denominati "plesso solare" che è il centro delle emozioni e delle impulsi di qualsiasi natura.

Otto giorni di esercizio vi faranno capire da soli, l'enorme sua importanza. Infatti attivare la parte bassa dei polmoni, corrispondente al plesso solare, ha un effetto

riflessologico sulla mente e vi aiuterà naturalmente a sviluppare sempre più un senso di calma in voi.

2.° Dopo aver dominato ciò che vi impediva, nel Vostro corpo fisico, di esser fermo e determinato, occorre esercitare una azione stimolante sul vostro spirito e creare una “matrice mentale” nella vostra mente che vi possa portare al successo. Per questo è utile una meditazione giornaliera.

Compitela da solo, seduto o coricato, nel pomeriggio, ed in un luogo oscuro.

Abbiate cura di distendere i vostri muscoli ed immaginate di ipnotizzare una persona sottomettendo i vostri pensieri ad un serio controllo.

Promettete a voi stesso di voler riuscire ad ipnotizzare, esaltato nella vostra mente le buone idee che metterete ad esecuzione non appena sarete ipnotizzatore; in una parola, provatevi a riunire tutte le idee che possono acutizzare in voi la volontà di riuscire. Il vedere situazioni o creazioni nella mente prima che diventino realtà è elemento comune a tutte le più brillanti imprese dell'uomo: esempio: lo scienziato "vede" la scoperta nella sua mente; Michelangelo "vedeva la forma" della scultura del marmo.

Anche i grandi manager affermano che il successo negli affari prima si prepara con una vivida immaginazione, anche gli atleti si preparano prima di una gara con tecniche di visualizzazione.

Ciò che dà forza alla visualizzazione è il desiderio che ciò accada, la volontà che dà vigore e vitalizza la visualizzazione. Anche voi potete sviluppare così le vostre facoltà ipnotiche.

3.° volendo trarre partito anche dal sonno, dal punto di vista del vostro studio ipnotico, non mancate di praticare la autosuggestione in tal senso: Scegliete una formula che renda esattamente uno degli stati ai quali dovete giungere per diventare ipnotizzatore.

Per esempio : « **Io sono fermo e sicuro.** »

Questa formula dev'essere presente subito prima di addormentarvi. Voi dovrete addormentarvi sotto l'impressione di decisione espressa con la formula.

Durante il sonno, il lavoro del pensiero subcosciente dell'immaginazione opererà una trasformazione notevole sulla vostra attitudine psichica. E vi sorprenderete con voi stessi di trovarvi molto più ricchi di disposizioni all'energia, che non prima.

4.° Affine di sottoporre il più completamente possibile il vostro istinto, la vostra immaginazione, i vostri centri d'emozione, al controllo della vostra volontà cosciente e ponderata, applicatevi ad ogni istante a reprimere qualunque vostro movimento inconscio, come il gesticolare parlando, il tamborinare delle dita leggendo, il moto nervoso delle gambe, stando fermi, ecc., ecc.

Abituatevi a padroneggiare i vostri nervi se siete sorpresi dallo squillare di campanelli o da una voce che risuoni inattesa al vostro orecchio.

Questo esercizio ha altri vantaggi: regolarizzare cioè la marcia delle correnti delle vostre forze nervose, risparmiarvi la fatica risultante dalla somma di tutti i piccoli sperperi di forze che esso sopprime e che, ripetendosi, nuocciono all'organismo.

Come nei tre esercizi precedenti, occorre assiduità e regolarità perché il beneficio dell'esercizio sia rapido e completo.

5. Per allenarvi a riunire tutta la vostra energia psichica su di un solo determinato scopo, impiegate un quarto d'ora al giorno a sforzarvi di pensare ad una sola cosa, a conservare nella vostra mente un solo pensiero, ed all'esclusione di qualunque altro. Potete ad esempio fissare un oggetto con assoluta concentrazione e senza battere le palpebre.

Questo rinforzerà anche il vostro sguardo.

Possiamo ora iniziare con i "test ipnotici"

Nota sulla parola "suggestione"

Qualcuno, guardandovi eseguire i test ipnotici che descriveremo nella prossima lezione, potrà parlare di "suggestione" mentre ne osserva gli effetti; a costoro direte: "Suggestione" è una parola utilizzata quando non si sa come descrivere in altro modo un fenomeno.

Vi propongo di eliminare l'utilizzo di tale parola e di interpretarla in base alle seguenti considerazioni:

si può definire suggestione ogni messaggio che entra nella vostra mente e produce degli effetti.

Cosa significa produrre degli effetti?

Significa cambiare la vostra maniera di vedere le cose.

Quindi una persona con il braccio rigido ha sì accettato un messaggio e agisce in base a questo, ma anche voi, nella vita di tutti i giorni agite in base a messaggi e idee che avete accettato: non si può dire che esista un solo istante della vostra vita nel quale voi non agiate in base a idee che avete accettato precedentemente e che spesso credete fermamente che siano la realtà.

Lo stato ipnotico non è quindi uno stato anomalo, bensì lo stato normale nel quale vivete anche voi quotidianamente.

Quello che vi possono insegnare questi esercizi è anche ad essere maggiormente coscienti dei vostri propri meccanismi di percezione della realtà.

Non pensate che esistano persone più influenzabili e persone meno influenzabili: tutti abbiamo la stessa capacità di accettare idee dall'esterno e farle diventare nostre.

Le persone che reagiscono meglio sono normalmente le più estroverse e le più capaci di entrare in rapporto con sè stessi e con gli altri: e questo è vero in quanto è la nostra capacità di accettare idee altrui che ci permette di andare verso gli altri.

Praticate gli esercizi delle pagine precedenti e scoprite nuove tecniche e segreti nella prossima lezione ...