

Igor Ledochowski

137

**Manual de formación en
TRANCE PROFUNDO**

Habilidades de hipnotización

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo.....	15
Lista de figuras.....	17
Advertencia para los novicios (y los curiosos).....	19
1. Principios.....	25
Formación sistemática en hipnosis.....	25
Principios para la formulación de sugerencias.....	27
Protocolo hipnótico en cuatro fases.....	27
Estilos de sugestión.....	28
Principios hipnóticos.....	29
El lenguaje del trance profundo.....	42
El modelo PNL de Milton.....	42
Fórmulas adicionales.....	47
Facilitación de los fenómenos de trance profundo.....	51
2. Ejercicios: Habilidades esenciales.....	53
Rapport y fuerza personal.....	55
Ejercicios esenciales.....	56
Rapport 1.....	56
Rapport 2.....	58

Rapport 3.	60
Rapport 4.	62
Rapport 5.	63
Fuerza personal 1.	65
Fuerza personal 2.	67
Calibración.	69
Ejercicios esenciales.	70
Expandir los sentidos	70
Leer a las personas 1 (gustos/rechazos)	72
Leer a las personas 2 (verdades/mentiras).	74
Leer a las personas 3 (colores).	76
Ejercicios adicionales.	78
Claves para interpretar los movimientos de los ojos .	78
Mirar fijamente la bola de cristal	80
Formular sugerencias.	82
Ejercicios esenciales.	84
Tonalidad	84
Órdenes intercaladas (subrayado analógico)	86
Órdenes intercaladas (tono de voz)	87
La técnica de entremezclar.	88
Tarjetas con fórmulas hipnóticas.	89
Metáforas	90
Modelos de excelencia	91
3. Ejercicios: Habilidades hipnóticas	93
Pruebas de sugestionabilidad.	96
Ejercicios esenciales (pruebas infalibles)	97
Relajación de la mano.	97
El péndulo de Chevreul	99
Balanceo postural	101
Fijación de los párpados.	103
Sonrisa/bostezo	105
Diccionario/globo	106
Torno de los dedos	108



ÍNDICE

Ejercicios adicionales	110
Balanceo postural (hacia adelante/hacia los lados)	110
Brazo indoblegable	110
Juntar las manos	111
Mano pegada a la cabeza/a la pierna	113
Mandíbula bloqueada.	113
Serie de números	114
Serie de nombres	115
Objeto candente	116
Limón amargo	116
Inducciones rápidas	118
Ejercicios esenciales	119
Método de utilización de las pruebas de sugestio- nabilidad	119
Balanceo postural	120
Brazo indoblegable	120
Inducción del apretón de manos 1	122
Ejercicios adicionales	124
Inducción del apretón de manos 2 (toque ambiguo).	124
Inducción del apretón de manos 3 (método del tirón repentino).	126
Método de la expectación	128
Método de la tensión-relajación	129
Método de contar los dedos (técnica de la confusión).	131
Sobrecarga sensorial	133
Inducciones normales	135
Ejercicios esenciales	137
Reforzar los análogos del trance: el ejercicio del “¡Eso es!”	137
Acoplarse a la experiencia actual	139
Revivificación	141
Disociación consciente/inconsciente	143
Fijación de los ojos	144
Anclajes para la reinducción	146



Ejercicios adicionales	148
Relajación progresiva	148
Levitación de la mano (normal)	150
Levitación de la mano (preguntas).	152
Manos magnéticas.	153
Imágenes visuales	155
Solapamiento sensorial.	156
Técnica VAK del 3, 2, 1	158
Metáforas múltiples intercaladas	160
Realidades agrupadas.	162
Dobles inducciones	163
Inducción por anticipación: "Todavía no..."	165
La técnica del "Haz como si..." (y el hipnotizador en sesenta segundos)	166
Inducción Elman (la técnica de la relajación total)	168
Poder mental para la vida	170
Técnicas de profundización	172
Ejercicios esenciales	173
Contar	173
Sugestión directa	173
Fraccionamiento.	174
Anclajes para profundizar	176
El anclaje del "YAaaaa..."	176
Presionar los hombros	176
Dejar caer la mano	176
Rotación de la cabeza	177
Tocar la frente	177
Utilización de los fenómenos hipnóticos.	178
Ejercicios adicionales.	179
Lugar preferido de relajación	179
Imágenes visuales (técnica de las escaleras/ el ascensor)	181
Revivificación.	181



ÍNDICE

Las primeras experiencias de aprendizaje	183
Finalizar el trance	185
Apéndice	187
Tarjetas con fórmulas hipnóticas	187
Análogos del trance	193
Funciones conscientes/inconscientes	194
Demostraciones hipnóticas	195
Demostraciones hipnóticas grupales	196
Hipnosis callejera	198
El secreto de las buenas demostraciones	200
Bibliografía y lecturas recomendadas	203



PRÓLOGO

Gracias por comprar el *Manual de formación en trance profundo*. Se trata de un método práctico, estructurado y eficaz de formarnos sistemáticamente a nosotros mismos y a los demás en experimentar los fenómenos del trance profundo de manera rápida y sencilla. Este libro se centra en las habilidades esenciales y las habilidades de hipnotización. Espero que ello nos permita extraer un gran provecho de la práctica y el estudio de la hipnosis y de los diferentes fenómenos de trance profundo que la hipnosis puede generar.

Este manual da por sentado que tenemos alguna experiencia práctica y algunos conocimientos sobre hipnosis. Dado que existen muchas escuelas de hipnosis que subrayan diferentes enfoques, el manual abarca dos cosas: **principios** y **ejercicios**. Los **principios** incluyen algunos de los aspectos fundamentales de los modelos de hipnosis correspondientes tanto a las escuelas más autoritarias como a las escuelas más permisivas tales como, por ejemplo, el enfoque ericksoniano. Ello tiene por objeto facilitar la suficiente comprensión de los principios esenciales de la hipnosis, de forma que podamos desarrollar nuestro propio estilo, lenguaje y enfoque cuando trabajemos con otras personas.



Las secciones correspondientes a los **ejercicios** tienen por objeto contribuir a desarrollar de manera sistemática nuestro repertorio de pruebas, inducciones, técnicas de profundización, etc. en el ámbito de la hipnosis. Recomiendo seguir un modelo de formación sistematizado en la línea explicada con detalle en la sección “Formación sistemática en hipnosis” que aparece más adelante, con el fin de poder desarrollar un núcleo esencial de técnicas que podamos aplicar sin necesidad de pensarlo (conscientemente).

Este manual pretende ser únicamente una guía práctica para ayudarnos en nuestro propio desarrollo hipnótico. Instaría, pues, a leer a fondo en relación con el mundo fascinante de la hipnosis. En consonancia con ello, al final del libro recomiendo algunos textos.



LISTA DE FIGURAS

Figura 2.1: Claves para acceder a los ojos	78
Figura 3.1a: Relajación de la mano 1	98
Figura 3.1b: Relajación de la mano 2	98
Figura 3.2: El péndulo de Chevreul	100
Figura 3.3a: Balanceo postural 1	102
Figura 3.3b: Balanceo postural 2	102
Figura 3.4: Fijación de los párpados	104
Figura 3.5a: Diccionario/globo 1	106
Figura 3.5b: Diccionario/globo 2	106
Figura 3.5c: Diccionario/globo 3	107
Figura 3.6a: Torno de los dedos 1	108
Figura 3.6b: Torno de los dedos 1 – lateral	108
Figura 3.6c: Torno de los dedos 2	108
Figura 3.6d: Torno de los dedos 2 – lateral	108
Figura 3.7a: Brazo indoblegable 1	120
Figura 3.7b: Brazo indoblegable 2	121
Figura 3.8a: Inducción del apretón de manos 1a	122
Figura 3.8b: Inducción del apretón de manos 1b	122
Figura 3.9: Inducción del apretón de manos 2	125
Figura 3.10a: Inducción del apretón de manos 3a	126



Figura 3.10b: Inducción del apretón de manos 3b	126
Figura 3.10c: Inducción del apretón de manos 3c	127
Figura 3.11a: Método de la tensión-relajación 1	129
Figura 3.11b: Método de la tensión-relajación 2	129
Figura 3.11c: Método de la tensión-relajación 3	129
Figura 3.12a: Sobrecarga sensorial 1	133
Figura 3.12b: Sobrecarga sensorial 2	134
Figura 3.12c: Sobrecarga sensorial 3	134
Figura 3.13: Levitación de la mano (normal)	151
Figura 3.14a: Manos magnéticas 1	154
Figura 3.14b: Manos magnéticas 2	154
Figura 3.14c: Manos magnéticas 3	154
Figura 3.15: Dejar caer la mano	176
Figura 3.16: Rotación de la cabeza	177
Figura 3.17: Tocar la frente	177



ADVERTENCIA PARA LOS NOVICIOS (Y LOS CURIOSOS)

La hipnosis es un ámbito fascinante malinterpretado por muchas personas. Dado que este libro presupone que tenemos algunos conocimientos básicos de hipnosis, he decidido incluir esta advertencia preliminar para asegurarme de que sacaremos en claro muchas cosas útiles de la utilización de este libro, incluso en el caso de que sea la primera vez que hayamos decidido leer sobre el tema.

La hipnosis se puede entender de muchas formas diferentes. Es tanto una ciencia como un arte, con un fuerte elemento subjetivo: su utilidad se basa en la experiencia que de ella tienen las personas. Unos piensan que la hipnosis es el invento más grande desde el pan de molde y que ofrece remedios para todos los males. Otros la consideran un truco que la gente se limita a seguir, que la hipnosis no es real. Después están las personas que piensan que la hipnosis es un oscuro arte a temer y despreciar, un instrumento para controlar las mentes y abusar de los demás o engañarlos. Hasta cierto punto, todas estas personas están en lo cierto. En sí misma la hipnosis no es más que una forma de amplificar la experiencia. Cualquier cosa que sea posible en el estado normal de vigilia (si de hecho existe de verdad un estado semejante), se vuelve más poderosa, más intensa o más inmediata en el estado de trance.



De modo que, si le hablara al lector de las grandes aventuras que viví en las junglas de Tailandia, de la belleza que cortaba la respiración de los saltos de agua que descendían en cascada a la manera de una lluvia de diamantes en medio de una selva esmeralda; si llamara su atención a propósito del exótico pez brillante que tuve la oportunidad de ver nadando entre los cristalinos arrecifes de coral no muy lejos del salto de agua, donde el azul del mar baña suavemente kilómetros y kilómetros de suaves y cálidas playas arenosas; si le invitara a imaginarse andando por el agua y sintiendo su tibieza acariciando nuestra piel, la sensación del arenoso fondo del océano en contacto con nuestros pies, el sonido de los pájaros revoloteando por encima de nuestras cabezas –si mencionara todas estas cosas, el lector podría comenzar a sumergirse más plenamente en mi experiencia. Tendría la oportunidad de disfrutar de las aventuras que yo viví mucho más íntimamente de lo que lo haría en el caso de que me limitara a exponer los hechos escuetos: Vi un salto de agua y un pez en el mar.

Esta es la naturaleza del trance en esencia. Es la cosa más natural del mundo. Sin el trance, no podríamos vivir. Un artista no podría pintar, un arquitecto no podría diseñar edificios y un escritor no podría escribir. No tendríamos ensoñaciones diurnas (¡ni pesadillas, todo hay que decirlo!), ni tampoco esa agradable sensación que tenemos cuando conducimos kilómetros y kilómetros, dejando que nuestros pensamientos vaguen sin ningún rumbo, libremente, con la certeza de que el coche circula firmemente bajo la atenta guía de nuestro inconsciente –y nos preguntamos: ¿Dónde ha ido a parar toda esa cantidad de kilómetros, qué ha sucedido en los últimos sesenta minutos, cómo se me ha podido pasar el tiempo tan volando? El trance –esa es la razón. El trance es el factor que guía la mayoría de las experiencias humanas, y en particular las experiencias cumbre. Si queremos sentirnos fenomenal, enamorarnos o saborear hasta saciarnos el cúmulo de pasiones que la vida nos puede ofrecer, ¡necesitamos el trance! Todos sin excepción lo necesitamos.



¿En qué consiste el trance? Cada experiencia será única en relación con nosotros y con la situación en la que nos encontramos. Puede que accedamos a los mismos o similares estados de trance repetidamente, o puede que jamás volvamos a acceder exactamente al mismo estado de trance. Cada una de las experiencias que tengamos puede ser literalmente única en el sentido de que no cabe compararla con ninguna otra. Por último, también, nuestra experiencia del trance puede ser tan corriente que la pasemos por alto –el estado de absorción en que nos sumergimos cuando vemos una buena película o leemos un buen libro, por ejemplo; la profunda concentración que experimentamos cuando estamos pensativos, resolviendo creativamente un acertijo o un enigma; o los momentos de genialidad en los que nos asalta la inspiración y corremos a darle forma a las ideas que se siguen a raíz de ello.

Todo esto no son más que algunas de las cosas que podemos reconocer cuando entramos en trance dentro del contexto de las situaciones cotidianas. El trance tiende a ser una experiencia agradable y extraordinariamente estimulante, aunque tampoco debemos sorprendernos si nos sentimos agotados de cuando en cuando. Al adentrarnos en el ámbito del trance, acordémonos de limitarnos a tener cada una de las experiencias y valorarla como algo nuevo. No la comparemos con lo que pensamos que *debería* ser el trance. No olvidemos que cualquiera que sea la forma en la que nuestra mente nos permita tener la experiencia del trance, ¡será la mejor forma para nosotros en este momento!

Ahora bien, si todavía tenemos algunas reservas respecto de la hipnosis, ello se puede deber a que nos estamos preguntando: ¿Pero la hipnosis puede ser perjudicial en algún sentido? Esta es la gran concepción errónea que desgraciadamente sigue circulando a propósito de la hipnosis: lo que algunos llaman la cara oculta de la hipnosis. Toda la investigación actual en este ámbito demuestra que es difícil perjudicar a nadie con la hipnosis (ya sea forzándole a hacer algo o generando algún desequilibrio psíquico). Los ensayos psicológicos



han puesto de manifiesto que de hecho es más difícil hacer que alguien cometa un acto antisocial o se perjudique a sí mismo en estado de trance de lo que lo sería en estado de vigilia. Nuestro inconsciente tiende hacia la salud y en razón de ello interpreta las sugerencias que nos hacen de la forma más beneficiosa para nosotros y nuestras creencias respecto de lo que está bien. Lo máximo que le puede suceder a una persona normal en estado de trance cuando escucha una sugestión a la que se opone, es que salga rápidamente del trance ¡para darnos su opinión! Recuerdo haber participado en un ejercicio práctico al comienzo de mi formación. Mi compañero estaba realizando una labor bastante digna hipnotizándome, hasta que me sugirió que a una señal determinada, yo “me levantaría, saldría fuera en dirección al coche y...”. El pobre hombre jamás llegó a acabar la frase porque mi inconsciente decidió en el acto que no sería ciertamente una buena idea conducir en el estado en el que me encontraba. El resultado fue que me desperté instantáneamente (para gran sorpresa de mi compañero) y se lo hice saber.

La hipnosis no puede controlar ni perjudicar la mente de nadie más de lo que lo pueda hacer cualquier otra conversación. Si la hipnosis tuviera ese poder, no habría crímenes (hipnotizaríamos a los criminales para que fueran ciudadanos felices y bien adaptados) y yo sería el amo del mundo (¡lo cual, para mi desgracia, no es el caso!). Si abordamos cualquier interrelación hipnótica con sensatez, una buena dosis de sentido común y unas claras intenciones positivas hacia los demás, no es posible hacer realmente ningún daño. Cualquier sugestión desafortunada que podamos formular, tenderá a ser borrada o ignorada sin más, o pondrá fin a la experiencia de trance.

Este manual ha sido concebido con la intención de permitirnos conocer la estructura de la hipnosis, y la forma como utilizamos el lenguaje y nuestras interrelaciones con los demás, con objeto de que podamos aprender a comunicarnos hipnóticamente y ganar pericia en la amplia gama de modelos de hipnosis que existen hoy en día. Si bien cada uno de los ejercicios incluye algunas fórmulas estándar



para ayudarnos a dar forma a nuestra “jerga hipnótica”, por favor, *no* lo tomemos como si se tratase del Evangelio, ni como el guión de una suerte de encantamiento mágico. Si utilizamos las palabras de forma ligeramente errónea o distinta (o –¿por qué no decirlo?– ¡si nos decidimos a utilizar nuestras propias palabras!) la magia seguiría funcionando. No hay demasiada magia en las palabras en sí mismas –es más la manera de formularlas lo que verdaderamente importa. Siento un fuerte rechazo hacia los guiones hipnóticos, los modelos prefabricados de lenguaje que la gente piensa que debe utilizar para generar este efecto o este otro. La mayoría de las personas que utilizan este enfoque acaban hipnotizando a los libros que tienen entre las manos (¡en lugar de a la persona que tienen delante de ellos!) y (lo que es peor) ahogando su propia creatividad y su propia expresividad hipnótica.

A menos que utilicemos nuestras propias palabras y nuestra propia forma de decir las cosas, y las adaptemos al sujeto con el que estemos trabajando, siempre daremos la impresión de torpeza. La torpeza rara vez contribuye a la hipnosis de calidad. Comprendamos los principios, sí, pero desarrollemos también nuestro propio estilo confiando en que nuestro inconsciente está aprendiendo a almacenar para su posible uso las distintas palabras e ideas –y nuestro talento hipnótico subirá como la espuma. La hipnosis, en definitiva, es un arte además de una ciencia, de modo que nos serviremos de nuestra aptitud, nuestra pasión y nuestro carisma natural para insuflarle vida a toda la información. Descartaremos, pues, todo lo que yo haya podido escribir y lo haremos a nuestra manera –que es la mejor forma de hacer las cosas. La prueba decisiva consiste siempre en preguntarse: “¿Funciona?”. Entonces podrá este manual alcanzar finalmente su verdadero propósito: ser una fuente de referencia y una guía respecto de las habilidades que nos haya podido enseñar.

Con todo esto en mente, estamos en condiciones de lanzarnos a la aventura que nos ofrece la rica información que incluye el texto. Los distintos volúmenes que componen la serie tratan de brindarnos



las habilidades para servirnos del trance, el amplificador natural, a fin de indagar nuestra propia realidad y desarrollarnos (nosotros y nuestros compañeros de formación) en dirección a nuevas alturas. A la persona que practique seriamente la hipnosis le permitirá adquirir la confianza necesaria para saber cómo inducir y utilizar los fenómenos de trance profundo, además de desarrollar un estilo hipnótico elegante y profundo de su propio cuño. Aunque los principiantes se pueden lanzar directamente a los ejercicios y aprender muchas cosas extraordinarias, tenemos que preguntarnos cuál es nuestro propósito al indagar en este libro. Si no es más que simple curiosidad, vayamos directamente y hagamos todo aquello que vaya surgiendo de forma natural. Si lo que queremos es aprender a hipnotizar a otras personas, también lo podemos hacer, aunque asimismo tendremos que considerar la posibilidad de realizar algún tipo de formación adicional (www.streethypnosis.com) sugiere algunos recursos y posibilidades de formarse). Para quienes piensen practicar la hipnosis con fines terapéuticos o en contextos clínicos, recomiendo encarecidamente acceder a una formación especializada. También podemos encontrar alguna orientación sobre este tema en la página *web* mencionada anteriormente.

Espero que el lector disfrute y se sirva de las experiencias que el trance puede ofrecer, tanto como yo mismo llevo haciéndolo desde hace años.

