



Fundación IAI Foundation

SEMINARIO A1

**HIPNOSIS Y REGRESIÓN  
A VIDAS PASADAS**



## 1. INTRODUCCIÓN A LA HIPNOSIS: MITOS, CIENCIA Y APLICACIONES

Orígenes históricos: desde Mesmer hasta Milton H. Erickson

- Franz Anton Mesmer (siglo XVIII):
  - Propuso la "mesmerización", basada en el concepto de un "fluido magnético" que fluía a través del cuerpo y podía ser manipulado para curar enfermedades.
  - Aunque su teoría fue desacreditada, sentó las bases del interés en estados alterados de conciencia.
  - Considerado precursor de la hipnosis moderna.
- James Braid (siglo XIX):
  - Acuñó el término "hipnosis" (del griego *hypnos*, sueño), aunque más tarde aclaró que no era un estado de sueño, sino de concentración focalizada.
  - Enfoque científico: la hipnosis como un fenómeno psicofisiológico, no mágico.
- Sigmund Freud:
  - Usó inicialmente la hipnosis en su práctica clínica, pero la abandonó por su dificultad de control y su preferencia por el método de asociación libre.
  - Aportó el concepto de inconsciente, clave para entender los mecanismos hipnóticos.
- Milton H. Erickson (siglo XX):
  - Revolucionó la hipnosis con un enfoque indirecto, conversacional y personalizado.
  - Creía que todos pueden ser hipnotizados y que el inconsciente es sabio y creativo.
  - Desarrolló técnicas sugestivas, metáforas terapéuticas y el uso del lenguaje ambiguo.

## ¿QUÉ ES LA HIPNOSIS? DIFERENCIAS ENTRE TRANCE, SUEÑO Y ESTADO DE VIGILIA

- Hipnosis:
  - Estado modificado de conciencia caracterizado por alta focalización, receptividad a sugerencias y disociación funcional.
  - No es pérdida de control, sino una forma de atención intensificada.
- Trance hipnótico vs. Sueño:
  - Sueño: actividad cerebral en ondas delta, inconsciencia, falta de respuesta al entorno.
  - Trance: actividad en ondas alfa y theta, conciencia alterada pero presente, capacidad de responder a estímulos y recordar la experiencia.
- Estado de vigilia:
  - Actividad beta predominante.
  - Atención distribuida, pensamiento lógico, control ejecutivo activo.
  - En contraste, el trance hipnótico implica reducción del pensamiento crítico y aumento de la imaginación.

### **Evidencia científica: neuroimagen, neuroplasticidad y efectos en el cerebro**

- Neuroimagen (fMRI, EEG):
  - Muestra cambios en la actividad cerebral durante el trance:
    - Disminución en la red por defecto (asociada al pensamiento autoreferencial).
    - Aumento en la conectividad entre áreas sensoriales y emocionales.

- Supresión de la corteza prefrontal dorsolateral (pensamiento crítico), facilitando la sugestionabilidad.
- Neuroplasticidad:
  - La hipnosis puede inducir cambios funcionales y estructurales en el cerebro a través de la repetición de sugerencias.
  - Útil en reentrenamiento de patrones de dolor, ansiedad o conductas adictivas.
- Efectos fisiológicos:
  - Reducción del cortisol (estrés), aumento de endorfinas, regulación del sistema nervioso autónomo.

### **Usos clínicos: manejo del dolor, ansiedad, adicciones, fobias**

- Manejo del dolor:
  - Hipnosis analgésica: sugerencias para modificar la percepción del dolor (ej. "tu mano está entumecida").
  - Efectiva en dolores crónicos, postoperatorios y durante procedimientos médicos.
- Ansiedad:
  - Técnicas de anclaje emocional, respiración guiada, sugerencias de calma.
  - Reduce síntomas de trastorno de ansiedad generalizada, ataques de pánico.
- Adicciones:
  - Reestructuración de creencias ("ya no necesito fumar"), sugerencias de aversión.
  - Apoyo en programas de desintoxicación.

- Fobias:
  - Desensibilización mediante imaginación guiada y reencuadre simbólico.
  - Ejemplo: visualizar la araña como pequeña, inofensiva, incluso cómica.

## 2. FUNDAMENTOS DEL ESTADO HIPNÓTICO

Características del trance: focalización, sugestionabilidad, disociación

- Focalización:
  - La atención se concentra intensamente en un estímulo (voz, imagen, sensación), bloqueando distracciones externas.
- Sugestionabilidad:
  - Capacidad de aceptar ideas o imágenes como reales, aunque no lo sean objetivamente.
  - No es manipulación: depende de la cooperación del sujeto.
- Disociación:
  - División funcional de la conciencia: una parte experimenta, otra observa.
  - Ejemplo: sentir dolor pero "verlo desde afuera", como si no fuera propio.

### Umbral de profundidad hipnótica (leve, media, profunda)

- Leve:
  - Relajación, ligera somnolencia, sugerencias simples (pesadez en brazos).
  - Adecuado para manejo del estrés.
- Media:
  - Mayor receptividad, amnesia parcial, capacidad de visualización vívida.

- Ideal para terapia cognitivo-conductual con hipnosis.
- Profunda:
  - Trance somnambulístico: sugerencias complejas, analgesia, amnesia total.
  - Usado en cirugías sin anestesia (raro, pero documentado).

Nota: La profundidad no determina eficacia. Muchas terapias funcionan con trance leve.

### **Factores que facilitan la hipnosis: expectativas, relajación, rapport**

- Expectativas positivas:
  - Creer que la hipnosis puede funcionar aumenta la sugestionabilidad (efecto placebo).
- Relajación:
  - Reduce la actividad del sistema nervioso simpático, facilitando el acceso al estado hipnótico.
- Rapport (conexión terapeuta-cliente):
  - Empatía, tono de voz congruente, escucha activa.
  - Es más importante que la técnica: sin rapport, no hay trance efectivo.

### **3. TÉCNICAS DE INDUCCIÓN HIPNÓTICA**

Métodos directos e indirectos (Ericksonianos)

- Directos (tradicionales):
  - Instrucciones claras y autoritarias: "Cierra los ojos, relájate, siente cómo tus brazos se vuelven pesados".
  - Efectivos con personas altamente sugestionables.

- Indirectos (Ericksonianos):
  - Uso de metáforas, historias, ambigüedad, lenguaje no imperativo.
  - Ejemplo: "A veces, cuando una persona respira profundamente, puede notar cómo su cuerpo comienza a soltar tensiones... como si ya supiera cómo relajarse".
  - Más respetuoso con la autonomía, ideal para resistencias.

### **Inducciones progresivas, por fijación visual, auditiva y kinestésica**

- Progresiva:
  - Relajación secuencial de grupos musculares: pies → piernas → abdomen → pecho → brazos → rostro.
- Fijación visual:
  - Enfocar la mirada en un objeto (ej. lámpara, punto en la pared), luego sugerir cansancio ocular y cierre de ojos.
- Auditiva:
  - Seguir el ritmo de la voz del terapeuta, que disminuye progresivamente volumen y velocidad.
- Kinestésica:
  - Sugerir sensaciones corporales: "sientes cómo tus pies se hunden en arena cálida".

### **Práctica guiada: inducción en parejas (con supervisión)**

- Objetivo: aplicar técnicas aprendidas en un entorno seguro.
- Dinámica:
  - Uno actúa como hipnotizador, otro como sujeto.
  - Rotación de roles.

- Supervisión del facilitador para corregir errores (tono, ritmo, claridad).
- Énfasis en: rapport, respiración, lenguaje sugestivo, manejo de distracciones.

#### 4. PROFUNDIZACIÓN Y SUGERENCIAS TERAPÉUTICAS

Técnicas para profundizar el trance (descenso escalonado, relajación muscular)

- Descenso escalonado:
  - "Estás bajando por una escalera de 10 a 1... cada peldaño te lleva más profundo, más relajado".
- Relajación muscular progresiva:
  - Alternar tensión-soltura en grupos musculares para intensificar la sensación de trance.
- Sugestiones de profundización:
  - "Cada respiración te lleva 10 veces más profundo... como si tu mente descendiera suavemente".

#### Uso de metáforas, imágenes guiadas y sugerencias positivas

- Metáforas:
  - Historias simbólicas que hablan al inconsciente.
  - Ejemplo: "Como un río que borra huellas en la arena, tu mente puede dejar atrás viejos miedos".
- Imágenes guiadas:
  - Llevar al sujeto a un "lugar seguro" (bosque, playa), usando todos los sentidos.
- Sugestiones positivas:

- Enfocadas en recursos, no en problemas.
- Ejemplo: "Tu cuerpo sabe cómo sanar" en lugar de "deja de sufrir".

### **Ética en la sugestión: evitando falsos recuerdos y sugestión coercitiva**

- Falsos recuerdos:
  - Riesgo en regresiones: el inconsciente puede crear escenas plausibles pero no reales.
  - Nunca afirmar que un recuerdo es "verdadero".
- Sugestión coercitiva:
  - No imponer ideas en contra de los valores del sujeto.
  - Respetar el "no" implícito o explícito.
- Principios éticos:
  - Autonomía, no maleficencia, beneficencia, consentimiento informado.

## **5. REGRESIÓN A VIDAS PASADAS: PERSPECTIVAS Y ENFOQUES**

¿Qué es la regresión a vidas pasadas? Visión transpersonal, simbólica y psicodramática

- Transpersonal:
  - Vista desde la psicología transpersonal: el alma o conciencia trasciende una sola vida.
  - Las experiencias pueden ser reales en un plano espiritual.
- Simbólica (Jungiana):
  - Las "vidas pasadas" son arquetipos o contenidos del inconsciente colectivo.
  - No necesitan ser reales para ser terapéuticamente útiles.

- Psicodramática:
  - La regresión como juego de roles terapéutico: permite expresar emociones reprimidas.

#### Diferencias entre recuerdo real, arquetipo y construcción del inconsciente

Recuerdo real	Afirmación de que el sujeto vivió realmente esa vida (visión literal).
Arquetipo	Imágenes universales (el guerrero, la víctima, el sabio) que emergen del inconsciente colectivo.
Construcción del inconsciente	Narrativa creada en el momento, con elementos reales y simbólicos, para dar sentido al presente.

Importante: en terapia, el valor está en el significado, no en la historicidad.

#### Casos clínicos famosos (ej. Bridey Murphy, casos de Ian Stevenson)

- Bridey Murphy (1950s):
  - Mujer bajo hipnosis relató una vida pasada en Irlanda.
  - Caso controversial: muchas inexactitudes históricas, posible contaminación de información.
- Dr. Ian Stevenson (Universidad de Virginia):
  - Investigó cientos de casos de niños que recordaban vidas pasadas.
  - Documentó detalles verificables (nombres, lugares, marcas de nacimiento).
  - Obra: *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*.

Estos casos no prueban la reencarnación, pero abren preguntas sobre la conciencia.

- Dr. Raymond Moody
  - Médico psiquiatra y licenciado en filosofía. Es también un autor famoso de libros como *Vida después de la vida* y *Regresiones*. Está considerado como el 'Padre de las Experiencias Cercanas a la Muerte' ha sido un pilar fundamental para la presencia creciente y progresiva del abordaje científico de lo trascendental y el análisis de los fenómenos que no parecían tener una explicación racional desde el paradigma científico y médico.
- Dr. Elisabeth Kübler-Ross
  - Psiquiatra y escritora suizo-estadounidense, una de las mayores expertas mundiales en la muerte, las personas moribundas y los cuidados paliativos.
    - Investigó cientos de casos de niños que recordaban vidas pasadas.
    - Documentó detalles verificables (nombres, lugares, marcas de nacimiento).

## 6. TÉCNICA DE REGRESIÓN GUIADA Y EXPERIENCIA PRÁCTICA

### Protocolo seguro para regresiones (preparación, anclaje, integración)

1. Preparación:
  - Evaluar estabilidad emocional del participante.
  - Establecer intención terapéutica (no curiosidad morbosa).
  - Informar sobre posibles reacciones emocionales.
2. Anclaje:
  - Crear un recurso interno (ej. "lugar seguro", imagen de protección).
  - Asegurar que el sujeto pueda regresar en cualquier momento.

### 3. Integración:

- Procesar emociones después de la regresión.
- Evitar dejar al sujeto en estado vulnerable.

### **Guía de regresión simbólica (opcional y voluntaria)**

- Enfoque simbólico:
  - "Imagina que entras en una biblioteca de tu alma... tomas un libro que representa una experiencia antigua... ¿qué ves?"
  - No se habla de "vida pasada", sino de "escena simbólica".
- Voluntariedad:
  - Siempre con consentimiento.
  - Opción de no participar sin juicio.

Espacio de contención y apoyo emocional durante y después de la experiencia

- Durante:
  - Terapeuta presente, observando signos de angustia (llanto, tensión, bloqueo).
- Después:
  - Diálogo suave: "¿Qué necesitas ahora?", "¿Cómo te sientes en tu cuerpo?"
  - Reorientación al presente: "Abre los ojos cuando estés listo, estás aquí, en este momento".
- Evitar:
  - Interpretaciones prematuras.
  - Validar recuerdos como reales.

## 7. INTEGRACIÓN Y ÉTICA

### Procesamiento de experiencias: diálogo grupal y reflexión personal

- Diálogo grupal:
  - Espacio seguro para compartir sin análisis ni juicio.
  - Preguntas guía: "¿Qué te llamó la atención?", "¿Qué sensación queda en tu cuerpo?".
- Reflexión personal:
  - Escritura libre: "Lo que aprendí hoy sobre mí...".

### Límites éticos del terapeuta: responsabilidad, consentimiento informado, contraindicaciones

- Responsabilidad:
  - No diagnosticar ni tratar trastornos graves sin formación clínica.
- Consentimiento informado:
  - Explicar riesgos, beneficios, naturaleza del trance.
- Contraindicaciones:
  - Psicosis, trastornos disociativos graves, epilepsia (riesgo de crisis por inducción).
  - Personas en crisis emocional aguda.

### Recomendaciones para el trabajo autónomo o profesional

- Autónomo:
  - Solo con formación adecuada.
  - Evitar autohipnosis profunda sin supervisión si hay historial de trauma.

- Profesional:
  - Supervisión continua, ética clara, derivación cuando se exceden competencias.

## GENERALIDADES

El hipnotizador, cuando ensaya con un sujeto, emplea para conseguir la influencia: los ojos (mirada), la palabra (sugestión verbal), los gestos (pases, magnetismo) y el pensamiento (voluntad, concentración del pensamiento, sugestión mental).

### I. Los ojos:

La mirada del hipnotizador produce en todos los sujetos un estado particular más o menos acusado que depende del entrenamiento del hipnotizador y del grado de receptividad del sujeto. Este estado especial se llama "fascinación".

Lo que caracteriza la fascinación es una disposición particular que hace que el sujeto se crea todo lo que se le dice y lleve a cabo, a su pesar, todas las órdenes que se le dan.

La fascinación se consigue mirando fijamente al sujeto en el entrecejo, manteniendo do la mirada fija y quieta. Para provocar la fascinación, el hipnotizador debe entrenarse mirando fijamente a un punto y sin pestañear el mayor tiempo posible. El hipnotizador tiene que recordar al practicar que, aunque no esté haciendo ninguna experiencia hipnótica, mirar a la gente al entrecejo tiene muchas ventajas. Evidentemente, no se puede esperar conseguir el estado absoluto de fascinación durante una conversación; pero observará que al añadir las sugestiones mentales que le indiquen las circunstancias a la fijación de la mirada en el entrecejo podrá cambiar por completo y para ventaja suya el talante de su interlocutor.

La mirada también produce el sueño hipnótico, siendo el método normal de los hipnotizadores profesionales. Por lo tanto, el hipnotizador puede sacar muchas ventajas del entrenamiento de la mirada.

### II. La palabra (sugestión verbal):

La palabra es el medio principal con el que el hipnotizador implanta en el cerebro del sujeto la idea que quiere imponer. Insistir en la sugestión verbal,

presentando constantemente a la mente del sujeto la idea que se quiere que adopte, es una verdadera fuerza. El hecho de que el hipnotizador sepa dar una sugerencia es un verdadero arte y este arte se adquiere sobre todo con la práctica. El hipnotizador tiene que hablar con seguridad, con convicción. No tiene que hablar demasiado fuerte, sobre todo tiene que intentar persuadir. El mejor medio para aprender a utilizar la palabra en el hipnotismo, para llegar a dar unas sugerencias eficaces, es entrenarse estando solo en una habitación diciendo en voz alta cualesquiera fórmulas de sugestión y pensando que se tiene un sujeto delante y que tiene que obedecer. Con solo pensar que quiere que su sujeto obedezca podrá dar a su voz la convicción necesaria para imponerse a él y conseguir la influencia.

Cuando, con el tiempo, haya influido en algunos sujetos, cuando haya hipnotizado a unas cuantas personas, se dará cuenta de que su palabra, apoyada en el magnetismo personal que habrá desarrollado, tiene una fuerza verdadera. Trabajar mucho con la sugestión verbal: es la base de la influencia personal. Se puede decir que toda nuestra vida, en nuestra relación con los demás, no es más que un intercambio perpetuo de sugerencias. ¿No es lo que pretendemos persuadir a los demás para que acepten lo que nos gustaría a nosotros y ponernos en guardia contra sus sugerencias cuando las consideremos peligrosas? Se diga lo que se diga y se discuta lo que se discuta sobre las palabras, no se puede negar que cuando se intenta persuadir a alguien se interpreta por completo el papel del hipnotizador que influye sobre un sujeto. Por lo tanto, tendremos más oportunidades de persuadir y de que nos crean si nuestra sugestión se acerca más a la sugestión hipnótica. Normalmente se admite que un hipnotizador entrenado que conozca el mecanismo de la sugestión, que sepa utilizar su mirada, su voluntad y desarrollar una fuerza magnética consciente y que conozca el espíritu humano y sus defectos está mejor preparado para mantener la lucha por la vida que una persona que desconoce por completo la influencia.

Aprenda, pues, a dar sugerencias, entréñese para hablar con un tono seguro, positivo, intente persuadir. Repita en voz alta todos los días durante un cuarto de hora unas cuantas sugerencias esforzándose por mantener los ojos abiertos, sin pestañear. Conseguirá una fuerza verdadera y podrá convertirse en un maestro. Alcanzará un éxito admirable en sus futuros intentos de influencia hipnótica.

### **III. Gestos sobre el sujeto. Pases. Magnetismo:**

El cuerpo humano desprende, además de electricidad y calor, un tipo especial de energía que desde hace tiempo se conoce con el nombre de magnetismo. Algunos científicos han negado el magnetismo y muchos admiten hoy su existencia, que pronto será reconocida por todos gracias a la experimentación personal que hará posible la vulgarización del hipnotismo práctico. A veces se designa al magnetismo con el nombre de oda, fuerza néurica radiante, fuerza odobiomagnética, etc. Esta fuerza se desprende sobre todo por las manos, que pueden compararse con los dos polos del imán ya que es ahí donde la acción magnética consigue su intensidad máxima. Sin embargo, hay muchas diferencias entre el magnetismo del imán y el magnetismo fisiológico. En la experiencia de atracción hacia atrás de un sujeto, sin que intervenga la sugestión verbal ni su atención expectante, tenemos una manifestación del magnetismo. Aún no conocemos posibilidad de ser influido por el hipnotizador.

Cuando se provoca el sueño hipnótico en un sujeto que no ha sido hipnotizado se producen algunos estados especiales en el sujeto que ni la sugestión verbal, logra evitar nunca, los pases son de gran utilidad. Cuando se ha tomado contacto con un sujeta por imposición de manos sobre los omóplatos y éste se ha sentido atraído con bastante pueden conseguir sólo con la sugestión verbal, o sea, con la palabra, algo que ni la fascinación, ni la sugestión ni la atención expectante habrían dado. Por lo tanto, se puede suponer que el magnetismo desarrolla la sugestibilidad del sujeto de una manera extraordinaria.

Los sujetos muy sensibles se diferencian por unas cuantas peculiaridades. Normalmente, estas personas sueñan en voz alta y se mueven mucho en la cama mientras duermen, a menudo se quejan de tener los pies fríos, jaqueca y dolor de estómago. La gente les molesta y a menudo tienen una sensación de incomodidad; las miradas, dar la mano, algunos ruidos, el contacto o la visión de ciertos cuerpo son, para ellos, una fuente de sensaciones vagas e indefinibles.

Las personas que sudan mucho caen en el sonambulismo con facilidad. Normalmente los que parpadean con frecuencia, los bizcos, los que sufren temblores de los globos oculares, de tics convulsivos, las mujeres oscuras, las histéricas, las nerviosas, las anémicas son más propensos a la receptividad magnética.

Deje las manos en contacto durante dos o tres minutos; si la persona no sensible, no nota nada. Si lo es ligeramente, siente un calor que se propaga por

la cabeza y cuando retira lentamente las manos en sentido horizontal se siente atraída ligeramente hacia atrás. Si es bastante sensible, la sensación de calor es más intensa, In cabeza se hace muy pesada y la atracción hacia atrás es mucho más fuerte.

Si es muy sensible, bastan unos segundos para producir mucho calor, parpadea, se siente oprimido (algunos sujetos llegan a sofocarse) y, cuando se retiran las manos al cabo de un minuto, se ve obligado a ir hacia atrás para seguirlas y no puede soltarse por mucha fuerza que haga.

Muchas personas muestran escalofríos, calambres en las piernas, una sensación de frío, temblores nerviosos, estremecimiento de músculos parecidos a unas ligeras descargas eléctricas.

Con poco que experimente, encontrará con mayor facilidad sujetos sensibles a la influencia magnética, ya que tiene el medio infalible de reconocerlos con rapidez y seguridad. Con la práctica llegará a hacer que un número cada vez mayor de personas sienta cada vez más esta influencia. Conseguirá con mayor facilidad echarlas hacia atrás si une la sugestión verbal a la concentración del pensamiento; pero se puede hacer que un sujeto sienta la influencia magnética y atraerlo hacia atrás sin que él quiera con solo imponer las manos sobre los omóplatos. Algunos sujetos muy sensibles se sentirán atraídos hacia atrás con fuerza, aunque se tengan las manos a una determinada distancia, sin que se trate de ninguna forma de sugestión.

Todas las personas que atraiga fácilmente hacia atrás son muy sugestionables, muy influenciables y cuando haya conseguido atraer fácilmente a un sujeto hacia atrás podrá ensayar sobre él todas las experiencias hipnóticas y el éxito rotundo será casi seguro. Cuando experimente más tarde, es mucho mejor, al tomar contacto con un "sujeto", empezar por lo menos con el intento magnético de caída hacia atrás si no quiere recurrir al intento de relajación de los músculos que se recomienda al principio del capítulo que trata las influencias sobre el sujeto despierto. Deje las manos en contacto durante dos o tres minutos, las experiencias siguientes tendrán más éxito y no será una pérdida de tiempo.

Para empezar, intente experimentar sobre niños, ya que son más sensibles y fáciles de influir. Una vez más repito que estos intentos desarrollarán su poder de una manera sorprendente y le prepararán para que tenga unos efectos maravillosos sobre unos sujetos menos sensibles. En poco tiempo conseguirá que la mayoría de las personas sobre las que experimente sientan esta fuerza magnética.

IV. Concentración del pensamiento, sugestión mental, autohipnosis, autosugestión, transmisión del pensamiento, influencia a distancia. Todo puede resumirse en pocas palabras: el objetivo a alcanzar es poder concentrar un pensamiento.

La base de la sugestión mental (que con el tiempo le permitirá influir a distancia sobre una persona sin verla ni hablarle) es llegar a concentrar toda la atención en un único pensamiento, en una única idea concreta. La concentración del pensamiento también es la base del autohipnotismo ya que sus aplicaciones son muy numerosas y útiles. En resumidas cuentas, es la base de la transmisión del pensamiento, uno de los fenómenos más curiosos y extraordinarios del arte hipnótico.









[www.1a1.foundation](http://www.1a1.foundation)