

- Motor
- Bostad
- Resor

•

• fredag 25 november 2011

• Kristianstad 8°C 

• Annon

• Prenumerant



Kristianstad



Hallå där Jack Johansen

Text: Anna Bondesson

Publicerad 24 november 2011 6.38 Uppdaterad 24 november 2011 9.26

Kristianstad.

Jack Johansen ska föreläsa om dynamisk hypnos och hypnoterapi i kväll på Trastmi i Kristianstad.

Vad ska du prata om?

– Jag kommer att prata om självaste hypnosen och även demonstrera hur det går till. Smärtlindring kommer också att vara ett inslag. Jag kommer även att visa videoklipp och dokumentationer. Hur våra sinnen fungerar är ett sätt att tänka och det handlar väldigt mycket om vårt inre sinne.

Vad är hypnos?

– Det roliga är att det inte finns många som kan definiera vad hypnos är. Alla människor befinner sig i en form av hypnos. Om man hamnar för djupt så når man djupsömnen, vilket är för djupt för terapin. Det är terapeutens uppgift att hålla klienten där mottaglighetens finns. Under den antika tiden hade man ett sömntempel där man gick och lade sig och efter ett par timmar så kände man sig mycket bättre.

Vad innebär självhypnos?

– Att du kan försätta dig i ett tillstånd som du är i varje dag och som är gynnsamt för dig. Det är ett tillstånd du går in och ur från helt naturligt. Det kan vara som en upplevelse – en dagdröm där det inte finns någon tid och rum. Tio minuters självhypnos motsvarar en timmes sömn.

Kan vem som helst hypnotiseras?

– Ja, i och med att alla måste passera det tillståndet för att somna in så gör alla det helt naturligt.

Kan hypnos vara farligt?

– Nej, försök hitta ett enda fall där någon har blivit skadad av hypnos – det finns inget! Möjligtvis kan scenhypnos inför publik orsaka att den som redan är lite labil och deltar i ett sådant sammanhang upplever det som pinsamt. Det är dock väldigt få som tillåter sig att delta i ett sådant sammanhang och bilden de flesta har av hypnos är den dramatiserade formen som man ser och har sett på tv.

Vad är skillnaden mellan hypnos och trans?

– Trans och hypnos är bara en definition på det tillstånd man befinner sig i. Man kan förklara det enkelt som att man besätter sig i en dagdröm.

Hur lär man sig hypnotisera?

– All hypnos är självhypnos. Men om du har en hypnoterapeut som är utbildad så kan denne få dig att komma till den mottaglighet som behövs.

Mer information kan hittas på www.jackjohansen.com och www.hypnos-hypnoterapi.se.

Större eller mindre text

Rekommendera

Bli den första bland dina vänner att rekommendera detta.

0

- Om Kristianstadsbladet
- Om cookies
- Kontakta oss