

## **Auto Hipnosis**

La hipnosis es una técnica tan antigua como eficaz capaz de disolver tensiones caracterizadas por establecerse como defensas estructuradas y aparentemente irresolubles. Es desde este punto de vista una técnica de relajación más. Es una técnica que ha ido cayendo progresivamente en desuso en el área médica por todo el aire circense que ha ido tomando con el paso del tiempo.

Por nuestra parte no es una técnica que recomendemos y la exponemos aquí debido a que realmente podemos calificarla como un medio indiscutible para obtener un estado de relajación. Hemos de incidir que no hay ningún efecto que nos interese que no pueda lograrse con la relajación en sustitución de la hipnosis, y desde nuestro punto de vista es preferible lograr un resultado desde un estado voluntario y consciente antes que estar sometido a la voluntad de otra persona y sumido en un sueño más o menos profundo.

Sin embargo si entramos en lo que podemos denominar auto hipnosis, y con practica aprendemos a colocarnos en un estado que puede favorecer una relajación intensa y rápida, podemos considerar que aunque nos encontremos frente a un estado de semi-sueño al estar auto dirigido levantaría las restricciones que pesaría sobre la hipnosis.

Además de permitir una relajación rápida la auto hipnosis puede ser eficaz contra dolores crónicos, insomnio, fatiga crónica, asma, hipertensión, en suma todas aquellas patologías que se ven agravadas por un estado de tensión permanente. Quizás uno de los aspectos más interesantes de la auto hipnosis es que sus resultados pueden comenzar a notarse en el plazo de una Semana.

Ejercicios de auto hipnosis:

1.- Relajación auto hipnótica. Nos sentamos cómodamente en una silla o sillón, piernas y brazos a los lados, nos preparamos algún objeto que se encuentre a la altura de los ojos o ligeramente más elevado, fijaremos la vista en él y nos sugestionamos repitiéndonos que los ojos parecen pesar cada vez más y más..... que empiezo a sentir un picor en ellos..... que apetece cerrarlos porque el parpadeo se impone, respiramos profundamente..... mientras respiro me repito: conforme miro el objeto los párpados me pesan más y más, como si un peso tirara de ellos, se cierran, se cierran, me pesan más y más.... dentro de unos instantes se cerrará, y estaré muy relajado, con una sensación de sueño, siento el peso, el relax...mis ojos se cierran. En el momento en que se cierran los ojos me repito una palabra o frase de mi elección, por ejemplo: me relajo, puede ser cualquier otra, un número, una población, etc., el objeto es repetirla en ese instante cuando los ojos se cierran, con el paso del tiempo y usando siempre la misma palabra se producirá la auto hipnosis en un espacio tan breve de tiempo como dure la pronunciación.

Con los ojos cerrados continuo con una relajación más intensa de los diversos grupos musculares, realizo una contracción muscular y luego una relajación, hago esto con los brazos, las piernas, el rostro, el cuello, toda la espalda, el abdomen. Cuando percibo una sensación intensa de relajación me sugestiono contando de 10 a 1 de forma que cuando llegue a 1 me encontraré en un estado muy placentero de auto hipnosis.

Mantendré esta experiencia unos segundos y abandonare el ejercicio contando despacio hasta tres. Al despertar me sentiré mucho mas fresco y relajado. Lleno de energía.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net