



## Kapitel 8 – Moderne Hypnose Induktioner

Den moderne hypnoterapeut ønsker at anvende de mest sikre, effektive og troværdige hypnose inductioner, som er til rådighed. Gamle inductioner opdateres konstant, og nye inductioner udvikles hele tiden.

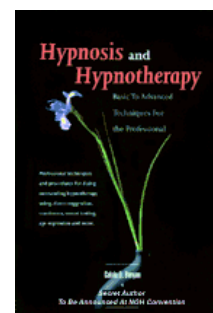
I dette kapitel vil jeg nævne de inductioner, som jeg selv anvender hver dag. De dækker alle behov for en hypnoterapeut.

Jeg kommer omkring tre typer inductioner: Hurtige inductioner, som frembringer somnambulism på 2-4 minutter, lyninductioner, som frembringer somnambulism på bare 4 sekunder, og Spontan Følelses Induktion, som inducerer hypnose og alders regression på samme tid. Når du lærer at mestre disse inductioner, bliver du blandt de bedste hypnoterapeuter i verden!

### Effektive inductioner

Hos HypnoseKompagniet anvender jeg den effektive induction: Elman-Banyan Inductionen.

(Elman-Banyan inductionen er fra bogen *"Hypnosis and Hypnotherapy: Basic to Advanced Techniques for the Professional"*, som Calvin Banyan skrev sammen med Gerald F. Kein, publiceret i 2001.



### **Elman-Banyan-Inductionen**

Dave Elman inductionen er en god hurtig induction, som i sin originale udgave har været effektiv i mere end 30 år. Gerald Kein og Calvin Banyan har ændret den en smule for at gøre den endnu mere pålidelig, og inductionen anvender jeg med stor succes igen og igen, og jeg har brugt den i tusindvis sessioner med forbedrede resultater. Førhen anvendte jeg den "gamle Dave Elman-induktion", hvor langt fra alle klienter kunne komme i hypnose.

### **TJEKLISTE, når du laver hypnose inductioner**

Her får du nogle tips til at gøre dine hypnose inductioner endnu mere succesfulde.

Nogle af dem er velkendte, fordi jeg allerede har nævnt dem, men de tåler gentagelse.

- Før du anvender inductionen, sikr dig, at du kan læse scriptet, så det ikke lyder som om du læser det op...!
- Før du går i gang, spørg altid *"Har du lyst til at lave hypnose med mig nu"*. Dette afklarer villigheden/parathed.
- Giv klienten god tid til at sætte sig godt til rette, og bed hende om at sidde uden krydsede ben, og bed hende holde hænderne adskilt. (Ellers bliver du udfordret, når du senere skal løfte hendes arm ☺).



- Bruger din klient briller, bed hende tage dem af, før I begynder.
- Spørg om hun vil have et tæppe over sig.
- Sig til klienten, at det ikke vil forstyrre hendes hypnose, hvis hun skal hoste osv. Hun skal hellere hoste eller rette på sin stilling, hvor det forstyrrer hende.
- Nævn også, at der måske kommer lyde fra dig, fordi du drikker vand, kigger i dine noter fra interviewet osv. Lav lydene, mens du omtaler dem. Løft glasset osv.
- Bruger du musik, så spørg, om hun er okay med det. (Og tjek, om det er for højt/lavt).
- Spørg om lov til at røre klientens hånd, albue, skulder og pande, inden du laver induktionen. Rør hende ikke, før du har fået tilladelse. Får du ikke tilladelse, forklar hvorfor du vil røre (fokus og koncentration osv.), og spørg om lov igen. Får du stadig ikke tilladelse, undlad da at røre hende!
- Det eneste, du behøver at huske udenad er: *"Kig på min hånd, tag en god dyb indånding, hold vejret et øjeblik, og når du ånder ud igen, luk øjnene og slap af så meget som det er muligt lige nu.."* Når klienten har lukket øjnene, kan du lydløst tage scriptet frem.
- Når du holder din hånd op foran klient, og du foreslår hende at lukke øjnene, fører du hånden ned på en sådan måde, at det ikke ser ud til, at du vil ramme hendes brystområde, når hun lukker øjnene. Sænk din hånd foran hende og væk fra hende.
- Brug en betoning og stemme, som stemmer overens med ordets betydning.
- Når du udfører induktion observerer du. Hold øje med de signaler, du beder om. Beder du hende teste øjenlågene, holder du øje. Beder du hende give fingersignaler, holder du øje osv. Tester hun ikke øjenlågene, så sig: *"Bare løft øjenbrynene en smule"*.
- Giv klienten tid til at reagere på en suggestion, når du har givet hende den. F.eks. når du beder hende lade en bølge af afslappethed bølge gennem kroppen.
- Tilpas din tælling med klientens åndedrag. Sig tallet på udånding. (Ved fordyber.)
- "Væk" klienten ved at tælle fra 1 til 5 med suggestionen: *"Det føles godt, gør det ikke?"*.

## **Hypnose på sekunder**

Vi har nogle teknikker som gør, at induktioner kan udføres lynhurtigt – deraf navnet "lyninduktioner". Igen kræver det blot, at klienten føler sig tryk, har sagt ja til at blive hypnotiseret, og at du har spurgt om tilladelse til at røre. Med lyninduktioner opnås somnambulisme øjeblikkeligt, mens normale, effektive induktioner normalt varer mere end 5 minutter. På denne uddannelse lærer du den lyninduktion, som jeg selv har haft lettest ved at udføre i praksis.