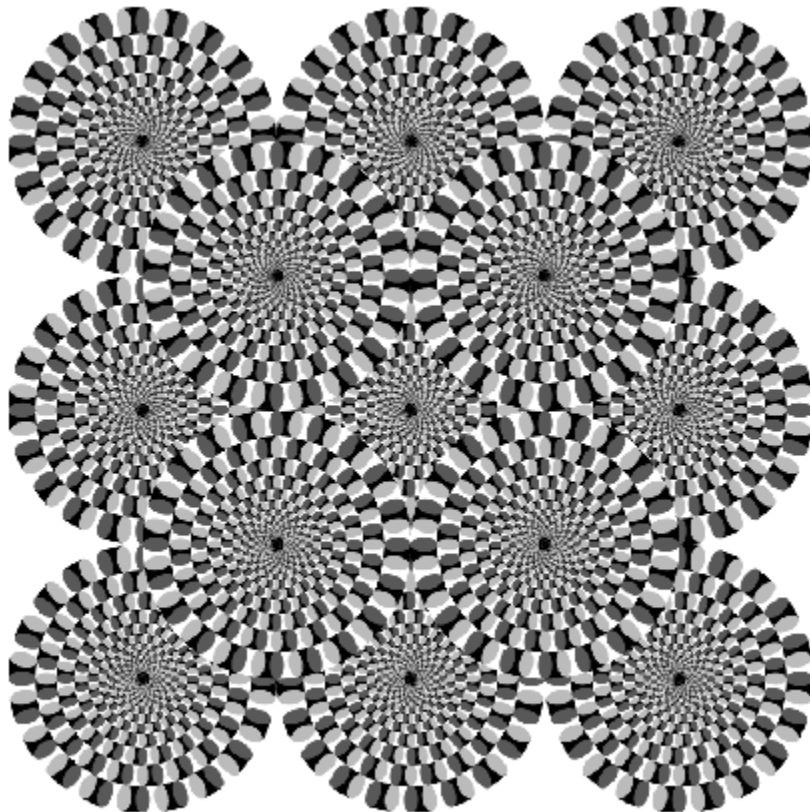


Grupa Ćwiczeniowa ChangeMakers

Spotkanie 2: Praktyczna Hipnoza



ChangeMakers

www.krolartur.com

artur@krolartur.com

tel. 505 506 874

Treść jest własnością Artura Króla i ChangeMakers

Witaj na drugim spotkaniu **Grupy Ćwiczeniowej ChangeMakers**.

Skoro tu jesteś, to znaczy, że wiesz już co nieco o hipnozie – taki był warunek wstępny Twojego udziału. Dlatego zamiast tradycyjnego wstępu 'hipnoza to odmienny stan świadomości, w którym...' przejdźmy od razu do konkretów – czyli do tego, jak możemy rozwinąć swoje umiejętności hipnotyczne i podciągnąć je na wyższy poziom.

I. Dostrzeganie i wzmacnianie oznak transu

Richard Bandler twierdzi, że „Hipnoza jest wszędzie, trzeba ją tylko złapać”. Chociaż to stwierdzenie jest niepełne, jeśli nie przyjmujemy jego założenia, że każdy odmienny stan świadomości jest hipnozą, to ma ono znaczenie również w przy klasycznym podejściu do hipnozy jako stanu transu.

Ludzie faktycznie wchodzą w trans – zwykle płytki, oczywiście – bardzo często i jedną z najcenniejszych umiejętności jakie możesz zdobyć jako hipnotyzer jest świadome wyłapywanie tego, kiedy zaczynają zdążać w stronę transu. Istnieje pewien zestaw fizjologicznych wskaźników, które sugerują, że osoba zaczyna wchodzić w stan transu. Jeśli będziesz w stanie wyłapać, kiedy to robią, możesz też wzmacnić je, dzięki czemu będziesz w stanie wprowadzić klienta w trans nawet bez pomocy słów.

Oznaki wchodzenia w trans to m.in.:

- zwolnienie tempa oddychania i pogłębienie oddechu
- zmiana tempa mrugania (zwolnienie lub znaczące przyśpieszenie)
- przy zamkniętych oczach ruchy gałek ocznych
- rozluźnienie mięśni twarzy i napięcia skóry
- krew napływająca do dolnej wargi
- zamglone źrenice
- powieki naturalnie się zamykają
- spadek mobilności ciała
- zwolniona i niewyraźna mowa
- inne (wypisz jakie):

Ćwiczenie 1

1. Zapoznaj się z powyższą listą, jeśli możesz, uzupełnij ją o własne obserwacje
2. Usiądź naprzeciw osoby z którą będziesz ćwiczyć. Rozluźnij się, zacznij oddychać trochę głębiej i obserwuj ją całą, nie skupiając się na niej szczególnie.
3. Ilekroć zobaczysz, że druga osoba robi cokolwiek, co zbliża ją do transu, skinij głową, sam wykonaj to zachowanie w przerysowany sposób (np. jeśli zaczyna głębiej oddychać, odetchnij jeszcze głębiej) i wybierz kolejną cechę, sprawdzając jednocześnie, czy podąża za Tobą i podtrzymuje nagrodzone zachowanie.
- 4 Powtarzaj powyższe kroki, dopóki druga osoba nie zamknie oczu. Wtedy kontynuuj, zamiast kiwania głową wspomagając osobę przez takie uwagi jak „właśnie tak”, „bardzo dobrze”, itp.

5. Pozwól drugiej osobie chwilę odpocząć w transie i delikatnie ją wybudź.

6. Jeśli pracujecie w trzy osoby – trzecia osoba obserwuje i zwraca uwagę na sygnały wchodzenia w trans i u Ciebie i u osoby transowanej.

7. Gdy każda osoba przećwicz już transowanie w ten sposób, podzielcie się wrażeniami.

Do czego możesz wykorzystać to czego się nauczyłeś? Wypisz przynajmniej trzy przykłady:

II. Wykorzystanie przymusowych zjawisk fizjologicznych jako sugestii dla podkreślenia autorytetu i kompetencji hipnotyzera.

Istnieją pewne naturalne procesy fizjologiczne, które możesz wykorzystać, aby przekonać hipnotyzowaną osobę do swoich kompetencji jako hipnotyzera. Wydając polecenie, które wiesz, że odniesie sukces (wyjątek: chyba, że osoba bardzo mocno i celowo będzie się mu sprzeciwiała), a które dla osoby hipnotyzowanej wcale nie jest oczywiste, budujesz sobie opinię jako osoby niezwykle skutecznie oddziałującej na innych. W końcu „kontrolujesz ich ciało bez ich woli”. Dlatego warto jest poznać te zjawiska i nauczyć się ich praktycznego wykorzystywania podczas indukcji.

Ćwiczenie 2

1. Jakie przymusowe zjawiska fizjologiczne znasz? Wypisz co najmniej 5.

2. Pracując w parach, zacznij prowadzić indukcje, druga osoba cały czas może mieć otwarte oczy. Po około minucie indukcji, zleć osobie wykonanie czynności, która będzie prowadziła do przymusowego zjawiska fizjologicznego – np. każ jej podnieść rękę, skierować dłońmi do siebie i wyobrazić sobie, że się przyciągają, że są jak magnesy i choćby próbowała inaczej, to i tak się połączą.

3. Gdy powyższe zjawisko zajdzie, poprowadź przez chwilę normalną indukcje, po czym przygotuj kolejne zjawisko i przeprowadź osobę przez nie.

4. Powtórz punkt 3 jeszcze 2 razy.

5. Teraz poprowadź indukcje i w podobny sposób, w jaki przedstawiałbyś zjawisko fizjologiczne, każ osobie wejść w naprawdę głęboki i wyjątkowo mocny trans. Obserwuj co się dzieje.

6. Potrzymaj osobę przez chwilę w transie, po czym delikatnie wyprowadź. Podzielcie się wrażeniami po czym zróbcie ćwiczenie w drugą stronę.

III Skala Transu

Klasyczna technika na szybkie budowanie bardzo głębokiego transu, najlepiej sprawdza się u osób, które już miały pewne doświadczenie w transie.

W praktyce jest to po prostu odmiana kotwicy suwakowej, jednocześnie wykorzystanie całego ciała, położenia w przestrzeni oraz kilku innych czynników sprawia, że metoda ta umożliwia bardzo płynne i potężne wejście w trans, także w przypadku autohipnozy.

1. Pracuj w parach. Poproś swojego partnera, aby przypomniął sobie te sytuacje, gdy czuł się wyjątkowo rześki i uważny, oraz sytuacje gdy wchodził w bardzo głęboki trans. Daj mu chwilę na przywołanie tych sytuacji.

2. Poproś go, żeby wyobraził sobie na ziemi linię, od stanu wyjątkowej rzeźkości i trzeźwości, aż po stan bardzo głębokiego transu. Niech zrobi to w takim miejscu, żeby kilka kroków za obszarem najgłębszego transu znajdował się fotel, kanapa lub inne miejsce gdzie może usiąść, a przez obszarem największej rzeźkości również było trochę wolnego miejsca.

3. Niech wyobrazi sobie dobrze tą linię, po czym wejdzie na nią i stanie na niej w tym miejscu, które odpowiada jego obecnemu poziomowi transu/rzeźkości, stojąc PLECAMI do transowego końca skali.

4. Zaczynaj powoli prowadzić go, tyłem, w trans, w tempie które pozwala mu odpowiednio wchodzić w stan.

5. Po paru krokach do tyłu, wyprowadź go z powrotem do przodu, choć nie do pełnej rzeźkości.

6. Wykonuj naprzemiennie kroki 4 i 5, delikatnie pogłębiając zakres transu za każdym razem. W ten sposób przerabiasz frakcjonowanie transu w błyskawicznym tempie.

7. Gdy dojdiesz do granic głębokości transu jakie osoba zna, znów pójdz na kilka kroków do przodu, po czym cofnij ją, w szybkim tempie do tyłu, za granice transu (mówiąc o tym, bo zwykle będzie miała zamknięte oczy już wtedy), aż do kanapy/fotela i pozwól jej wpaść w trans siadając na fotel. Zadbaj, żeby upadła/usiadła bezpiecznie i żeby czuła to bezpieczeństwo.

8. Prowadź dalej normalnie indukcje, po kilku minutach zacznij wyciągać, pomagając osobie wstać i powoli, znów frakcjonując, wyprowadzając do świadomości... I prowadząc poza zakres świadomości/uważności, jaki osoba dotąd miała. Zostaw ją tak.

9. Zmieńcie się, a gdy obie osoby przerobią ćwiczenie -omówcie swoje wrażenia.

IV Indukcja klasyczna – różnica pozycji.

Wiemy, że do pewnych emocji łatwiej dojść mając pewną pozycję ciała, a niemal nie sposób w innej – np. trudno być zdenerwowanym, gdy całe ciało jest rozluźnione. Jak dużą rolę odgrywa pozycja ciała w odbiorze indukcji hipnotycznej? Czas to sprawdzić!

1. Dobierz się w pary i wybierz miejsce do ćwiczeń, które umożliwi Ci przeprowadzenie indukcji gdy druga osoba stoi, gdy siedzi i gdy leży.

2. Przeprowadź krótką (10 min) indukcję gdy osoba stoi.

3. Następnie wybudź ją i przeprowadź kolejną indukcję (10 min) gdy siedzi.

4. Wybudź, poproś żeby się położyła i przeprowadź trzecią indukcję, gdy będzie leżała.

5. Wybudź, poproś żeby znowu wstała i przeprowadź czwartą indukcję znów na stojąco. Ma to na celu zrównoważenie wpływu frakcjonowania, jaki dały poprzednie indukcje.

6. Wymieńcie się wrażeniami, po czym zamieńcie się rolami.

Dziękuję za udział!

Powodzenia w Twoich własnych ćwiczeniach!

ChangeMakers

www.krolartur.com

artur@krolartur.com

tel. 505 506 874

Treść jest własnością Artura Króla i ChangeMakers