



Master Annuale in Ipnosi e Regressione alle Vite Precedenti

MODULO A

**INTRODUZIONE
ALL'IPNOSI**

STORIA DELL'IPNOSI	3
Introduzione	3
Le origini arcaiche	3
Il medioevo: tra mito, alchimia e sguardi potenti	3
Il precursore dell'ipnosi: Franz Anton Mesmer	4
L'ipnosi nell'800: James Esdaile, James Braid e Jean-Martin Charcot	4
L'ipnosi moderna: Erikson ed Elman	5
L'ipnosi contemporanea: Gil Boyne, Gerald Kein, Stephen Gilligan, Igor Ledochowski	6
Approfondimenti:	6
Timeline riassuntiva	7
IPNOSI E AUTOIPNOSI	8
Convinzioni E Falsi Miti	8
COS'È L'IPNOSI	10
Definizione Di Ipnosi	10
Lo Stato Mentale	10
La Percezione In Ipnosi	10
TIPI DI IPNOSI	11
Ipnosi Spontanea	11
Ipnosi Sociale	11
UTILIZZO DELL'IPNOSI	12
Applicazioni Dell'ipnosi	12
L'atteggiamento Mentale	12
IMPLICAZIONI DELL'IPNOSI	13
I Canali Della Percezione	13
La Visualizzazione	13
I Pilastri Dell'ipnosi	13
ELEMENTI DELLO STATO IPNOTICO	14
LE ONDE CEREBRALI	15

STORIA DELL'IPNOSI

INTRODUZIONE

Fin dall'inizio della storia, l'essere umano ha percepito dentro di sé la presenza di stati di coscienza differenti rispetto alla semplice veglia o al sonno profondo. La ricerca di modi per modificare la propria percezione, curare, evocare visioni o entrare in contatto con forze interiori ha attraversato epoche e culture, assumendo forme differenti ma sempre affascinanti. In questo percorso, l'ipnosi occupa un ruolo centrale come una delle tecniche più antiche e potenti per esplorare la mente umana.

LE ORIGINI ARCAICHE

Fin dall'antichità, esistevano pratiche che, consapevolmente o meno, portavano l'individuo in stati alterati di coscienza. In molti popoli, si faceva ricorso a riti collettivi, preghiere, canti, balli, l'uso del fuoco e suoni ritmici. Strumenti come i tamburi, associati talvolta a sostanze psicotrope, venivano utilizzati per modificare la percezione e facilitare l'ingresso in uno stato di trance.

Uno dei riferimenti più antichi a uno stato simile all'ipnosi è stato ipotizzato dall'accademico e filosofo Charles Arthur Musès, che nel 1972 affermò l'esistenza di una stele egizia risalente a circa 3.000 anni fa, durante il regno di Ramses XI. Secondo Musès, questa stele documenterebbe una seduta ipnotica, fornendo una delle prime testimonianze storiche dell'induzione di uno stato alterato di coscienza.

Altri esempi si trovano nel **Papiro di Leida** (250 d.C.), in cui si descrive una tecnica in cui una lampada veniva fatta oscillare davanti agli occhi del soggetto, richiamando l'immagine ottocentesca del pendolo o dell'orologio da tasca usato in seguito per facilitare l'induzione.

IL MEDIOEVO: TRA MITO, ALCHEMIA E SGUARDI POTENTI

Nel Medioevo l'attenzione agli stati alterati di coscienza assume forme legate al simbolismo religioso, all'esoterismo e alla medicina umorale. Sebbene non si parlasse ancora di ipnosi in senso moderno, alcuni concetti oggi a noi familiari emergono tra le pieghe di quella cultura.

L'**alchimia**, per esempio, non era solo una protochimica ma un vero e proprio viaggio simbolico e trasformativo dell'anima: l'idea di trasmutare la materia rifletteva un parallelo interiore, in cui l'individuo cercava di evolversi spiritualmente attraverso processi che oggi potremmo definire mentali o psicosomatici.

Nello stesso periodo si diffuse anche il mito dello **sguardo magnetico**, o dello **sguardo che incanta**. Il simbolo più potente in questo senso è quello del **basilisco**, una creatura mitica in grado di uccidere con un semplice sguardo. Queste credenze, pur immerse nella leggenda, contengono l'archetipo dell'influenza profonda che può avvenire tra due esseri umani anche solo attraverso la presenza e lo sguardo.

IL PRECURSORE DELL'IPNOSI: FRANZ ANTON MESMER

Franz Anton Mesmer (1734–1815), medico austriaco, è considerato uno dei precursori dell'ipnosi. Si laureò in medicina e filosofia a Vienna, per poi praticare in Austria, Germania e infine in Francia.

Mesmer formulò la teoria del **magnetismo animale**, sostenendo che esistesse un "fluido universale" che attraversava tutti gli esseri viventi e che, se ben diretto, poteva guarire. Le sue tecniche prevedevano spesso l'uso di magneti, ma soprattutto l'uso della presenza e dello sguardo per guidare l'energia nel corpo del soggetto.

A Parigi, ottenne un successo straordinario e fu seguito da numerosi allievi. Il più famoso di questi fu il marchese **Amand-Marie-Jacques de Chastenet, Puységur** (1751–1825), che trasformò radicalmente l'approccio mesmerico.

Puységur contribuì in modo significativo all'evoluzione del magnetismo mesmerico verso una forma più strutturata e osservabile. Non coniò il termine "ipnosi", che verrà utilizzato più tardi da James Braid, ma fu tra i primi a notare la presenza di stati mentali particolari durante la trance.

Le sue principali intuizioni furono:

- L'osservazione e descrizione dello stato di **sonnambulismo ipnotico**, una condizione in cui il soggetto, pur profondamente ipnotizzato, era capace di parlare, rispondere, e persino ricordare eventi dimenticati nello stato di veglia.
- L'approccio non più centrato sul fluido magnetico, ma sul rapporto tra operatore e soggetto, aprendo la strada a una comprensione più psicologica del fenomeno.

L'IPNOSI NELL'800: JAMES ESDAILE, JAMES BRAID E JEAN-MARTIN CHARCOT

Un altro nome fondamentale, spesso trascurato, è quello di **James Esdaile** (1808–1859), medico scozzese, operò in India durante il periodo coloniale britannico. Utilizzò l'ipnosi, che all'epoca veniva ancora definita mesmerismo, come **anestesia chirurgica** prima dell'introduzione dell'etere e del cloroformio.

Durante la sua carriera, documentò centinaia di interventi, tra cui amputazioni, effettuati con successo su pazienti in stato ipnotico profondo. I risultati furono così sorprendenti da attirare l'attenzione della Royal Medical Society, anche se in seguito il suo approccio fu messo da parte con l'arrivo degli anestetici chimici.

Il contributo di Esdaile rappresenta però un momento chiave nella storia dell'ipnosi applicata alla medicina, anticipando di molto l'attuale utilizzo dell'ipnosi nel controllo del dolore e nelle pratiche mediche complementari.

A questo filone medico e pragmatico dell'ipnosi si collega anche il lavoro di **James Braid** (1795–1860), medico e chirurgo scozzese, considerato il fondatore dell'ipnosi moderna.

Fu il primo a coniare e ufficializzare il termine "hypnosis" nel 1843, derivandolo dal greco "hypnos" (sonno), pur chiarendo successivamente che non si trattava di un vero sonno. In quell'anno pubblicò un'opera fondamentale in cui distinse l'ipnosi dal magnetismo

animale. La sua teoria rivoluzionaria fu il concetto di **monodeismo**: durante l'ipnosi, la mente del soggetto si concentra su una sola idea, escludendo tutte le altre. Questo permise di comprendere che, anziché perdere capacità cognitive, il soggetto ipnotizzato sviluppava una forma di attenzione ancora più intensa.

Alla fine dell'Ottocento, a Parigi, **Jean-Martin Charcot** (1825–1893), celebre neurologo, studiò l'ipnosi dal punto di vista fisiologico. I suoi esperimenti si concentravano soprattutto sui soggetti isterici e identificò tre stadi dell'ipnosi, che chiamò "**grande ipnosi**":

- **Letargia**: ottenuta tramite la chiusura delle palpebre o la pressione sugli occhi.
- **Catalessia**: in cui gli arti rimangono rigidi nella posizione imposta.
- **Sonnambulismo**: in cui il soggetto diventa attivo e risponde agli stimoli.

Charcot ebbe un'enorme influenza su Freud, che da Vienna si recò a Parigi per studiare l'ipnosi. Proprio a Parigi, Freud incontrò anche **Pierre Janet**, filosofo, medico e psicologo, che fu tra i primi a parlare di **subconscio** e a introdurre l'uso del **comando post-ipnotico** e persino dell'**ipnosi a distanza**.

L'IPNOSI MODERNA: ERIKSON ED ELMAN

Nel Novecento, l'ipnosi si è trasformata profondamente, arricchendosi di approcci terapeutici innovativi. Due figure centrali in questa evoluzione sono **Milton H. Erickson** e **Dave Elman**, entrambi con visioni e metodi molto diversi ma complementari.

Milton H. Erickson (1901–1980), psichiatra e psicoterapeuta americano, è considerato il padre dell'ipnosi moderna indiretta. Affetto da poliomielite fin da giovane, sviluppò un'osservazione finissima del linguaggio non verbale e della comunicazione sottile. Il suo approccio si basava su **suggestioni permissive, narrazioni metaforiche, paradossi terapeutici** e l'uso strategico della comunicazione, permettendo al soggetto di accedere in modo naturale a stati profondi di trance. Secondo Erickson, ogni persona ha dentro di sé le risorse per guarire, e l'ipnosi serve a facilitare questo processo interno. Le sue sedute erano uniche, costruite su misura per ogni individuo, e hanno ispirato profondamente la Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) di Bandler e Grinder.

Dave Elman (1900–1967), invece, proveniva da un contesto molto diverso. Speaker radiofonico negli anni '40 e '50, scoprì di poter indurre stati ipnotici attraverso la voce e iniziò a ricevere richieste da parte di medici incuriositi dalla rapidità dei suoi risultati. Elman sviluppò tecniche di **inductions rapide** e **profondizzazione** che permisero a molti medici e dentisti di applicare l'ipnosi in ambito clinico in modo efficace e pratico. A differenza di Erickson, Elman puntava su protocolli strutturati e replicabili. Il suo metodo è ancora oggi alla base di molti percorsi formativi professionali, in particolare per l'ipnosi medica e terapeutica. La sua scuola è tuttora attiva, diretta dal figlio.

Entrambi hanno lasciato un'eredità straordinaria, e il confronto tra i loro stili rappresenta ancora oggi uno degli snodi fondamentali nella formazione e nell'applicazione dell'ipnosi moderna.

L'IPNOSI CONTEMPORANEA: GIL BOYNE, GERALD KEIN, STEPHEN GILLIGAN, IGOR LEDOCHOWSKI

Tra i protagonisti dell'ipnosi più recente, **Gil Boyne** (1924–2010) è stato uno dei formatori più influenti del Novecento. Ha sviluppato la "Transforming Therapy", un approccio orientato alla liberazione emotiva, alla catarsi e al cambiamento profondo. Boyne ha contribuito alla professionalizzazione dell'ipnosi terapeutica, fondando l'Hypnotherapy Training Institute e formando migliaia di terapeuti in tutto il mondo.

Gerald Kein (1939–2017), suo allievo diretto, ha proseguito questa linea fondando l'OMNI Hypnosis Training Center. È stato uno dei principali divulgatori delle tecniche rapide ispirate a Dave Elman, semplificandole e rendendole estremamente pratiche per l'utilizzo clinico. Il suo lavoro ha avuto un impatto fondamentale nella diffusione dell'ipnosi in ambito medico e terapeutico.

Tra le figure attive ancora oggi, **Stephen Gilligan** si è distinto per l'elaborazione dell'**ipnosi generativa**, un metodo che integra l'approccio ericksoniano con elementi di crescita personale e consapevolezza evolutiva. Gilligan, ex allievo di Milton Erickson, unisce poesia, linguaggio e connessione profonda nell'esperienza ipnotica.

Igor Ledochowski, invece, è uno dei massimi esperti contemporanei di **ipnosi conversazionale**. Conosciuto a livello internazionale per la chiarezza e l'efficacia del suo insegnamento, ha formato numerosi professionisti in ambito comunicativo, terapeutico e aziendale.

La storia dell'ipnosi è un lungo filo rosso che attraversa civiltà, scienze, miti e sperimentazioni. Dalla danza sciamanica ai laboratori neurologici, dall'alchimia medioevale agli studi moderni di psicoterapia, l'ipnosi continua a evolversi come strumento di conoscenza, trasformazione e cura.

Capirne la storia aiuta a comprenderne la potenza e il potenziale, ancora oggi in continua scoperta.

APPROFONDIMENTI:

- **Sonnambulismo ipnotico**: stato profondo dell'ipnosi in cui il soggetto interagisce, risponde e talvolta mostra capacità non accessibili nello stato di veglia.
- **Comando post-ipnotico**: istruzione data durante l'ipnosi che viene eseguita dopo il risveglio, spesso senza consapevolezza cosciente.
- **Monodeismo**: concetto secondo cui l'attenzione durante l'ipnosi è concentrata in modo esclusivo su un'unica idea, aumentando l'efficacia della suggestione.
- **Magnetismo animale**: teoria sviluppata da Mesmer secondo cui esiste un fluido vitale che può essere diretto per curare disturbi fisici e psichici.
- **Ipnosi a distanza**: tecnica sperimentata da Janet in cui l'influenza ipnotica viene esercitata anche senza contatto diretto tra operatore e soggetto.

TIMELINE RIASSUNTIVA

~3000 a.C. – Presunta stele ipnotica del regno di Ramses XI (ipotesi di Charles Musès)

250 d.C. – Papiro di Leida: tecnica ipnotica con lampada oscillante

Medioevo – Alchimia, mito dello sguardo e basilisco, simboli di influenza mentale e trasformazione

XVIII secolo – Franz Anton Mesmer sviluppa il magnetismo animale in Europa

1784–1825 – Marchese di Puységur scopre il sonnambulismo ipnotico

1830–1850 – James Esdaile pratica anestesia chirurgica ipnotica in India

1843 – James Braid conia il termine "hypnosis" e introduce il concetto di monodeismo

1878–1893 – Jean-Martin Charcot studia l'ipnosi in ambito neurologico a Parigi

Fine '800 – Pierre Janet introduce il concetto di subconscio, comandi post-ipnotici e ipnosi a distanza

1900–1960 – Dave Elman sviluppa tecniche rapide e forma medici e dentisti

1930–1980 – Milton Erickson rivoluziona l'ipnosi terapeutica con metafore e comunicazione indiretta

1950–2000 – Gil Boyne e Gerald Kein diffondono l'ipnoterapia trasformativa e le tecniche rapide

Anni 2000–oggi – Stephen Gilligan e Igor Ledochowski promuovono ipnosi generativa e conversazionale

IPNOSI E AUTOIPNOSI

CONVINZIONI E FALSI MITI

In Ipnosi si perde la coscienza

No, è uno stato mentale come il sonno e la veglia; a differenza del sonno, durante lo stato ipnotico la consapevolezza rimane inalterata, ma il pensiero critico si focalizza. Rimane sempre la consapevolezza di tutto, la mente è addirittura 300/400 volte più “vigile” rispetto allo stato di veglia.

Nello stato di ipnosi si rimane bloccati

No, come stato naturale mentale è sottoposto a cicli biologici che hanno un inizio e una fine e che può essere guidata o naturale. Sarebbe come dire di poter rimanere bloccati nel sonno, oppure di restare svegli per sempre; si può entrare e uscire dall'ipnosi quando e come si vuole, semplicemente comunicandolo all'operatore, oppure emergendo in autonomia.

Durante l'ipnosi la volontà del soggetto viene annullata

No, è sempre possibile esercitare le proprie scelte, se l'operatore suggerisce al soggetto qualcosa che non vuole e non si sente di fare, non lo farà. Ogni ipnosi è determinata dalla voglia del soggetto di entrare in quello stato mentale e dalla sua volontà di farlo.

Funziona come una macchina della verità

No, di solito si pensa che sotto ipnosi le persone rispondano alle domande anche rivelando i propri segreti, ma è proprio la consapevolezza che si prova in questo stato a determinare a quali domande rispondere.

Il soggetto dice solamente quello che vuole, ciò che si sente di dire, potrebbe anche mentire, se ritiene che sia più opportuno in quel momento. Così come è sempre facoltà della persona in ipnosi rivelare e mantenere la discrezionalità su fatti personali ed in generale su se stesso.

L'ipnosi si svolge sempre in completo rilassamento

Sì, la maggior parte delle volte, tendenzialmente. In determinate condizioni si possono avere delle reazioni fisiche di scarico di tensioni e stress che si risolvono automaticamente con un rilascio.

Le persone credulone o superficiali sono più facilmente ipnotizzabili

No, non dipende da ciò. Un fattore determinante è la capacità di immaginazione e concentrazione, ma anche un certo livello di intelligenza che consente una maggiore agilità mentale.

Dopo l'ipnosi non si ricorda cosa è avvenuto

No, proprio perché la coscienza è sempre presente sia durante la sessione, sia dopo l'emersione ci si ricorda tutto quanto.

In ipnosi possono ancorarsi sensazioni negative

No, possono emergere solo sensazioni che il soggetto è in grado di gestire, proprio perché sono parte di sé. La mente razionale amplifica le percezioni perché analizza e identifica in maniera ristretta, mentre in ipnosi si acquisisce spazio di consapevolezza per una visione allargata.

In ipnosi si dorme

No, l'ipnosi non ha niente in comune con il sonno. Alcune persone pensano che nello stato di ipnosi si dorma. Non è vero. Sotto ipnosi la mente è 300 o 400 volte più vigile di quanto sia da cosciente.

Non esiste dipendenza dall'ipnosi.

È vero. Si può andare in ipnosi quando si vuole. Si, ognuno può iniziare, terminare, ricominciare, o sperimentare a suo piacimento, senza vincoli o raccomandazioni di alcun tipo. Si può terminare l'ipnosi quando si vuole.

Non funziona per gli scettici

L'ipnosi funziona anche per gli scettici, in questo caso l'esperienza sarà ancora più sorprendente (tuttavia il soggetto deve collaborare e seguire le istruzioni).

L'ipnosi può essere esercitata solo da medici

No, è sempre possibile indurre lo stato di ipnosi in una persona che ne fa richiesta, o che è d'accordo ad entrare in questo stato mentale. Il personale sanitario identificato per legge può, inoltre, utilizzarla come protocollo terapeutico.

COS'È L'IPNOSI

DEFINIZIONE DI IPNOSI

- **L'ipnosi è uno stato mentale naturale**

È uno stato alterato di coscienza, di astrazione dal mondo esterno e di assorbimento nei propri pensieri e fantasie, può verificarsi soltanto attraverso la volontà della persona.

- **L'ipnosi è uno stato fisiologico**

Esattamente come la veglia o il sonno, in ipnosi però siamo sempre coscienti, a preferenza del sonno in cui siamo incoscienti.

- **L'ipnosi è "Monodeismo"**, nella persona ipnotizzata è presente in ogni momento una sola idea ad esclusione di tutte le altre possibili.

LO STATO MENTALE

Si può raggiungere lo stato di ipnosi, attraverso tecniche che by-passano il "**fattore critico**", cioè il sistema di comunicazione tra la mente conscia e quella inconscia che consente di elaborare le informazioni alla luce dei propri valori etici e morali, delle credenze e delle convinzioni.

LA PERCEZIONE IN IPNOSI

- In ipnosi siamo coscienti, a differenza del sonno in cui siamo incoscienti;
- Ci rendiamo conto di tutto ciò che accade intorno a noi;
- Nello stato mentale di ipnosi tutti i nostri sensi (vista, olfatto, gusto, tatto) diventano decine di volte più sensibili, aumentano almeno del 20%;
- Le tensioni sia livello muscolare sia livello nervoso vengono rilasciate in modo naturale e spontaneo;
- Il potere fisiologico di autoguarigione aumenta fino a 8 volte, dimostrato da studi scientifici su gruppi di controllo in convalescenza;
- Nello stato profondo dell'ipnosi, la nostra coscienza è più attenta dal 200 fino al 300%.

Grazie a questo stato è possibile istruire e guidare un soggetto al fine di ottenere analgesia e anestesia di tutto, o di una particolare parte del corpo.

Molte persone raggiungono queste percezioni con una particolare facilità, vengono definiti "**sonnambuli naturali**" e rappresentano circa il 20/22% della popolazione.

"L'ipnosi è un processo sicuro quanto una chiacchierata, e naturale quanto un pisolino"

(Milton Erickson - Psichiatra e psicoterapeuta)

TIPI DI IPNOSI

IPNOSI SPONTANEA

Durante la giornata capita di entrare spontaneamente in ipnosi senza neanche saperlo:

- Quando guidiamo la vettura in maniera automatica;
- Concentrati e assorti nella lettura di un libro o nella visione di un film;
- Quando rispondiamo in modo automatico;
- Ogni volta che passiamo dallo stato di veglia al sonno e viceversa.

IPNOSI SOCIALE

Negli esempi seguenti, la figura con ruolo dominante by-passa il fattore critico dell'ascoltatore, sostituendolo con il proprio.

Il rispetto per la sua sentenza (determinata da ruolo e posizione sociale) fa in modo che il soggetto creda al messaggio che riceve, senza utilizzare l'abilità di giudicarlo:

- tra Genitori e Figli, regole e rapporti;
- tra Dottore e Paziente, si ripone tutta l'attenzione in lui per la preoccupazione sulla salute;
- tra Preti e Fedeli, è la più potente, non usiamo il fattore critico perché riponiamo fede;
- tra Prof e Studente;
- tra Politici e Cittadini, la gente è ignara, viene colpita nella propria sicurezza;
- la TV, perché in casa propria si è al sicuro e si mette da parte il fattore critico;
- Internet.

Nessuno ipnotizza nessuno. Esiste solo un tipo d'ipnosi. Ogni ipnosi è autoipnosi. Non abbiamo bisogno dell'ipnotista per entrare nello stato dell'ipnosi e nemmeno per farci dettare le suggestioni per uno specifico obiettivo. Tutto questo possiamo farlo da soli.

La ragione per la quale chiediamo l'aiuto dell'ipnotista è perché non sappiamo come raggiungere lo stato dell'ipnosi profonda, l'operatore ci insegna solo come raggiungerlo.

In ipnosi il soggetto è vigile e con la mente più attenta che mai.

In questo stato la coscienza assume un ruolo diverso: diventa il "guardiano" della nostra porta e accetta le suggestioni, sentendole profondamente.

UTILIZZO DELL'IPNOSI

Cosa si può fare liberamente in Ipnosi?

È possibile indurre questo piacevole stato, utilizzarlo in autonomia (autoipnosi) per raggiungere obiettivi legati ad abilità (memoria, concentrazione), cattive abitudini, miglioramento performance sportive, benessere, per creare spazio mentale, praticare visualizzazioni mirate, oppure ancora in un campo più spirituale per la rievocazione di vite precedenti.

Chi può praticare l'ipnosi?

Chiunque può indurre lo stato d'ipnosi in una persona che ne fa richiesta, esprimendo la propria volontà ad entrare nello stato, non è necessario essere medici o far parte di personale sanitario qualificato.

APPLICAZIONI DELL'IPNOSI

Ecco alcuni dei molteplici ambiti di applicazione dell'ipnosi in cui è possibile raggiungere risultati concreti e duraturi:

Calma Mentale

Risorse Interiori

Abitudini

Abilità

Performance Sportive

Stato Di Flow

Miglioramenti Del Corpo

Sicurezza

Determinazione

Public Speaking

Pensieri Limitanti

Raggiungimento
Obiettivi

Cambiamento
Convinzioni

Relazioni Personali

Studio

Progetti

Analgesia

Equilibrio

Motivazione

Autostima



L'ATTEGGIAMENTO MENTALE

Per accettare il cambiamento e determinare risultati duraturi è necessario effettuare una scelta di approccio. La scelta che facciamo determina l'efficacia della tecnica ipnotica utilizzata. L'unico atteggiamento mentale che farà accettare le tecniche utilizzate per il cambiamento è:

Mi piace e voglio che funzioni. So che funzionerà.

Se si utilizza la giusta naturale mentalità, avverranno tutti i cambiamenti che si desiderano. Se non si è convinti, o rimangono dubbi sull'efficacia delle tecniche, purtroppo non si otterrà il cambiamento voluto.

IMPLICAZIONI DELL'IPNOSI

I CANALI DELLA PERCEZIONE

La percezione dell'esperienza ipnotica si muove attraverso tre canali principali:

- **Visivo:** riguarda le immagini mentali, le visualizzazioni, i colori e le rappresentazioni simboliche che emergono nella mente del soggetto durante la trance.
- **Auditivo:** coinvolge suoni, parole, voci interiori o esterne, frasi immaginate, toni o melodie che accompagnano l'esperienza.
- **Cenestesico:** si riferisce alle sensazioni corporee ed emotive, come il calore, la pressione, la leggerezza, il movimento interno o le vibrazioni.

Il canale **visivo** è innato e presente fin dalla nascita in ogni essere umano, ma con il tempo tende ad atrofizzarsi o venire trascurato a causa delle modalità di apprendimento e comunicazione prevalenti nella società moderna. Tuttavia, attraverso pratiche come la meditazione o l'ipnosi stessa, è possibile riattivare e affinare le proprie capacità visive interiori, come l'immaginazione guidata e la visualizzazione.

LA VISUALIZZAZIONE

Non tutte le visualizzazioni sono uguali: si stima che esistano fino a **nove tipologie** di esperienze visive soggettive durante uno stato ipnotico. Alcuni vedono immagini nitide, altri percepiscono solo forme astratte o movimenti di energia, altri ancora sentono più che vedere. L'efficacia e la vividezza della visualizzazione dipendono da diversi fattori:

- **Fiducia nell'operatore:** il senso di sicurezza favorisce l'abbandono e la profondità dell'esperienza.
- **Stato d'animo:** rilassamento, curiosità e assenza di giudizio personale aumentano la ricettività.
- **Livello spirituale o personale di preparazione:** l'allenamento mentale e l'apertura interiore amplificano la percezione soggettiva.

I PILASTRI DELL'IPNOSI

Esistono **tre elementi fondamentali** che determinano la possibilità e la facilità di entrare nello stato ipnotico:

- **Fiducia nell'operatore:** una relazione di alleanza, empatia e autorevolezza.
- Volontà di applicare la tecnica da parte del soggetto: la trance non viene imposta, ma co-creata.
- **Disponibilità a seguire le istruzioni:** il soggetto deve accettare di lasciarsi guidare, anche senza comprendere ogni passaggio consapevolmente.

Questi pilastri costituiscono le fondamenta di ogni induzione efficace, sia essa diretta, indiretta o simbolica.

ELEMENTI DELLO STATO IPNOTICO

Durante l'ipnosi si manifestano segnali fisiologici e comportamentali che indicano l'entrata o la permanenza nello stato ipnotico. Questi elementi possono variare da persona a persona, ma in genere comprendono:

Respirazione

- Variazione del ritmo
- Variazione dell'altezza del respiro

Palpebre

- Sfarfallio rapido
- Movimenti oculari veloci (simili al REM)
- Apertura parziale con piccoli spiragli

Labbra

- Piccole aperture involontarie
- Presenza di filamenti di saliva tra le labbra

Viso

- Micro-movimenti involontari dei muscoli facciali
- Espressione neutra o distesa

Corpo

- Rilassamento delle spalle e della muscolatura
- Aumento della sudorazione, soprattutto alle mani
- Tremolii o piccoli movimenti involontari degli arti

Altri segnali

- Deglutizione frequente, soprattutto nelle prime fasi
- Cambiamento nel tono o nel timbro della voce
- Passaggio dalla prima alla terza persona (indicatore di dissociazione)

LE ONDE CEREBRALI

La ricerca scientifica ha dimostrato che durante l'ipnosi il cervello modifica la propria attività elettrica, favorendo la predominanza di specifiche onde cerebrali associate a stati di rilassamento, creatività e introspezione. Comprendere queste onde ci permette di interpretare meglio le risposte fisiologiche e mentali indotte dalla trance ipnotica.

Il cervello produce cinque tipi di onde cerebrali.

1. Beta
2. Alfa
3. Theta
4. Delta
5. Gamma

ONDE BETA

Prodotte principalmente dall'emisfero sinistro del nostro cervello. Sono quelle che si usano quando si fa la lista della spesa, quando si legge un contratto, quindi quando si analizza, si valuta, si prendono decisioni. Sono le onde che la televisione non vuole che vengano utilizzate. Perché se durante la pubblicità si inizia ad analizzare, a ragionare, a fare quello che si fa quando si crea una lista della spesa, ovvero guardare a ciò che manca, il risultato sarebbe il contrario di quello voluto. La pubblicità non vuole che si vada a vedere e analizzare quello che manca realmente, invece vuole che si vada a sentire una mancanza dal punto di vista emotivo, non vuole che si usi l'emisfero sinistro. Possiamo chiamarla anche razionalità!

Aiutano ad aumentare le frequenze BETA : giochi e training , risoluzione di problemi matematici , caffeina.

ONDE ALFA

Sono prodotte sia dall'emisfero sinistro che da quello destro. Il cervello inizia a rallentare. Teniamo presente che il cervello produce sempre tutte le onde, si parla di sovrapproduzione di onde. Sono le onde tipiche del rilassamento, ad esempio il momento di creatività dove si è completamente concentrati su qualcosa, dimenticando impegni e si riesce a dare il meglio di se. Le onde alfa sono molto utili alla memoria, alla creatività, a tutto ciò che riguarda le capacità artistiche.

Attività che aumentano la frequenza ALPHA : meditazione, respiro logico lento e profondo, Yoga, visualizzazione, ipnosi.

ONDE THETA

Prodotte principalmente dall'emisfero destro. Sono le stesse che attiviamo durante i sogni, durante gli stati di trance profonda, che sia trance agonistica che sia la meditazione trascendentale, sia un qualsiasi fenomeno di totale concentrazione rivolta verso di se.

Aumentano le frequenze THETA : videogiochi dinamici, musica, meditazione, ipnosi, Yoga, visualizzazione creativa.

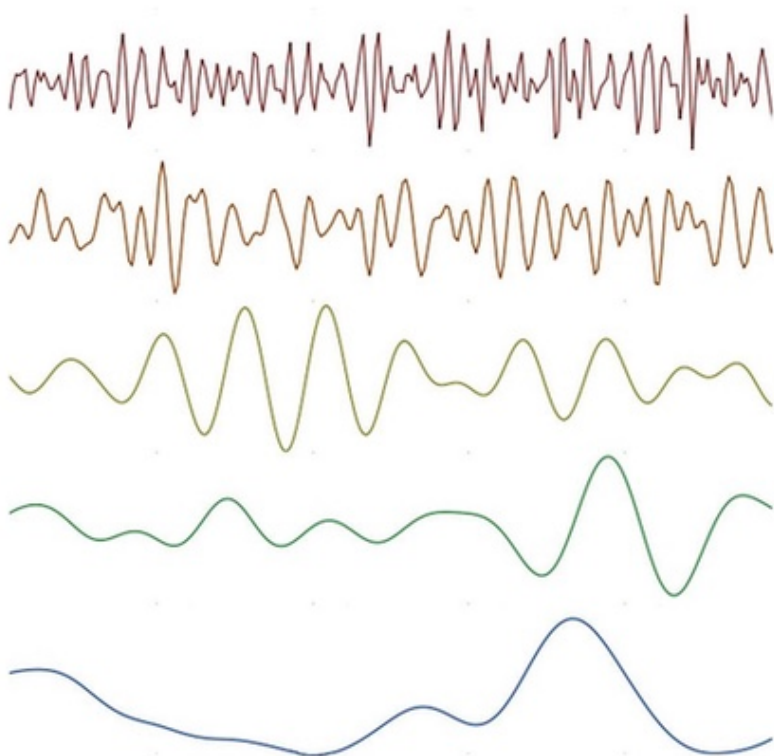
ONDE DELTA

Sonno profondo. Per aiutare ad aumentare la condizione Delta si consiglia: sonno lungo e sano, Yoga, meditazione, ipnosi.

ONDE GAMMA

Questa condizione è caratterizzata dai momenti forti della compassione, o della felicità. Con le onde GAMMA molto alte viene il senso dell'ansia. Queste onde sono collegate alla fase creativa, tipica degli artisti.

Aumentano le frequenze GAMMA: lo Yoga, la meditazione, l'ipnosi, il sonno.



Onde **Gamma**

30 - 90 Hertz

Stati di grande energia e poteri psichici.

Onde **Beta**

14 - 30 Hertz

Soggetto cosciente.

Onde **Alpha**

8 - 13,9 Hertz

Veglia ad occhi chiusi, stati iniziali di meditazione.

Onde **Theta**

4 - 8 Hertz

Stato di profonda esperienza meditativa e creativa.

Onde **Delta**

0,5 - 3 Hertz

Sonno profondo senza sogni, guarigione e connessione Divina.