

Hypnos

Hypnos, medför ofta en väldigt djup och vilsam avslappning. Under hypnos kan vi arbeta på självkänsla, självförtroende, stress, få bättre sömn, gå ner eller upp i vikt, ta hand om sockerberoende, sluta röka, smärta, depression, ångest, panikångest, relationer, stress, utbrändhet, påverka högt eller lågt blodtryck, fobier, beteendeförändring, immunförsvaret och mycket mer. Hypnos är också mycket verksamt tillsammans med psykoterapi och akupunktur.

Hypnos, trance eller alpha-tillståndet, är motorvägen till ditt omedvetna, eller undermedvetna. Du får tillgång till ditt inre, din kreativitet, dina förmågor och dina inre resurser. Du kan bli medveten om känslor, beteenden, både önskade och oönskade, tankemönster och behov. Ditt sinne blir öppet och mottagligt för förändring och samtidigt så har du full kontroll över situationen. Det är viktigt att förstå att du hela tiden bibehåller kontrollen. Du är hela tiden medveten och kan när som helst bryta hypnosen.

Många olika hälsoproblem har psykologiska samband. Det kan vara livssituationen under uppväxten och senare i livet, exempelvis smärtsamma erfarenheter i relationer, besvikelser, stress, mobbning, utanförskap och mycket av det som någon gång skapat starka känslor som inte har lämnat oss. Hypnos är då en mycket bra teknik tillsammans med psykoterapi, för att få igång läkande processer.

Hypnos kan användas som en enskild teknik vid vissa situationer, för att sluta röka eller snusa, ta hand om sockerberoende, men i andra fall handlar det om att bli medveten och arbeta med sådant som ligger i det omedvetna. Då krävs mer kompetens av terapeuten. Att få insikt är ett första steg i förändringsprocessen på en logisk, intellektuell nivå, därefter behöver vårt omedvetna acceptera detta. Med hjälp av hypnos kan vi nå det omedvetna och skapa en transformations process eftersom vårt sinne är öppet och mottagligt, men det innebär också en sårbarhet, därför behöver terapeuten vara lyhörd och varsamt följa klienten i kommunikationen. Vi vill därför understryka vikten av att utövaren har psykoterapeutisk bakgrund.

Hypnos, eller trance är ett normalt, förändrat medvetandetillstånd som vi hamnar i av oss själva dagligen utan att vara medvetna om det. Hjärnan är aktiv, men på en lägre frekvens, det som kallas alfa nivå (ca 4-8Hz) man kan också gå djupare, till lägre nivåer, men då närmar vi oss sömn. Vi befinner vi oss i Hypnos när vi dagdrömmar, eller när vi använder vår intuition.

Hypnos kan framkallas av meditation, yoga, qi gong, dans, eller bara monotona ljud, eller rörelser. Att stå i en lång kö kan framkalla trance, att köra bil på en välkänd vägsträcka – när du kommer fram vet du inte riktigt hur det gick till, autopiloten har varit påslagen och du har varit i andra tankar, hjärnan är samtidigt väldigt aktiv och alert så om det dyker upp en fara så är alarmsystemet på direkt. De flesta känner nog igen sig i någon av situationerna.

Hypnos är en naturlig förmåga och all hypnos i terapi är självhypnos.

Vi är anslutna till SFKH- Svenska föreningen för klinisk hypnos och CHP- Centrum för hypnos och psykoterapi.

