Edizioni Istituto di Scienze Umane

IPNOMEDITAZIONE

METODO PRATICO APPLICATIVO

Stephen Sanders

LA TECNICA CHE REALIZZA I DESIDERI

Collana Elementi

INDICE

Prefazione dell'Editore
Premessa dell'Autore

L'ipnomeditazione in teoria e in pratica
Esercizi complementari per esercitarsi nell'ipnomeditazione
L'ipnomeditazione: principi e applicazioni
Il linguaggio del mondo interiore
Inconscio, via di progresso
Come operare nella mente umana
Come dialogare con l'inconscio
Resistenze dell'inconscio al cambiamento
Una comparazione con altre tecniche
Alcune ricerche sulla meditazione
Esperienze con l'ipnomeditazione
Realizzare se stessi in poche regole
Utilizzare l'ipnomeditazione per cambiare vita

"Sigmund Freud sosteneva che l'inconscio era formato da forze inconsapevoli che tentavano di irrompere nella coscienza ed il suo metodo di terapia fu costruito sulla diffidenza nei confronti delle idee che si trovavano al di fuori della coscienza e della consapevolezza razionale. Gli ipnologi suggerivano di lasciare che l'inconscio si esprimesse liberamente nel corso dell'esistenza di una persona. Erickson propendeva verso questo punto di vista e tendeva sempre a sottolineare quello che è positivo nel comportamento di un individuo. Piuttosto che pensare che nell'inconscio esistono forze ostili che devono essere evidenziate, sosteneva che ci sono delle forze positive che devono essere liberate per consentire l'ulteriore sviluppo dell'individuo…".

Jay Haley

PREFAZIONE

In questa sua nuova opera l'Autore ci introduce a una recente tecnica mentale, di facile utilizzazione: l'IPNOMEDITAZIONE. Sempre attento all'esplorazione di quel vasto contenitore che è la mente umana con le sue potenzialità inesplorate, egli ci fornisce inoltre ulteriori spiegazioni ed analisi sul funzionamento della mente inconscia, marcando la differenza tra "inconscio emotivo" e "inconscio razionale", cercando di spiegarci come spesso lo stesso inconscio cerca di sabotare e far fallire i nostri sforzi di cambiamento personale ed indicandoci eventuali rimedi a questo fondamentale ostacolo.

Come sempre il contenuto dell'opera è scorrevole e di facile lettura, tuttavia mai banale, e non trascura gli aspetti pratici poiché, nel suo proprio stile, ogni opera di Sanders intende essere anche operativa e attenta al lato tecnico ed esperienziale.

Ci auguriamo che questo lavoro possa incontrare il gusto e l'approvazione dei lettori, soprattutto di coloro che già conoscono e seguono l'opera di Stephen Sanders, e che sia proficuo per tutti coloro che cercano sempre di migliorare se stessi, attraversando la propria esistenza come un'occasione di crescita continua e di espansione delle proprie possibilità.

PREMESSA

Con la forza del nostro spirito possiamo combattere qualsiasi malattia, mentre attraverso l'egoismo, con una mentalità pessimista, con l'invidia e con l'ira danneggiamo la nostra salute. Molte persone si ammalano e invecchiano prima del tempo proprio per la loro paura della vita.

La salute e l'energia vitale possono essere favorite e mantenute soltanto per mezzo di una mentalità ottimista e di un sereno equilibrio interiore di fronte agli alti e bassi inevitabili della vita.

I nostri pensieri hanno un enorme potere, e dipende da noi stessi impiegare tale potenza, sia per il nostro bene che per il nostro male. Con la forza dei nostri pensieri non solo determiniamo se siamo malati o sani, ma i pensieri sono addirittura alle radici del nostro destino. Questa è una legge a cui nessuno può sottrarsi, ma che allo stesso tempo costituisce una prospettiva meravigliosa. Abbiamo la possibilità di plasmare la nostra vita secondo i nostri desideri.

Il destino di ognuno di noi si basa essenzialmente sulla salute, e questo libro vuole appunto indicare una via per combattere le malattie, i disagi interiori e per conservare e rinforzare la salute.

Colui che avrà letto il libro e ne avrà messo in pratica gli insegnamenti non avrà più bisogno di sperare nella propria salute, perché essa sarà consegnata nelle sue mani. E non troverà soltanto buoni consigli ma tecniche ben precise, adatte a mettere chiunque in condizione di guarire se stesso tramite il proprio spirito.

L'IPNOMEDITAZIONE IN BREVE...

Un nuovo metodo "combinato"
Nel corso delle mie esperienze personali e professionali nell'ambito della conoscenza e dello sviluppo delle qualità interiori, mi è giunta l'ispirazione di associare l'ipnosi alla meditazione per esaltare gli effetti di entrambe. Ho chiamato tale combinazione "IPNOMEDITAZIONE", che somma i vantaggi dei due metodi.
Procediamo con alcune spiegazioni di base.

Che cos'è l'ipnosi?
L'ipnosi è una fase dinamica tra la veglia e il sonno.
Molte persone, tra cui alcuni medici, hanno un'idea sbagliata dell'ipnosi. Alcuni pazienti, convinti di essere assoggettati alla volontà dell'ipnotizzatore, rifiutano l'ipnoterapia.
Certamente l'ipnosi è una particolare condizione che viene vissuta in modo diverso a seconda degli individui.
Quelli che sperimentano questo meraviglioso stato di rilassamento sono unanimi nel sostenere che all'uscita dallo stato ipnotico sono pervasi da una grande e benefica sensazione di distensione.
Per tutta la durata del trattamento si stabilisce un contatto, un rapporto permanente tra il paziente ed il terapeuta; infatti in stato di ipnosi il paziente sente e capisce tutto quello che si dice e avviene attorno a lui.
Capita, a volte, che l'ipnotizzato si addormenti. Il rapporto viene così interrotto. Basterà un leggero contatto fisico per risvegliarlo.
Spesso mi pongono questa domanda: "Che cosa mi succederà se l'ipnotizzatore dovesse avere un'improvvisa crisi cardiaca?". Rispondo che le suggestioni vengono immediatamente interrotte. In tal modo l'ipnosi si trasforma in un sonno normale ed il paziente si sveglierà in modo naturale.
È importante notare che sotto ipnosi nessuno eseguirà mai un ordine contrario ai suoi convincimenti. In tal caso l'ipnosi viene neutralizzata da una suggestione inadeguata e il paziente si sveglia. D'altronde nessuno può essere ipnotizzato contro la sua volontà.

L'ipnosi non provoca reazioni secondarie nocive
In numerosi casi l'ipnosi può completare e rendere più efficace un trattamento medico.
Mi riferisco, in particolare, alle malattie psicosomatiche: asma, disturbi circolatori, ulcere gastriche, disturbi intestinali, in cui l'ipnosi si rivela efficace senza provocare effetti collaterali nocivi.
In particolare, tendo a consigliarla nei casi di problematiche puramente psichiche: fobie, depressioni, insonnie, spasmi nervosi, "dolori fantasma" di un arto amputato.
L'interruzione del dolore con l'ipnoanestesia, quindi senza farmaci, ad esempio durante il parto, non viene utilizzata.
L'ipnoterapeuta deve dar prova di un equilibrio psichico ottimale, deve possedere una buona formazione ed essere dotato di ampie conoscenze. Non basta applicare pedissequamente ciò che è stato acquisito: è indispensabile l'esperienza personale.

L'ipnosi presenta tali vantaggi che bisogna trascurare eventuali pregiudizi.
L'ipnotizzatore può dimenticare di annullare una suggestione data (come: "le sue braccia sono pesanti", oppure "si sente molto stanco"...), ma gli effetti si neutralizzano da soli dopo un po' di tempo.
Se ad un ipnotizzatore con poca esperienza capita d'indurre una suggestione contraria alle tendenze dell'individuo, il subconscio di quest'ultimo la respinge.
L'ipnomeditazione esclude totalmente questo genere di incidente.

Che cos'è la meditazione?
In senso etimologico, meditazione significa raccoglimento, riflessione e contemplazione: entrare in se stessi e vivere questa esperienza nel più profondo della propria anima.
Si può concludere che è l'emanazione dell'anima, il mezzo per creare un'armonia perfetta tra corpo, mente e spirito.
Applicata correttamente, la meditazione è fonte di serenità, di lucidità mentale e di salute corporea. L'iniziato plasma la propria vita secondo queste leggi dell'armonia e comunica la propria pace interiore e gioia di vivere a chi lo circonda.
La meditazione è la ricerca della scintilla divina presente in ognuno di noi.

Definizione della meditazione da parte di un mistico
Nel XII secolo il mistico iraniano Rumi si esprimeva in questi termini: *"Ho percorso il mondo intero alla ricerca di Dio senza mai incontrarlo. Tornato a casa, Lo vidi sulla soglia del mio cuore, che mi diceva: "è qui che ti aspetto da un'eternità". Allora, sono entrato con Lui in casa".*

Non è che una semplice ma magnifica descrizione dello scopo della meditazione.
Se non avete dimestichezza con quest'arte, è molto probabile che al momento della sua applicazione pratica andrete incontro a delle difficoltà. Con la meditazione, infatti, talvolta possono evidenziarsi alcuni aspetti della propria personalità che necessitano di un cambiamento anche radicale. In certi soggetti questo può dare origine a diverse alterazioni psichiche, come ansia e depressione.
L'ipnomeditazione, invece, impedisce questa sorta di "autocritica" perché le forze meditative sono dirette verso un obiettivo definito anteriormente. Di conseguenza sono completamente disponibili, non filtrate, e permettono di raggiungere l'obiettivo prefissato senza alcun impaccio.

Come funziona l'ipnomeditazione?
Come accennato all'inizio l'ipnomeditazione è la sintesi di due metodi, combinati fra loro in modo da rivolgersi al subconscio e per agire su di esso.
Inizialmente si induce il paziente in ipnosi fino a fargli raggiungere la soglia di rilassamento, di pace e di passività totali. In questo stadio si libera l'energia dell'inconscio.
Questa fase si definisce come "soglia attiva" in cui il subconscio, affrancato dagli interventi della coscienza, consente alla forza dell'inconscio di affiorare.
Dopo qualche minuto si suggerisce al paziente di concentrare intensamente questa forza sulla meditazione con delle frasi e con delle immagini mentali, relativamente all'obiettivo da raggiungere.

Il contatto con il subconscio

A contatto con il subconscio, il paziente calmo e rilassato riproduce mentalmente l'immagine ideale e la imprime dentro di sé. Le parole vengono perciò tradotte in immagini mentali. Queste ultime, registrate dal subconscio, sono interpretate da questo come l'obiettivo da raggiungere. Per tale ragione le forze mobilitate sono dirette verso il proprio scopo.

Le immagini, scaturite dall'immaginazione del paziente, passano con facilità sotto il controllo del subconscio, poiché si integrano perfettamente con la struttura della sua personalità.

Nel corso del trattamento con l'ipnomeditazione è escluso il verificarsi di reazioni secondarie nocive. Ecco perché è il metodo ideale per modificare il proprio comportamento secondo i propri desideri.

Affinché riesca la "meditazione con l'immagine mentale" è fondamentale, in prima battuta, un'adeguata definizione della "meditazione con le parole".

Potete utilizzare gli esempi di formulazione contenuti in questo libro o modificarli a vostro piacimento.

Se utilizzate questo metodo per lavorare su voi stessi, lasciate che le istruzioni siano pronunciate da un vostro familiare, oppure registrateli voi stesso e ascoltateli, fino ad imprimerli profondamente in voi. Potrebbe esservi più utile avere un aiuto mnemonico con la vostra stessa voce, a meno che non la troviate sgradevole.

Queste istruzioni audio vi serviranno solo inizialmente. Successivamente potete eseguire gli esercizi svincolandovi completamente da qualunque aiuto esterno, compresa la registrazione.

È consigliabile che ognuno che voglia lavorare su se stesso trovi e idei da sé le proprie frasi e le proprie immagini: questo sforzo darà maggior valore ed efficacia alla tecnica, mentre invece quando si lavora con un operatore esterno in genere è lui a fissare e determinare le frasi e le immagini da utilizzare nella terapia.

Alcune precauzioni per la pratica

È sconsigliabile eseguire gli esercizi dopo un pasto troppo abbondante. Chi soffre di disturbi digestivi può praticarli soltanto a digiuno o molto lontano dai pasti. Chi ha la pressione molto bassa, o soffre di disturbi nervosi molto gravi, può eseguire questa tecnica solo se seguito da un terapeuta specializzato.

A parte ciò l'ipnomeditazione non presenta alcuna particolare controindicazione.

Filosofia dell'ipnomeditazione

L'ipnomeditazione è stata elaborata con lo scopo di poter essere praticata da chiunque con facilità e senza particolari controindicazioni al fine di perfezionare il comportamento umano in tutti i suoi aspetti, compresa la capacità di prevenire o, eventualmente, di curare malattie di origine fisica e mentale.

Praticare questa tecnica o, meglio, questo particolare tipo di meditazione, non è come ingerire una pillola che agisce come un fattore esterno e circoscritto, ma comporta un'ingerenza in campi estremamente delicati dal punto di vista umano e morale.

Per questo essa, più che una tecnica, deve essere considerata come un atteggiamento culturale, patrimonio di una società più evoluta, che arricchisce l'individuo e lo rende sempre

più capace di trovare dentro se stesso le doti per portare un contributo di reale progresso fisico e psichico a sé e al tessuto sociale a cui appartiene. Non è forse un fatto culturale quello di praticare liberamente ed in modo del tutto autonomo un qualunque sport per il proprio divertimento e per irrobustirsi fisicamente e mentalmente al fine di conservare la propria salute e la propria serenità?
Perché quindi non utilizzare un sistema, secondo la stessa ottica, di sviluppare in noi una forza mentale capace di ottenere una totale padronanza su noi stessi?
Perché non vedere questo sistema come una ginnastica mentale che può andare a sommarsi in modo determinante alla ginnastica fisica per ottenere dei risultati ancora più elevati, qualitativamente e quantitativamente?
Oggi viviamo in una società che tenta di condizionarci, di suggestionarci con strumenti sempre più sottili ed incontrollabili: sempre più, quindi, l'uomo ha bisogno di strumenti che gli permettano di difendersi da questi messaggi "interessati" e questo è possibile solo attraverso l'uso di tecniche o, meglio, di dati culturali ed educativi utilizzabili in modo del tutto autonomo.
È importante che un po' alla volta cerchiate di entrare nella mentalità relativa alla tecnica che state praticando; infatti dovrete cercare di modificare l'esecuzione di esercizi schematici in una forma di meditazione sempre più completa. Quindi la teoria esposta in questo metodo è tale solo apparentemente: in effetti la descrizione del funzionamento della mente in relazione alla tecnica che stiamo praticando vi metterà in grado, senza che ve ne accorgiate, di elaborare meglio dei comandi specifici, di essere sempre più "convinti" che state dialogando con il vostro inconscio, e che variando come vorrete gli esercizi proposti potrete ottenere dei migliori risultati.
Capirete che la *ginnastica mentale* che state praticando non è da considerarsi come una "medicina" che si deve prendere quando si sta male, ma è fondamentalmente uno strumento culturale della nostra personalità con il quale possiamo accrescere la nostra capacità di *autoeducarci* per perfezionare il nostro comportamento: da questo punto di vista quindi, guarirci da una malattia o meglio ancora prevenirla non è la conseguenza di una terapia particolarmente efficace ma il manifestarsi di un atteggiamento nuovo del nostro corpo e della nostra mente, educata dal training che stiamo praticando.
Allora vedrete che molti dei vostri problemi potranno facilmente essere risolti: qualunque malattia di origine nervosa potrà essere eliminata con l'aiuto della FORZA MENTALE che state sviluppando per mezzo della vostra "meditazione", del vostro "training".

Applicazioni dell'ipnomeditazione
Ecco un elenco indicativo di una serie di problematiche trattabili con successo mediante l'ipnomeditazione.

1) esaurimento nervoso
2) insonnia
3) ansia
4) asma di origine ansiosa
5) ipertensione
6) timidezza

7) depressione
8) dipendenza da fumo e alcool
9) impotenza e frigidità
10) ulcera gastrointestinale
11) infarto (prevenzione)
12) emotività da palcoscenico.

Ma la nostra capacità di auto-educarci ci servirà anche per accrescere le nostre doti e le nostre "prestazioni", di carattere sia fisico che mentale, come ad esempio:

1) memoria
2) concentrazione
3) studio ed esami
4) lavoro (rendimento e tranquillità)
5) sport
6) parto indolore.

Tutto ciò si può ottenere per mezzo di una semplice tecnica, semplice dopo che avrete fatto un po' di esercizio: è importante tenere presente che questa forma di training mentale non differisce concettualmente da un allenamento ginnico di tipo prettamente fisico.
Per poter sviluppare dei muscoli ed aumentare così la propria forza è necessario un costante *allenamento* di tipo anche ripetitivo, ottenibile con un minimo di autodisciplina; in poche parole non si ottiene nulla gratuitamente: i nostri "traguardi" dobbiamo conquistarceli.
Fortunatamente, l'ipnomeditazione richiede soltanto un minimo di costanza ed un determinato ATTEGGIAMENTO col quale praticarlo.
Quindi, quando eseguirete i vari esercizi, dovrete tenere presente che state sviluppando una FORZA MENTALE con la quale potrete modificare la vostra psiche e il vostro corpo.

Pertanto cercate di capire bene lo schema che segue: enuncia dei concetti fondamentali per comprendere e praticare la tecnica che sarà spiegata.

1) DISTINZIONE TRA COSCIENZA E INCONSCIO
Sarà fondamentale capire che voi (la vostra coscienza) sta parlando ad una parte di mente di cui riuscite a percepire il funzionamento. Quindi dovrete darvi del "TU" quando praticherete su voi stessi.

2) AUTOSUGGESTIONE - AUTOINDUZIONE
Se vi esercitate ascoltando una registrazione, non eseguite subito quello che sentite dire, ma ripetete mentalmente le stesse parole indirizzando i vari comandi formulati dalla vostra coscienza al vostro inconscio: la REGISTRAZIONE È SOLTANTO UN AIUTO MNEMONICO.

3) FORZA MENTALE = VOLONTÀ + PASSIVITÀ
La volontà è necessaria al fine di compiere uno sforzo di CONCENTRAZIONE e

nell'enunciare determinati COMANDI: ma tutto ciò deve essere svolto essendo dolci e gentili con noi stessi, cioè col nostro inconscio; dobbiamo accettare serenamente anche la cattiva riuscita della concentrazione; non dobbiamo tenderci, "intestardirci" nel voler eliminare eventuali distrazioni, anzi, dobbiamo lasciare che si verifichino rimanendo passivi ad accettarle, esercitando così una certa forma di DISTACCO.

4) PASSIVITÀ

Se, eseguendo gli esercizi mentre ascoltate una registrazione, trovate difficoltà ad andare avanti, *non sforzatevi* ma lasciate che la vostra mente funzioni da sola, senza l'intervento della volontà cosciente: in questo momento "agirà" la vostra VOLONTÀ INCONSCIA, stimolata in precedenza dalla volontà cosciente.

Edizioni Istituto di Scienze Umane

Collana "ELEMENTI"
V Volume

Stephen Sanders

IPNOMEDITAZIONE

METODO PRATICO APPLICATIVO

© Istituto di Scienze Umane, DICEMBRE 2021

Tutti i diritti riservati.
Ogni riproduzione, anche parziale, e con qualsiasi mezzo,
deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.