

## Corso di Ipnosi Lezione 4

# Il Metodo ed il Primo Test

Il metodo che state imparando qui si chiama "metodo progressivo di ipnotizzazione" e consiste nell'iniziare a produrre effetti ipnotici minori e poi, gradualmente, produrre effetti via via maggiori, fino a poter condurre il vostro soggetto in uno stato di trance ipnotica.

I tests vi sono presentati nell'ordine più facile e naturale di esecuzione.

Ricordatevi però, prima di iniziare, alcune cose: voi andrete vicino al vostro soggetto e lo toccherete. Perciò, per prevenire ogni opposizione, dovete essere fisicamente accettabile. I vostri vestiti debbono essere a posto, le vostre mani e le vostre unghie pulite etc.; voi dovete essere attraente. Il vostro modo di fare è anche molto importante. Deve indicare confidenza in voi stessi e nelle vostre abilità. Questo non significa che dovete esaltarvi o comportarvi in maniera vanagloriosa; questo allontanerebbe la gente o la mal-disporrebbe. Piuttosto, ricordate come un professionista si comporta quando voi andate da lui. E' quieto, riservato, ma ogni movimento e ogni parola indicano che conosce quello che sta facendo e che può fare quello che dice. Non esita, chiedendosi cosa fare poi. Lavora con calma e con sicurezza. Questo è il comportamento che voi troverete più produttivo.

Così, anche se nella prossima lezione è già spiegato il primo test, non leggetelo affrettatamente e poi provate a farlo su qualcuno. Prima siate sicuri di aver capito ogni parola. Poi ripassatela da soli nella vostra stanza con un soggetto immaginario. Legate questo test ai tests successivi. In questa maniera voi agirete meglio e più rapidamente. Ricordate, voi state ancora iniziando, e più attentamente imparerete il vostro ABC più rapidamente imparerete a leggere.

Ora, come parlare. Ogni cosa che dite al vostro soggetto deve essere detta con un tono molto positivo. Non dovete nè gridare nè alzare la voce. Questo può facilmente creare un'impressione negativa. La miglior voce ipnotica rilassa, e rende tranquilli, facendo desiderare di rilassarsi.

Come guardare: guardate i vostri partner: e dal vostro sguardo deve trasparire decisione e sicurezza riguardo a quello che fate.

### LEZIONE III - IL PRIMO TEST

## COME ESEGUIRE IL TEST

E' meglio effettuare questo test su parecchie persone contemporaneamente; per esempio ad un party serale. Dopo aver chiesto l'attenzione di tutti spiegate che molte persone non sanno come rilassarsi; potete usare frasi come le seguenti:

"forse, adesso, state tendendo le vostre spalle, o il vostro collo, o state giocherellando con le mani. Non notate un po' di fatica muscolare? Rilassate questi muscoli per tre minuti e notate come vi sentite meglio. Quando i muscoli si rilassano, i nervi che vanno e che arrivano da questi muscoli possono lasciare andare la tensione e ottenere il riposo necessario. Se voi siete nervoso, ci sono molte possibilità che alcuni dei vostri muscoli siano tesi, e stiate consumando la vostra energia nervosa. "Voi non vi potete rendere conto di che severa fatica risulti dai nervi tesi. Un'alta tensione continuata a lungo è spesso associata con alta pressione sanguigna, problemi di cuore, disordini intestinali, insonnia o irritabilità. "Alcuni possono rilassarsi naturalmente, ma per la maggior parte delle persone si tratta di un'abilità che può essere acquisita solo con la pratica. Se voi siete uno che non si può rilassare facilmente, provate a distendervi regolarmente ogni giorno ed esercitatevi a rilassare dei gruppi di muscoli - quelli della mano, delle braccia, o della faccia- Finchè non potete rilassare il vostro intero corpo. Quando non dovete utilizzarlo, ogni muscolo del vostro corpo dovrebbe essere interamente rilassato." Non c'è bisogno che ripetiate questo discorso parola per parola, semplicemente ditelo alla vostra maniera. Poi suggerite che eseguirate un semplice test che rivela quante persone sono capaci di rilassarsi a volontà.

Domandate al vostro gruppo, o alla persona con cui parlate, di sedersi coi piedi piatti per terra e di tenere la mano destra sollevata. Sopra di questa devono ora appoggiare il palmo della mano sinistra, lasciando l'intero peso del braccio e della mano pesare sulla mano destra. Il braccio sinistro deve essere un peso morto. Ciò significa che la mano destra deve essere semplicemente un supporto per la mano sinistra completamente rilassata.

Chiedetegli se pensino di stare facendo ciò che gli richiedete. Se dicono sì, ditegli che quando voi dite tre loro dovranno togliere la mano destra velocemente, dite, "perfetto, Uno, Due, Tre". Mentre voi dite "Tre" la mano destra deve essere tolta velocemente, e se le persone stanno facendo quello che gli suggerite, la loro mano sinistra cadrà nel loro grembo. Normalmente potrete vedere come una o due persone rimarranno con la mano sollevata. Spiegate che se un libro è posato su di un sostegno quando voi togliete il sostegno il libro cade; conseguentemente, se avessero lasciato il loro braccio totalmente rilassato, questo avrebbe dovuto cadere quando fosse stato tolto il braccio di sostegno. Quando capiscono chiaramente ciò, suggerite che tutti quanti ripetano questo test nuovamente.

Nel proporre questo test cercate di far capire a tutti quanti quello che desiderate facciano. Voi non state tentando di prevaricare nessuno. Voi state proponendo un test

scientifico di rilassamento. Ma state anche ponendo le basi per poter ipnotizzare in pochi minuti.

Tuttavia, non dite niente di tutto ciò. Non parlate neppure di ipnotismo o mesmerismo o di altre cose dello stesso genere. Anche se gli altri vi parlano a questo stadio di ipnotismo, rispondete parlando solo di rilassamento e reazioni naturali della mente umana.

Non iniziate la lezione successiva prima di aver avuto successo col primo test. Provatelo su amici, estranei, chiunque. Ma prima di provarlo ripassatelo da soli nella vostra stanza.

### SIGNIFICATO DEL TEST

Il significato di questo test è il seguente: la procedura per far entrare un'idea nella mente richiede da una parte attenzione, in quanto il soggetto deve porre attenzione sulle vostre parole, ma dall'altra parte rilassamento, in quanto la persona non deve permettere ad idee estranee di turbare i propri pensieri, nel contempo il rilassamento libera ulteriore energia che resta disponibile per la concentrazione.

In questo test chiedete alla persona di mantenere tensione in una parte del corpo, e rilassamento in un'altra: è uno stato mentale simile a quello in cui la state conducendo.