

### **Hipnoza:**

W XVIII wieku wiedeński lekarz Mesmer wzbudził sensację lecząc chorych za pomocą **magnetyzmu zwierzęcego**. Stwierdził on, że „za pomocą pewnych manipulacji tj. głaskanie, dotykanie, magnetyzowanie słowem, a nawet za pomocą samego aktu woli, można wytwarzać w ludziach energię”. **Mesmerizm** był wówczas bardzo popularny, setki pacjentów doznawało ulgi w cierpieniu. Magnetyzm zwierzęcy został jednak zdyskredytowany jako nie mający żadnych podstaw fizycznych przez Francuską Akademię Nauk.

W XIX wieku James Braid odkrył, że układ nerwowy można sztucznie wprowadzić w "stan nerwowego snu", który nazwał **hipnozą**. Nazwa ta pochodzi od greckiego słowa *Hypnos*, które jest imieniem boga snu.

Oto przykład halucynacji zmysłowych, jakie wystąpiły u uczniów pewnej szkoły. *Kamień staje się różą*. - hipnotyzer trzymał kamień, a zahipnotyzowany opisywał różę, którą widział na polu pełnym kwiatów. Nagle zaczął dyszeć, jego oczy napełniły się łzami i zaczęło mu cieknąć z nosa - miał on pełną reakcję alergiczną na różę. Nowa sugestia hipnotyzera przekształciła tę różę w kamyk, lecz reakcja alergiczna była tak silna, że trzeba było zastosować inhalator.

Hipnoza może np. wywołać regresję:

*Oto ćwiczenie, które pozwoli na przybliżenie doznań związanych z regresją.*

Na linii narysowanej na papierze, napisz swoje imię i nazwisko ołówkiem. Zastosuj się do trzech warunków: trzymaj ołówek bardzo mocno, pisz powoli (naciskając mocno) i zamknij oczy, gdy tylko postawisz pierwszą kreskę.

Czy w trakcie tego ćwiczenia ożyło jakieś niejasne poczucie tego, jak czułeś się będąc malcem, np. około siedmioletnim?

### **Medytacja**

To zespół technik używanych w celu dokonania zmiany świadomości przez zmianę sposobu myślenia- z aktywnego, ukierunkowanego na zewnątrz i liniowego, w bardziej receptywne (odbiorcze), ukierunkowane do wewnątrz i nieliniowe.

#### **Rodzaje medytacji:**

- **medytacja koncentracyjna** - medytujący skupia całą swoją uwagę na jakimś jednym przedmiocie lub myśli, starając się usunąć ze świadomości wszystko inne. W **zen**- klasycznej buddyjskiej medytacji koncentracyjnej, medytującemu można polecić, aby liczył swoje oddechy w powtarzających się cyklach od 1 do 10 lub myślał o drodze odbywanej przez powietrze w trakcie oddychania. Osoby ćwiczące zen, przechodzą stopniowo przez szereg stadiów, zanim staną się mistrzami w tym zakresie. W **jodze** - używana jest przy medytacji **mantra**, czyli ciche powtarzanie pewnych słów lub sylab np. *om*, które pomagają się skoncentrować. Medytując, za każdym razem wielokrotnie się je powtarza. Medytacja transcendentna jest formą jogi, w której poleca się ćwiczącym powtarzanie mantry dwa razy dziennie przez około pół godziny. Inne formy jogi używają zamiast mantry wyobraźni wzrokowej. W jednej z nich uprawiający jogę siedzi w pozycji lotosu tj. ze skrzyżowanymi nogami i tworzy sobie wyobrażenie wzrokowe zwane **mandalą**, którego kształt może mieć różną złożoność - od prostego okręgu do skomplikowanych figur geometrycznych.
- **medytacja otwarta**- jest przeciwstawna medytacji transcendentnej i stara się rozszerzyć świadomość na wydarzenia życia codziennego. W jednej z jej form człowiek obserwuje samego siebie tak, jak gdyby był inną osobą. W innej formie wykonuje codzienne czynności w sposób odmienny od codziennego wzorca, np. zmienia porządek w jakim nakłada na siebie poszczególne części ubrania, lub kolejność spożywanych potraw.

#### **Efekty medytacji:**

Zmniejsza częstotliwość oddechów, tętno, ciśnienie krwi i napięcie mięśniowe. Może pomagać w leczeniu chorób np. astma oskrzelowa, nadciśnienie, bezsenność.

*Opracowała mgr Anna Pytel w oparciu o literaturę przedmiotu:*

*Rossi E.L. (1995) Hipnoterapia, Psychobiologiczne mechanizmy uzdrawiania*

*Salzberg S. (2011) Siła medytacji, 28 dni do szczęścia Wyd. Helion*