



Ο Υπνοθεραπευτής είναι ένας θεραπευτής που χρησιμοποιεί την ύπνωση ως πρωταρχικό εργαλείο για να βοηθήσει τους ανθρώπους που τον επισκέπτονται να ξεπεράσουν τα εμπόδια που τους εμποδίζουν να επιτύχουν τους στόχους της ζωής τους.

Ο Υπνοθεραπευτής διαφέρει από άλλους θεραπευτές από το γεγονός ότι δουλεύει ως επί το πλείστον με το υποσυνείδητο και μπορούμε να πούμε ότι η υπνοθεραπεία είναι μια θεραπεία αλλαγής συμπεριφοράς χρησιμοποιώντας Ύπνωση. Η Ύπνωση είναι μια κατάσταση διαφορετικής συνειδητότητας, κατά την οποία το συνειδητό είναι σε καταστολή και μπορούμε να επικοινωνούμε απευθείας με το Ασυνείδητο / Υποσυνείδητο. Αυτό μας επιτρέπει να κάνουμε άμεσες αλλαγές στην συμπεριφορά μας (μόνο αν το θέλουμε εμείς - δεν μπορεί να επιβάλει τίποτα ο Υπνοθεραπευτής “με το ζόρι”). Ακόμα και αν το προσπαθήσει το Ασυνείδητο θα διαμαρτυρηθεί και θα βγούμε από την Ύπνωση.

Επειδή η Υπνοθεραπεία είναι πολύ παρεξηγημένη στην Ελλάδα, ας αρχίσουμε από το γεγονός ότι υπάρχουν πολλές επιστημονικές μελέτες ανα τον κόσμο οι οποίες δείχνουν πόσο βοηθά η υπνοθεραπεία στους τομείς που ερευνούνται.

Ένα από αυτά τα επιστημονικά περιοδικά είναι το Lancet (το επίσημο περιοδικό των ογκολόγων που έχει κατά καιρούς δημοσιεύσει έρευνες που δείχνουν πως η Υπνοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει την ανάρρωση, για παράδειγμα, γυναικών που έχουν κάνει εγχείρηση για αφαίρεση όγκου από το μαστό. Το γκρουπ που είχε κάνει ύπνωση είχε σημαντικότερα πιο γρήγορη ανάρρωση από το γκρουπ που δεν είχε κάνει ύπνωση).

Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι το μυαλό μας είναι αυτό που “φιλτράρει” τα ερεθίσματα που του μεταφέρουν οι αισθήσεις μας σε αυτό, σύμφωνα με “τα νοητικά γυαλιά” μέσα από τα οποία βλέπουμε τον κόσμο γύρω μας. Τα “νοητικά γυαλιά” αυτά, είναι οι πεποιθήσεις που έχουμε σχηματίσει κατά τη διάρκεια της ζωής μας (κυρίως από την ώρα τη σύλληψής μας και παραμονής μας μέσα στη μήτρα μέχρι την ηλικία των 11 ετών). Το “κλειδί” της υποκειμενικής μας κατανόησης δεν βρίσκεται στη λογική, αλλά στο πως “βλέπει” το γεγονός το Υποσυνείδητο / Ασυνείδητο. (Τα “νοητικά γυαλιά” που φιλτράρουν τι θα μπει στο Υποσυνείδητο / Ασυνείδητο είναι το κριτικό μυαλό μας).

Ένας σωστά εκπαιδευμένος Υπνοθεραπευτής (ή κάποιος που έχει την ικανότητα έμφυτη, λόγω εξαιρετικά ανεπτυγμένης διαίσθησης, για λόγους που δεν είναι επί του παρόντος να αναλύσουμε εδώ), μπορεί να βρει την πρωταρχική αιτία, η οποία κρύβεται πίσω από τα

φαινομενικά συμπτώματα του ασθενή του και να την “μετουσιώσει” από κάτι αρνητικό, σε ένα γεγονός που έγινε, πέρασε, τον διδάξε, αλλά δεν τον επηρεάζει αρνητικά άλλο πια. Αυτή είναι μια από τις χρήσεις της Υπνοθεραπείας, να εξουδετερώνει τον ψυχικό πόνο και παράλληλα και τις ψυχοσωματικές επιπτώσεις του επάνω στον ασθενή.

Επίσης, αν πιστέψουμε τις μαρτυρίες του μεγαλύτερου επιστήμονα (αλλά και λιγότερου γνωστού), του Νικολά Τέσλα, μέσα σε μία τέτοια κατάσταση μπορούμε να φτάσουμε την “Πηγή της Γνώσης”. Ο Τέσλα μέσα από μια τέτοια κατάσταση έφτιαχνε τις εφευρέσεις του και του οφείλουμε πολλά για τη γνώση που μας έδωσε μέσα από αυτή την “πηγή”.
Εκπομπή 'Τέσλα Δυνατότητες Εγκεφάλου' ΕΤ3

{youtube}tAwks_04otU&NR=1{/youtube}

Υπάρχει μεγάλη βιβλιογραφία που δείχνει την χρήση της Υπνοθεραπείας από γιατρούς αλλά και θεραπευτές, οι οποίοι την χρησιμοποιούσαν με μεγάλη επιτυχία αντι για νάρκωση (αναγκαστικά, πριν να εφευρεθεί το χλωροφόρμιο αλλά ακόμα και σήμερα). Εδώ λοιπόν βλέπουμε μια άλλη χρήση της Υπνοθεραπείας για μείωση του φυσικού πόνου. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μείωση χρόνιου πόνου.

Σε τι άλλες περιπτώσεις, μπορεί να βοηθήσει η Υπνωση εκτός από την μείωση και εξάλειψη ψυχικού και φυσικού πόνου;

Η Υπνοθεραπεία έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία και έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική στο να βοηθήσει στα επόμενα: (χωρίς αυτό να περιορίζεται μόνο σε αυτά)

- *Ελάττωση / εξάλειψη πόνου (κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις)
- *Στην οδοντιατρική και σε ιατρικές διαδικασίες
- *Μετεγχειρητική ανάρρωση
- *Σε μείωση / εξάλειψη των αιτιών ναυτίας και εμετού
- *Σε διαχείριση άγχους / στρες και εξάλειψη λόγων που οδηγούν σε φοβίες
- *Σε κατάθλιψη
- *Σε διαχείριση και εξάλειψη συμπτωμάτων μετα-τραυματικού στρες
- *Disociative διαταραχές
- *Σταμάτημα του καπνίσματος
- *Διαχείριση βάρους
- *Συνήθεις διαταραχές
- *Άσθμα
- *Διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος (π.χ., σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου)
- *Για αιμοφιλία

Υπνοθεραπεία

Συντάχθηκε απο τον/την Γιάννης Aeras
Πέμπτη, 11 Οκτώβριος 2012 10:51

*Δερματικές παθήσεις

*Για τοκετό χωρίς πόνο

Το 1973, ο Δρ John Κάππας, Ιδρυτής του HMI - Hypnosis Motivation Institute -έγραψε και όρισε το επάγγελμα του Υπνοθεραπευτή στο Ομοσπονδιακό Λεξικό Επαγγελματικών Τίτλων στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής:

"Ο Υπνοθεραπευτής προκαλεί υπνωτική κατάσταση στον πελάτη για να αυξήσει τα κίνητρά του ή να τροποποιήσει τα πρότυπα συμπεριφοράς του: διαβουλεύεται με τον πελάτη για να προσδιορίσουν τη φύση του προβλήματος (του πελάτη) και τον προετοιμάζει για να εισέλθει σε κατάσταση ύπνωσης, εξηγώντας του πώς η ύπνωση λειτουργεί και εξηγεί την εμπειρία της ύπνωσης στον πελάτη.

Δοκιμάζει και διαπιστώνει τον βαθμό της σωματικής και συναισθηματικής υποβολής του πελάτη. . Προκαλεί υπνωτική κατάσταση στον πελάτη, χρησιμοποιώντας εξατομικευμένες μεθόδους και τεχνικές ύπνωσης οι οποίες βασίζονται στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων της ανάλυσης της προσωπικότητας και του προβλήματος του πελάτη. Μπορεί να μάθει στον πελάτη του αυτο-ύπνωση".

Κώστας Λαμπρόπουλος C. Ht
Certified Hypnotherapist
costas_lambros@hotmail.com

Το είδαμε [ΕΔΩ](#)