

Εκπαίδευση Αυτογενούς Ύπνωσης

Οδηγός σε έξι εύκολα βήματα από τον Karl Hans Welz

Η Εκπαίδευση της αυτογενούς ύπνωσης έχει αναπτυχθεί από τον Δρ. Σούλτζ , ο οποίος είχε δημοσιεύσει το πρώτο του βιβλίο για το θέμα αυτό το 1932. Ο Δρ. Σούλτζ είδε ότι κατά την διάρκεια της ύπνωσης το υποκείμενο βιώνει διάφορα συναισθήματα όπως θερμότητα και βαρύτητα. Συνέχισε με την εκπαίδευση πρακτικών για την αυθυποβολή αυτών των συναισθημάτων και συνεπώς των υπνωτικών καταστάσεων. Από αυτή την αυτογενή πρακτική προέρχεται και το όνομα Αυτογενής Ύπνωση. Αυτογενής σημαίνει δημιουργημένη από τον ίδιο τον εαυτό.

Ο Σούλτζ ο οποίος ήταν παθολόγος, το έλεγε στις πρακτικές του εφαρμογές, ότι η Αυτογενής Ύπνωση είναι ένα σύστημα πολύ συγκεκριμένων τεχνικών αυθυποβολής για την χαλάρωση εντάσεων και της ανακούφισης ψυχοσωματικών ενοχλήσεων όπως πολλές περιπτώσεις αυπνίας, υπερβολικού βάρους, ανικανότητα συγκέντρωσης, υψηλή πίεση, δυσκοιλιότητα, δερματικά προβλήματα κα.

Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις την Αυτογενή Ύπνωση για να δημιουργήσεις μία δεκτική βάση για πολύ συγκεκριμένες λύσεις. Αυτές οι λύσεις μπορούν να γίνουν μία καθοριστική βοήθεια για τη λύση πολλών προβλημάτων και βοήθειας πολλών επίπονων προσπαθειών.

Η ίδια η πρακτική δημιουργεί μία κατάσταση χαλάρωσης τόσο βαθιά όπου δεκαπέντε λεπτά μπορούν να αναπληρώσουν για μία ολόκληρη νύχτα χωρίς ύπνο.

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της Αυτογενούς Ύπνωσης είναι ότι μπορούν να μάθουν όλοι την εφαρμογή της εκτός από τα μικρά παιδιά, τα οποία μπορούν να την μάθουν απλά διαβάζοντας έναν οδηγό σαν και αυτόν. Είναι καλύτερα βέβαια να κάνουν πρακτική με ομάδα.

Το πιο σημαντικό πλεονέκτημα της Αυτογενούς Ύπνωσης είναι ότι μπορεί να τελειοποιηθεί μέσα σε ένα σχετικά μικρό διάστημα. Οι περισσότεροι άνθρωποι την μαθαίνουν σε μερικές εβδομάδες, με δύο ή τρεις καθημερινές εφαρμογές των πέντε ή δέκα λεπτών.

Για την πρακτική της Αυτογενούς Ύπνωσης δεν χρειάζεστε απολύτως τίποτα ούτε καν ειδικούς. Η εφαρμογή της έγκειται στο μυαλό σας.

Ο Δρ. Σούλτζ ανέπτυξε την Αυτογενή Ύπνωση στο πρώτο τέταρτο αυτού του αιώνα. Αντλώντας πληροφορίες κυρίως από την ύπνωση και την γιόγκα. Στο πρώτο του βιβλίο «Αυτογενής Ύπνωση, Συγκεντρωτική Αυτοχαλάρωση» εκδόθηκε το 1932.

Η βασική πρακτική της Αυτογενούς Ύπνωσης αποτελείται από επτά φόρμουλες τις οποίες επαναλαμβάνετε σε ένα συγκεκριμένο μοτίβο:

Είμαι απολύτως ήρεμος (μία φορά)

Το αριστερό μου χέρι είναι βαρύ (έξι φορές)

Είμαι απολύτως ήρεμος (μία φορά)

Το αριστερό μου χέρι είναι θερμό (έξι φορές)

Είμαι απολύτως ήρεμος (μία φορά)

Η καρδιά μου χτυπά ήρεμα και φυσιολογικά (έξι φορές)

Είμαι απολύτως ήρεμος

Η κοιλιά μου είναι ευχάριστα θερμή (έξι φορές)

Είμαι απολύτως ήρεμος (μία φορά)

Το κούτελό μου είναι ευχάριστα δροσερό (έξι φορές)

Είμαι απολύτως ήρεμος (μία φορά)

Μπορείτε μετά να συνεχίσετε με την δημιουργία προσωπικών διατυπώσεων τις οποίες μπορείτε να επαναλαμβάνετε από δέκα έως και τριάντα φορές. Τέτοιες εφαρμογές είναι πάρα πολύ αποτελεσματικές γιατί τις επαναλαμβάνετε κατά την διάρκεια μιας αλλοιωμένης συνειδησιακής κατάστασης.

Κλείνετε ακυρώνοντας τα αποτελέσματα της Αυτογενούς Ύπνωσης με την ακόλουθη εφαρμογή:

Χέρια σφιχτά, βαθιά αναπνοή και άνοιγμα ματιών

Στα επόμενα κεφάλαια θα βρείτε μία πιο λεπτομερή εισαγωγή σε διάφορα στάδια της Αυτογενούς Ύπνωσης.

Αυτογενής Ύπνωση και Ύπνωση

Οι άνθρωποι οι οποίοι βρίσκονται σε ύπνωση βιώνουν συνήθως δύο καταστάσεις: ένα συναίσθημα βαρύτητας και ένα ευχάριστο αίσθημα θερμότητας. Τα άλλα συναισθήματα εξαρτώνται από το επίπεδο του βάθους της ύπνωσης.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι κάθε ύπνωση είναι στην πραγματικότητα μία αυτοδημιούργητη κατάσταση του μυαλού η οποία ενισχύεται από τις υποβολές ενός ικανού υπνωτιστή. Η Αυτογενής Ύπνωση είναι ένα βήμα πιο πέρα από την Ύπνωση καθώς το υποκείμενο είναι και ο ίδιος υπνωτιστής. Με την Αυτογενή Ύπνωση προκαλεί τις ψυχολογικές καταστάσεις της ύπνωσης. Μόλις αυτό έχει επιτευχθεί, οι ψυχολογικές καταστάσεις της ύπνωσης ακολουθούν φυσιολογικά.

Η Αυτογενής Ύπνωση στην πραγματικότητα οδηγεί σε βαθύτερα και πιο επεξεργάσιμα στάδια συνειδητότητας από ότι μπορούν να επιτύχουν οι περισσότεροι υπνωτιστές με τους

ασθενείς τους. Αυτό συμβαίνει επειδή οι περισσότεροι επαγγελματίες υπνωτιστές χρησιμοποιούν την σταδιακή χαλάρωση ως μέθοδο εισαγωγής η οποία οδηγεί τους ασθενείς σε μία πιο υπνοειδή κατάσταση παρά σε κατάσταση ύπνωσης. Συνήθως δεν έχουν την ικανότητα να οδηγήσουν το υποκείμενο σε βαθύτερα επίπεδα ύπνωσης. Οι υπνοειδείς καταστάσεις δεν φέρουν το βάθος που απαιτείται για την εμφάνιση σημαντικών αλλαγών στο υποκείμενο.

Στην Αυτογενή Ύπνωση ο πρακτικός επαναλαμβάνει τυποποιημένες λύσεις αντί για θετικές υποβολές τις οποίες δίνει συνήθως ο υπνωτιστής. Κατά την εφαρμογή της Αυτογενούς Ύπνωσης θα πρέπει να υπάρχει προσοχή στην δημιουργία προτάσεων. Το υποσυνείδητο στο οποίο απευθυνόμαστε με προτάσεις λύσεις, έχει την συνήθεια να παίρνει τα πράγματα αρκετά κυριολεκτικά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την Αυτογενή Ύπνωση για να ενισχύσετε τις υποβολές σε ένα ηχητικό απόσπασμα. Αυτό συμβαίνει γιατί η κατάσταση την οποία μπορεί να φτάσετε με την μέθοδο της Αυτογενούς Ύπνωσης είναι πολύ περισσότερο δεκτική από τις καταστάσεις της σταδιακής χαλάρωσης ηχητικά αποσπάσματα. Μία φόρμουλα όπως: "...βυθίζεστε όλο και πιο βαθιά σε κατάσταση χαλάρωσης και ύπνωσης..." δεν είναι πάντα αρκετή.

Οι Μαγικές Καταστάσεις και η Αυτογενής Ύπνωση

Οι μαγικές καταστάσεις είναι σαν τις υπνωτικές καταστάσεις και πολλές από τις πιο εξελιγμένες μαγικές καταστάσεις συγκρίνονται με πολύ βαθιές υπνωτικές καταστάσεις. Παρόλα αυτά υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσά τους και μία από αυτές τις πιο σημαντικές είναι ότι σε μία μαγική κατάσταση ο μάγος παραμένει πλήρως συνειδητός και σε πλήρη έλεγχο των κινήσεών του. Έχοντας αυτό το χαρακτηριστικό τότε βλέπουμε ότι την ομοιότητα με την Αυτογενή Ύπνωση. Συνεπώς η πρακτική της Αυτογενούς Ύπνωσης οδηγεί από μόνη της στην ενίσχυση των μαγικών καταστάσεων.

Στο βιβλίο μου «A course in Cosmic Consciousness» χρησιμοποιώ μεθόδους οι οποίες σχετίζονται με την Αυτογενή Ύπνωση για επιφέρουν εξισορρόπηση των τεσσάρων στοιχείων της φύσης. Η μαγική προστασία και δύναμη που μπορείτε να επιτύχετε με αυτή την μέθοδο εξισορρόπησης είναι δυνατότερη του καλέσματος των τεσσάρων γωνιών της τελετουργίας της πεντάλφα.

Οι άνθρωποι που έχουν επιτύχει την Αυτογενή Ύπνωση γνωρίζουν τις μεθόδους της άμεσης εισαγωγής στην κατάσταση της αυτογενούς ύπνωσης. Εφόσον έχετε εισαχθεί στην κατάσταση αυτή μπορείτε να ακολουθήσετε συγκεκριμένες μεθόδους τις οποίες σχεδιάζετε εσείς οι ίδιοι για να προκαλέσετε οποιαδήποτε μαγική κατάσταση ακόμη και την πιο περίπλοκη.

Η χρήση της Αυτογενούς Ύπνωσης για την εφαρμογή και εξέλιξη μαγικών καταστάσεων είναι μία τεχνική η οποία θέλει περισσότερη ανάλυση και μελέτη.

Αυτογενής Ύπνωση και εκμάθηση της μεθόδου

Για να μάθετε Αυτογενή Ύπνωση είναι πολύ εύκολο. Το μόνο που χρειάζεστε είναι να καθήσετε ή να ξαπλώσετε άνετα και να επαναλαμβάνετε τις τεχνικές που σας δίδονται παραπάνω ακολουθώντας τα βήματα.

Εάν πιστεύετε στην δύναμη της μεθόδου, έχετε ήδη ένα πλεονέκτημα το οποίο ενισχύει την ταχύτητα της διαδικασίας εκμάθησης, χωρίς να είναι αναγκαία προϋπόθεση προκειμένου να ξεκινήσετε την εκμάθηση. Η μέθοδος από μόνη της θα έχει επιτυχημένα αποτελέσματα πιο γρήγορα από όσο περιμένετε. Τα αποτελέσματα μιλούν από μόνα τους και θα σας δώσουν την αυτοπεποίθηση που χρειάζεστε για την συνεχή εφαρμογή της.

Είναι σημαντική η συστηματική εφαρμογή της μεθόδου. Εάν είστε αρχάριος θα πρέπει να ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες.

Στην αρχή θα πρέπει να εφαρμόζετε την Αυτογενή Ύπνωση δύο ή τρεις φορές την ημέρα, κάθε μέρα για πέντε με δέκα λεπτά κάθε φορά. Ιδανική ώρα για την εφαρμογή είναι πριν πάτε για ύπνο και αμέσως μόλις ξυπνήσετε. Ξεκινώντας την ημέρα σας με την Αυτογενή Ύπνωση θα έχετε ενέργεια και ευεξία για όλη την υπόλοιπη ημέρα σας. Αυτή η πρακτική μπορεί να σας βοηθήσει να κερδίσετε και να διατηρήσετε την προοπτική εξέλιξής σας.

Στην περίπτωση που σας παίρνει ο ύπνος όταν εφαρμόζετε την πρακτική το πρωί μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παρακάτω λόγια προκειμένου να τα καταφέρετε:

«Παραμένω ελεύθερος και ανανεωμένος κατά την διάρκεια της εφαρμογής μου»

Χρησιμοποιήστε τα λόγια εάν εφαρμόζετε την πρακτική της Αυτογενούς Ύπνωσης σε μέρη όπου δεν θέλετε να σας πάρει ο ύπνος.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να εξασκείστε συχνά. Η συχνή εξάσκηση φέρνει τα επιθυμητά αποτελέσματα πιο εύκολα. Προσέξτε, αντίθετα αποτελέσματα θα έχει η υπερπροσπάθεια. Η επιμονή σας αυτή θα υποδηλώνει ότι δεν έχει επιτευχθεί ο στόχος σας οπότε και θα σας επηρεάσει αρνητικά.

Χρονοδιάγραμμα των ασκήσεων

Η συστηματική και ακριβής εξάσκηση μπορεί να σας φέρει τα πιο ισχυρά αποτελέσματα και οφέλη της Αυτογενούς Ύπνωσης. Συνεπώς είναι πολύ σημαντικό για τον αρχάριο να δημιουργήσει ένα χρονοδιάγραμμα για την ακριβή ώρα της εξάσκησης το οποίο και θα πρέπει να ακολουθεί πιστά. Δικαιολογείται στην αρχή να είστε πιο χαλαροί στην τήρηση του προγράμματος καθώς είναι και θέμα συνήθειας.

Θα ανακαλύψετε μόνοι σας ποια είναι η καλύτερη ώρα για την εξάσκηση. Οι περισσότεροι άνθρωποι εφαρμόζουν την τελευταία τεχνική λίγο πριν πάνε για ύπνο. Αυτό έχει πολλά πλεονεκτήματα, ειδικά για τους ανθρώπους που υποφέρουν από αυπνίες. Η εξάσκηση κάθε απόγευμα είναι απολύτως αναγκαία για κάθε αρχάριο.

Το ξεκίνημα της ημέρας με την εξάσκηση της Αυτογενούς Ύπνωσης μπορεί να γίνει η πηγή της ευφορίας και της ευεξίας σας. Όποιος θεωρεί ότι δεν μπορεί να διαθέσει πέντε ή δέκα λεπτά εξάσκησης, είναι πιθανό το άτομο αυτό να ζει υπό πίεση η οποία δημιούργησε αυτή την ψευδαίσθηση. Συνήθως τα άτομα αυτά κάνουν πράγματα το πρωί, για τα οποία σπαταλούν πολύ περισσότερο χρόνο.

Συγκεκριμένα το πρωί δεν θα πρέπει να επιτρέπετε να σας οδηγούν ψευδαισθήσεις. Η εξάσκηση το πρωί μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε την ημέρα χωρίς ένταση διατηρώντας θετική στάση όλη την ημέρα.

Καθώς εξελίξεστε η εφαρμογή των έξι βασικών τεχνικών θα φέρνει αποτελέσματα όλο και πιο γρήγορα. Αργότερα θα μάθετε πώς να συμπύξετε τις τεχνικές όπως εσάς σας βολεύει. Σταδιακά θα μπορείτε να μπαίνετε στην κατάσταση της Αυτογενούς Ύπνωσης με μία απλή νοητική εντολή.

Εάν έχετε την δυνατότητα μπορείτε να εξασκείστε σε ένα ελαφρώς σκοτεινό δωμάτιο το οποίο δεν έχει πολλή ζέση. Θα πρέπει να έχετε τα παράθυρα κλειστά για τυχόν ενοχλητικούς θορύβους.

Ο καφές και το γεμάτο στομάχι είναι καταστάσεις οι οποίες θα σας δυσκολέψουν να συγκεντρωθείτε. Η ικανότητα συγκέντρωσης είναι βασική για την εξάσκηση, παρόλα αυτά με την συνεχή εφαρμογή της εξάσκησης η ικανότητά σας για συγκέντρωση θα ενδυναμωθεί. Συμπληρωματικά, συγκεκριμένες εκφράσεις μπορούν να ενδυναμώσουν την ικανότητά σας για συγκέντρωση.

Οι στάσεις του σώματος κατά την εξάσκηση

Η στάση του σώματος θα πρέπει να είναι χαλαρή, οποιαδήποτε στάση. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστείτε να προσαρμοστείτε στις περιστάσεις.



Η παραδοσιακή στάση σώματος είναι καθιστός με την πλάτη ίσια. Είναι η θέση του οδηγού ταξί. Καθίστε σε μία καρέκλα και βουλευτείτε πίσω. Βεβαιωθείτε ότι δεν αισθάνεστε πίεση στο στομάχι και αλλού. Τα χέρια βρίσκονται χαλαρά πάνω στα πόδια σας και δεν

ακουμπούν το ένα το άλλο. Τα πόδια σας ακουμπούν χαλαρά στο πάτωμα χωρίς να ακουμπούν το ένα το άλλο. Τα βλέφαρα κλειστά, η γλώσσα είναι χαλαρή και βαριά. Το σαγόνι είναι χαλαρό και το στόμα δεν χρειάζεται να είναι ανοιχτό. Επίσης μπορείτε να καθήσετε σε μία πολυθρόνα με την πλάτη ελαφρώς προς τα πίσω, ξεκουράζοντας το κεφάλι σας χαλαρά επάνω στην πολυθρόνα. Τα χέρια βρίσκονται στα μπράτσα της πολυθρόνας και τα πόδια χαλαρά στο πάτωμα χωρίς να ακουμπούν το ένα το άλλο. Οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν να εξασκούνται με την πλάτη ελαφρώς προς τα πίσω. Σε αυτή τη θέση τα χέρια βρίσκονται στο πλάι, οι μύτες των ποδιών να δείχνουν ελαφριά προς τα έξω, εάν δείχνουν προς τα πάνω τότε δεν είστε χαλαροί. Δεν αισθάνονται όλοι χαλαροί με την στάση που έχει την πλάτη προς τα πίσω. Εάν θέλετε να εξασκηθείτε λίγο πριν τον ύπνο βουλευτείτε σε αυτή την στάση γιατί μπορεί να κοιμηθείτε με την ολοκλήρωση της εξάσκησης.

Περισσότερα για την χαλάρωση

Η αλλαγή από την ένταση στην χαλάρωση καθορίζει το πόσο καλά αισθανόμαστε. Το άτομο που βρίσκεται σε ένταση και έχει σφιγμένους μύες θα είναι επίσης σφιγμένο ψυχολογικά. Η σχέση του με τον κόσμο επίσης θα είναι τεταμένη. Δυστυχία ψυχολογικά προβλήματα και αποτυχίες μπορεί να υπάρχουν ως αποτέλεσμα των παραπάνω. Εντάσεις πάντα υπάρχουν. Φαίνεται όμως ότι σήμερα είναι πιο δύσκολο να χαλαρώσει κανείς περισσότερο από ποτέ. Παρότι η ένταση είναι απαραίτητη και ευεργετική σε πολλές περιπτώσεις της ζωής, η απροσδιόριστη και χρόνια ένταση δεν είναι.

Όσο περισσότερο διάστημα έχει ένταση ένα άτομο, τόσο είναι πιο δυνατή η επιθυμία να χαλαρώσει και ακόμη πιο δύσκολο να το επιτύχει.

Ο κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά σε καταστάσεις έντασης. Κάθε αδιαθεσία επίσης οδηγεί σε ένταση η οποία μπορεί να έχει οργανικό ψυχολογικό και κοινωνικό αντίκτυπο. Όλοι γνωρίζουμε ότι η συνεχής κατάσταση νευρικότητας μας εκνευρίζει. Τέτοιοι άνθρωποι βρίσκονται σε μία μόνιμη κατάσταση υπερβολικής έντασης.

Οι άνθρωποι φορούν μάσκα για παράδειγμα, αυτό δείχνει ότι βρίσκονται σε μία μόνιμη κατάσταση έντασης. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν χρόνιους μυικούς σπασμούς και ο Βίλχελμ Ράιχ ονόμαζε αυτή την κατάσταση «μυική θωράκιση». Αυτή η θωράκιση βρίσκεται στην ρίζα των περισσότερων δυσλειτουργιών σε όλα τα επίπεδα: του σώματος και των προσωπικών και κοινωνικών σχέσεων μας. Η Αυτογενής Ύπνωση μπορεί να προσφέρει σημαντική βοήθεια στο να απαλύνει ή ακόμα και να διαλύσει την θωράκιση ενός ατόμου.

Θα πρέπει να εξασκείτε την μέθοδο της χαλάρωσης μέσω της Αυτογενούς Ύπνωσης για τα θέματα που σας αφορούν. Οδηγεί σε καταστάσεις χαλάρωσης οι οποίες είναι πιο βαθιές από ότι μπορούν να φτάσουν οι μέθοδοι της διαδοχικής χαλάρωσης ακόμη και της ύπνωσης η οποία προκαλείται από άλλους. Με το να φέρετε την προσοχή σας στο ίδιο σας το σώμα δεν θα μάθετε μόνο ότι έχετε σώμα αλλά επίσης ότι είστε σώμα. Σύμφωνα με τον Δρ. Σούλιτς θα πρέπει να περάσετε παθητικά μέσα στην φυσική επαφή του σώματος. Θα πρέπει να μεταφερθείτε σε κάθε όργανο που επιθυμείτε να επηρεάσετε. Αυτή η

διαδικασία δεν έχει καμία σχέση με την θέληση, και αυτό γιατί η αυθυποβολή συμβαίνει χωρίς την προσπάθεια της θέλησης και της επακόλουθης παρέμβασής της.

Η παραβίαση αυτής της αρχής μπορεί να προκαλέσει παράδοξες καταστάσεις. Δείτε παρακάτω: Κάθε φορά που προσπαθείτε να κοιμηθείτε με το ζόρι και πιέξετε, συνειδητοποιείτε ότι το να κοιμηθείτε είναι πιο δύσκολο ακόμα και αδύνατο.

Μερικοί άνθρωποι το βρίσκουν δύσκολο να διαχωρίσουν την συγκέντρωση, για παράδειγμα την συγκέντρωση σε συγκεκριμένες ιδέες, εικόνες κτλ., και την προσωπική θέληση η οποία πάντα σχετίζεται με την ενεργή ένταση. Ο μάγος που είναι πρόθυμος, συγκεκριμένα πράγματα είναι λιγότερο αποτελεσματικός από έναν μάγο που βάζει στόχο στα ίδια πράγματα.

Η ολοκληρωτική παραίτηση στο περιεχόμενο των τεχνικών που χρησιμοποιείτε στις εξασκήσεις σας, είναι ένας τρόπος παραίτησης της θέλησής σας ακόμη και το να ξεχάσετε εντελώς τον εαυτό σας. Η επιτυχία της εξάσκησης είναι εγγυημένη. Ο οποιοσδήποτε μπορεί να μάθει πώς να χαλαρώνει με την Αυτογενή Ύπνωση θα χαλαρώνει και στην ζωή του σε γενικότερο πλαίσιο.

Έξι βήματα πρακτικής εξάσκησης

Πριν ξεκινήσετε: Μάθετε πώς να ακυρώνετε τις εντολές

Γνωρίζετε πολύ καλά το γεγονός ότι οι ιδέες, οι σκέψεις και οι λύσεις έχουν την τάση να υλοποιούνται. Ο μάγος μιλάει για σχήματα σκέψης τα οποία θα γίνουν πραγματικότητα σταδιακά όταν εφαρμόζετε αυτήν την διαδικασία.

Εάν χρησιμοποιείτε την πρώτη εκπαιδευτική τεχνική πχ. «το δεξί μου χέρι είναι πολύ βαρύ» συγκεκριμένες αλλαγές θα συμβούν σε αυτό το χέρι που θα διαρκέσουν τόσο όσο και η κατάσταση της Αυτογενούς Ύπνωσης. Οι τεχνικές που ακολουθούν επιφέρουν άλλες αλλαγές. Όταν τελειώσετε με την πρακτική σας, χρειάζεται να ακυρώσετε αυτές τις αλλαγές. Για να τις σταματήσετε πρέπει να τις ακυρώσετε. Ακόμη και εάν πιστεύετε ότι δεν αιστανθήκατε τίποτα θα πρέπει να ακυρώσετε. Αυτό συμβαίνει γιατί μερικές φορές οι τεχνικές μπορεί να προκαλέσουν καθυστερημένες αντιδράσεις. Ακυρώνετε ακολουθώντας τις οδηγίες που έχει δώσει ο Δρ. Σούλτζ:

Πείτε: «Χέρια σφιχτά, βαθιά αναπνοή, άνοιγμα ματιών» Την ίδια στιγμή μπορείτε να τεντώστε και να λυγίσετε τα χέρια σας έντονα, μετά να αναπνεύσετε βαθιά και να ανοίξετε τα μάτια σας. Εάν ακυρώσετε με ανοιχτά τα μάτια, πριν τεντώσετε τα χέρια δεν θα έχει αποτέλεσμα. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να παραμείνει ένα αίσθημα βάρους ή κάποια άλλη αίσθηση να επιμένει στα χέρια σας για κάποιες ώρες και σε μερικές περιπτώσεις μέρες. Όσο πιο αποφασιστικά και συνειδητά ακυρώσετε, τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι η πρακτική ολοκλήρης της Αυτογενούς Ύπνωσης. Εάν κοιμηθείτε κατά την διάρκεια της εξάσκησης δεν χρειάζεται να ακυρώσετε. Το ίδιο ισχύει εάν σας διακόψουν απότομα κατά την διάρκεια της εξάσκησης από τηλέφωνο ή κουδούνι για παράδειγμα. Σε τέτοιες περιπτώσεις θα υποστείτε ένα μικρό σοκ όπου δεν χρειάζεται πλέον να ακυρώσετε.

Το πρώτο βήμα: Προκαλώντας βάρος

Όλη η πρακτική της Αυτογενούς Ύπνωσης είναι απλή. Κάθεστε ή ξαπλώνετε άνετα με προτίμηση σε μία χαλαρή στάση. Η πρώτη εκπαιδευτική τεχνική που θα χρησιμοποιήσετε είναι: **Το δεξί μου χέρι είναι πολύ βαρύ**

Οι αριστερόχειρες θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν το αριστερό τους χέρι καθώς μπορούν να συσχετιστούν καλύτερα με αυτό. Τότε η τεχνική αλλάζει και γίνεται : Το αριστερό μου χέρι είναι πολύ βαρύ.

Θα πρέπει να επαναλαμβάνετε αυτή την τεχνική νοητικά. Μην την λέτε φωναχτά. Οι τεχνικές που λέγονται φωναχτά επηρεάζουν την άσκηση. Όταν επαναλαμβάνετε τα λόγια στο μυαλό σας θα πρέπει να την κάνετε όσο πιο εντατικά μπορείτε. Μπορείτε να τα φαντάζεστε γραμμένα ή ακόμη ότι τα γράφετε μόνοι σας σε ένα πίνακα. Είναι σημαντικό να συγκεντρωθείτε στην εκπαιδευτική τεχνική. Η φαντασία σας βοηθά σε αυτή την περίπτωση. Εάν εμφανιστούν αυθόρμητες ιδέες, σκέψεις, αναμνήσεις είναι σημαντικό να μην προσκολληθείτε καθώς επίσης να μην τους δώσετε καμία σημασία. Απλά αγνοήστε τις και συνεχίστε να συγκεντρώνετε στην τεχνική που επαναλαμβάνετε. Η συγκέντρωση θα έρθει απλά με την επανάληψη.

Η αίσθηση του βάρους που θα πρέπει να προκληθεί κατά την διάρκεια των τεχνικών θα έρθει με την επανάληψη. Συνεχίζετε μέχρι να αισθανθείτε όπως αναφέρει η τεχνική. Μετά συνεχίζετε με την έκφραση «Είμαι εντελώς ήρεμος» και μετά έξι φορές «το δεξί μου χέρι είναι πολύ βαρύ» μία φορά «Είμαι εντελώς ήρεμος» και συνεχίζετε με την ακύρωση στο τέλος.

Εάν εμφανιστεί κανένα δυσσάρεστο συναίσθημα κατά την διάρκεια της τεχνικής, θα πρέπει να το σταματήσετε ακυρώνοντας την τεχνική. Μην συνεχίσετε εάν δεν έχετε καταφέρει να προκαλέσετε βάρος στο χέρι σας κατά την διάρκεια της τεχνικής.

Επαναλαμβάνετε την εξάσκηση για το βάρος πέντε ή έξι φορές όταν ξεκινήσετε την εξάσκηση για πρώτη φορά. Μπορείτε επίσης να συνεχίσετε το πρώτο βήμα του βάρους μέχρι πραγματικά να το νιώσετε.

Συνήθως η αίσθηση του βάρους έρχεται με την πρώτη εξάσκηση. Σε μερικές περιπτώσεις όμως μπορεί να χρειαστούν αρκετές επαναλήψεις του ίδιου βήματος για την επίτευξη του αισθήματος του βάρους.

Μην συνεχίσετε εάν δεν έχετε προκαλέσει επιτυχώς αυτό το συναίσθημα.

Δεύτερο Βήμα: Προκαλώντας Θερμότητα

Η πρόκληση του συναισθήματος της θερμότητας στοχεύει στην χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων. Θα πρέπει να εξασκηθείτε με αυτό αφού έχετε προκαλέσει το αίσθημα του βάρους. Εάν μετά από δύο εβδομάδες εξάσκησης δεν έχετε καταφέρει να νιώσετε το αίσθημα του βάρους τότε μπορείτε να συνεχίσετε με την τεχνική της θερμότητας.

Το αίσθημα της θερμότητας δείχνει ότι τα αιμοφόρα αγγεία έχουν χαλαρώσει και διασταλλεί. Η τεχνική της θερμότητας θα έχει αποτελέσματα τα οποία υπερσχύουν των αποτελεσμάτων της σταδιακής τεχνικής χαλάρωσης. Οι τεχνικές σταδιακής χαλάρωσης αφορούν την εξάσκηση της επιλογής με καθοδηγούμενο διαλογισμό καθώς επίσης και τεχνικές πρόκλησης ύπνωσης. Η κατάσταση της χαλάρωσης που μπορείς να επιτύχεις με την Αυτογενή Ύπνωση είναι σημαντικά πιο βαθιές και περισσότερο λεπτομερείς από ότι μπορείς να πετύχεις με την σταδιακή χαλάρωση και σχετικές με αυτή μεθόδους. Η Αυτογενής Ύπνωση και η θερμότητα που μπορεί να προκληθεί μέσω αυτής θα σας το αποδείξει χωρίς καμία αμφιβολία. Οι τεχνικές που ακολουθούν θα σας δείξουν τον μέγιστο έλεγχο και την δύναμη που μπορείτε να πετύχετε μέσω της εξάσκησης.

Η θερμότητα προκαλείται ως εξής:

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ βαρύ (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ ζεστό (έξι φορές)

Είμαι απολύτως ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ ζεστό (έξι φορές)

(Επαναλαμβάνετε την ακολουθία αρκετές φορές)

Ακύρωση: Σφιχτά χέρια – Αναπνεύστε βαθιά – Ανοίξτε τα μάτια

Μπορεί να σας είναι πιο εύκολο να νιώσετε το αίσθημα της θερμότητας από το αίσθημα του βάρους. Εάν δεν το έχετε νιώσει μετά από δύο εβδομάδες εξάσκησης. Προτείνω να πλύνετε το χέρι σας με χλιαρό νερό λίγο πριν την εξάσκηση ή να τοποθετήσετε το χέρι σας σε ένα χλιαρό αντικείμενο. Η αίσθηση της θερμότητας που θα σας μείνει στην μνήμη μπορεί να διευκολύνει την αίσθηση της πραγματικής θερμότητας κατά την διάρκεια της εξάσκησης. Ποτέ μην χρησιμοποιήσετε την τεχνική «το δεξί μου χέρι είναι πολύ καυτό»

Η αίσθηση του βάρους δείχνει ότι οι μύες είναι χαλαροί. Εάν η εξάσκησή σας είναι τακτική, η αίσθηση του βάρους θα εμφανιστεί αρκετά γρήγορα και έντονα αμέσως μόλις σκεφτείτε την αίσθηση του βάρους.

Η αίσθηση της θερμότητας προκαλείται από την χαλάρωση (διαστολή) των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων. Έχει αποδειχθεί ότι η αίσθηση της θερμότητας και του βάρους συνοδεύεται από πραγματικές οργανικές αλλαγές. Με άλλα λόγια, δεν έχουμε να κάνουμε με αποκύημα της φαντασίας ή με αυταπάτη. Στην πραγματικότητα τα χέρια πραγματικά θα είναι ελαφρώς πιο βαριά ως αποτέλεσμα της αυξημένης ροής αίματος στο χαλαρά, και συνεπώς πιο πλατιά αιμοφόρα αγγεία των χεριών. Για τον ίδιο λόγο η θερμότητα των χεριών θα αυξηθεί ελαφρώς. Ειδικά θερμομέτρα έχουν δείξει ότι η αύξηση της θερμότητας του χεριού μπορεί να είναι και 3,6 βαθμούς και ακόμα περισσότερο, στο χέρι, ειδικά όταν η αρχική θερμοκρασία ήταν χαμηλή. Αργότερα μπορείτε να μάθετε ισχυρές τεχνικές να παρέχετε αυξημένη ποσότητα αίματος σε οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας.

Το αυτόνομο νευρικό σύστημα είναι τέτοιο που η κατάσταση της έντασης είναι ένα σύνολο μυών το οποίο επικοινωνεί μόνο του αυτόματα με το παρακείμενο σύνολο. Η ένταση επεκτείνεται και αυξάνεται σαν συνέπεια. Από την άλλη πλευρά, όταν οι μύες του χεριού είναι χαλαροί, αυτή η χαλαρότητα επίσης επηρεάζει άλλα σύνολα μυών μέχρι η χαλάρωση να επεκταθεί σε όλο το σώμα. Αυτή η επιθυμητή επέκταση του βάρους και θερμότητας (χαλάρωση των μυών και αιμοφόρων αγγείων) σε όλο το σώμα λέγεται «γενίκευση».

Όσο πιο έμπειρος ο ειδικός στην Αυτογενή Ύπνωση τόσο περισσότερο θα αισθάνεστε το βάρος και την θερμότητα να εμφανίζονται ως απλά αντανακλαστικά. Αργότερα στην εξάσκησή σας η αίσθηση του βάρους και της θερμότητας θα εμφανίζονται μόνο με την πρόθεσή σας για εξάσκηση της μεθόδου, πριν ακόμη ξαπλώσετε ή ξεκινήσετε την εξάσκηση.

Έχοντας εμπειρία μπορείτε πλέον να απλοποιήσετε τις τεχνικές σε « τα χέρια μου είναι πολύ βαριά – ήρεμος- χέρια πολύ θερμά ή –ήρεμος- βάρος -.....»

Με την εξέλιξη μπορείτε να εισάγετε την αλλαγή ή την βελτίωση που θέλετε να επιτύχετε, μέσα στην εξάσκηση κατά την διάρκειά της.

Τρίτο Βήμα: Η εξάσκηση της καρδιάς

Οι δύο βασικές ασκήσεις βάρους και θερμότητας καταλήγουν σε μία αλλαγή καθοριστική για το σώμα και τον οργανισμό σας. Η ηρεμία επιτυγχάνεται, και η πίεση του αίματος έρχεται στα φυσιολογικά της επίπεδα, οι πόνοι μειώνονται, οι σπασμοί από το άσθμα καταπραΰνονται, η δυσπείψια, η δυσκοιλιότητα κτλ μπορούν πλέον να αντιμετωπιστούν και οι χρόνιοι σπασμοί αρχίζουν να ελαττώνονται. Σύμφωνα με τον Δρ.Σούλτζ, βελτίωση και ακόμα και θεραπεία δυσλειτουργιών ήταν το αποτέλεσμα της Αυτογενούς Ύπνωσης. Η αίσθηση της θερμότητας επηρεάζει ολόκληρο το σύστημα κυκλοφορίας του αίματος, λόγω της χαλάρωσης των αιμοπεταλίων τα οποία εξαπλώνονται από το αριστερό χέρι στις στεφανιαίες αρτηρίες. Περισσότερο αίμα και οξυγόνο μέσω της καρδιάς έχει ως αποτέλεσμα την ελάττωση των πόνων της καρδιάς.

Η νέα εκπαιδευτική τακτική είναι η ακόλουθη:

Η καρδιά μου χτυπά ήρεμα και ομαλά.

Οι πολύ ευαίσθητοι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιήσουν:

Η καρδιά μου χτυπά πολύ ήρεμα

Είναι επικίνδυνο να χρησιμοποιήσετε τα λόγια: «Η καρδιά μου χτυπά πολύ ήρεμα και αργά». Η καρδιά αντιδρά δυνατά και μπορεί να υπάρξουν σοβαρές ενοχλήσεις. Όταν εξασκείτε τα λόγια της καρδιάς είναι πολύ πιθανό να ανακαλύψετε την καρδιά σας για παράδειγμα θα μάθετε να νιώθετε την καρδιά σας.

Η ολοκληρωμένη σειρά της άσκησης είναι τώρα:

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ βαρύ (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ ζεστό (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η καρδιά μου χτυπά ήρεμα και ομαλά (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η καρδιά μου χτυπά ήρεμα και ομαλά (έξι φορές)

Ακυρώνω: Χέρια σφιχτά, βαθιά αναπνοή, άνοιγμα ματιών

Τέταρτο Βήμα: Εξάσκηση της Αναπνοής

Ακόμα και με μία ή δύο φορές εξάσκησης, συνήθως η αναπνοή γίνεται πιο ήρεμη και πιο φυσιολογική. Η νέα τεχνική είναι:

Η αναπνοή μου είναι πολύ ήρεμη

Αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να επηρεάσετε την αναπνοή σας. Αντιθέτως η αναπνοή σας θα πρέπει αυτομάτως να ρυθμιστεί πχ. Θα πρέπει να καθορίσει τον δικό της ρυθμό. Συστήνω να αφήσετε ελεύθερο τον εαυτό σας να αναπνεύσει με τον δικό του ρυθμό. Με άλλα λόγια: Η αναπνοή σας θα πρέπει απλώς να συμβαίνει! Αποφύγετε να ελέγξετε την αναπνοή σας συνειδητά! Εάν έχετε δυσκολία να το καταφέρετε μπορείτε να προσθέσετε στην ήδη υπάρχουσα πρόταση « με αναπνέει»

Τα άτομα που έχουν ένταση ή βρίσκονται σε διαταραγμένη συναισθηματική κατάσταση, αναπνέουν αφύσικα όσο αφορά την συχνότητα και την ένταση. Σε τέτοιες περιπτώσεις προτείνω να χρησιμοποιήσετε την έκφραση « η αναπνοή μου είναι εντελώς ήρεμη και φυσιολογική».

Προσθέτοντας την τεχνική της αναπνοής στην εξάσκηση, έχουμε :

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ βαρύ (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ ζεστό (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η καρδιά μου χτυπά ήρεμα και ομαλά (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η αναπνοή μου είναι ήρεμη και φυσιολογική (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η αναπνοή μου είναι ήρεμη και φυσιολογική (έξι φορές)

Ακυρώνω: Χέρια σφιχτά, βαθιά αναπνοή, άνοιγμα ματιών

Το Πέμπτο Βήμα: Εξάσκηση της κοιλιάς

Αφού έχετε μάθει να χαλαρώνετε τα άκρα σας και τα όργανα του θώρακα, συνεχίστε για να χαλαρώσετε τα όργανα της κοιλιακής χώρας με την παρακάτω τεχνική:

Η κοιλιά μου είναι ευχάριστα ζεστή

ή

Το ηλιακό μου πλέγμα είναι ευχάριστα ζεστό

Οι κοιλιακοί μύες αντιδρούν πολύ εύκολα σε τέτοιο επίπεδο όπου σε καταστάσεις ακραίου φόβου μερικοί άνθρωποι μπορεί πραγματικά να «λερώσουν» το παντελόνι τους. Συνεπώς, οι άνθρωποι που ζουν μέσα στην υπερβολή ένταση, υποφέρουν από δυσκοιλιότητα, δυσκολία στην χώνεψη και παρόμοιες ενοχλήσεις. Ακόμη και οι αδένες που επηρεάζουν την χώνεψη είναι ευαίσθητοι στις συναισθηματικές μας καταστάσεις. Συχνά επηρεάζονται τόσο πολύ όπου είναι αδύνατο να χωνευτεί το φαγητό. Μετά απλά απαιτούν να χαλαρώσουμε πρώτα και μετά να φάμε.

Τα άτομα που έχουν συχνές αλλαγές στην διάθεσή τους, ακόμη και εάν δεν το γνωρίζουν, ταλαιπωρούν το σώμα τους. Αυτό οδηγεί στην καθοριστική προσπάθεια να κερδίσει το άτομο τον έλεγχο του αυτόνομου νευρικού συστήματος με την βοήθεια της Αυτογενούς Ύπνωσης.

Το ηλιακό πλέγμα είναι κομμάτι του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Είναι το μεγαλύτερο δίκτυο νευρών. Βρίσκεται πίσω από το στομάχι και στην μέση της σπονδυλικής στήλης.

Ρυθμίζει την λειτουργία των οργάνων της κοιλιακής χώρας και μεταφέρει τα συναισθήματά μας σε αυτό.

Καθώς εφαρμόζετε την αυτογενή ύπνωση θα νιώσετε μία ευχάριστη ζέστη στο επάνω μέρος της κοιλιάς και μερικές φορές και το υπόλοιπο σώμα γίνεται ζεστό. Υπάρχουν και περιπτώσεις όπου θα αισθάνεστε θερμότητα και στην περιοχή των νεφρών.

Με αυτή την Πέμπτη τεχνική έχουμε:

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ βαρύ (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ ζεστό (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η καρδιά μου χτυπά ήρεμα και ομαλά (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η αναπνοή μου είναι ήρεμη και φυσιολογική (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η κοιλιά μου είναι ευχάριστα θερμή (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η κοιλιά μου είναι ευχάριστα θερμή (έξι φορές)

Ακυρώνω: Χέρια σφιχτά, βαθιά αναπνοή, άνοιγμα ματιών

Έκτο Βήμα: Εξάσκηση του μετώπου

Το μέτωπό μου είναι ευχάριστα δροσερό

Με αυτή την πρόταση ολοκληρώνουμε την εξάσκηση της Αυτογενούς Ύπνωσης όπως ακολουθεί:

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ βαρύ (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το δεξί μου χέρι είναι πολύ ζεστό (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η καρδιά μου χτυπά ήρεμα και ομαλά (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η αναπνοή μου είναι ήρεμη και φυσιολογική (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Η κοιλιά μου είναι ευχάριστα θερμή (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το μέτωπό μου είναι ευχάριστα δροσερό (έξι φορές)

Είμαι εντελώς ήρεμος (μία φορά)

Το μέτωπό μου είναι ευχάριστα δροσερό (έξι φορές)

Προσωπικές διατυπωμένες εκφράσεις επανάληψη δέκα με τριάντα φορές

Ακυρώνω: Χέρια σφιχτά, βαθιά αναπνοή, άνοιγμα ματιών

Προτείνω να χρησιμοποιήσετε τις παραπάνω εκφράσεις μέχρι να μπορέσετε επιτυχώς να εφαρμόσετε τις τεχνικές. Μόνο όταν έχετε εξοικιωθεί με την κάθε μία ξεχωριστά τότε μπορείτε να τις συντομεύσετε ως ακολούθως:

Ήρεμα – Βαριά – Θερμά – Καρδιά και αναπνοή εντελώς ήρεμα – Κοιλιά ευχάριστα θερμή-
Μέτωπο ευχάριστα δροσερό. Ακύρωση: Χέρια σφιχτά, βαθιά αναπνοή, άνοιγμα ματιών

Είναι επίσης πολύ χρήσιμο να κρατάτε αρχείο των εμπειριών σας κατά την διάρκεια της Αυτογενούς Ύπνωσης. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό εάν συνδυάζετε την Αυτογενή Ύπνωση με την ψυχική σας εξέλιξη. Οι προσωπικές διατυπωμένες εκφράσεις μπορούν να έχουν έναν γενικό χαρακτήρα όπως: « Τα καταφέρνω.....» ή «Είμαι ικανός να πάρω καλές επαγγελματικές αποφάσεις».

Επίσης οι προσωπικές εκφράσεις μπορούν να βοηθήσουν στην διάλυση των χρόνιων σπασμών της συναισθηματικής σας πανοπλίας. Προτείνω να διαβάσετε τα έργα του Βίλχελμ Ράιχ καθώς θα σας βοηθήσουν πολύ.

Τα αποτελέσματα της Αυτογενούς Ύπνωσης ενισχύονται σημαντικά εάν τοποθετήσετε την γεννήτρια οργόνης, να εκπέμπει επάνω σας κατά την διάρκεια της εξάσκησης.

Θα μπορούσα ευχαρίστως να σας δώσω οποιαδήποτε επιπλέον πληροφορία σχετικά με την Αυτογενή Ύπνωση και την εφαρμογή της για την προσωπική σας εξέλιξη. Αποστείλτε email : gorgoneionaegis@gmail.com