

Lesam

HIPNOANALGESIA

**LA HIPNOSIS EN EL TRATAMIENTO
Y ALIVIO DEL DOLOR**

Leopoldo Sáez Santamaría



LESAM ESCUELA DE HIPNOSIS PROFESIONAL
C/ Los Centelles 26. 4º. – Pta. 7 – 46006 Valencia – España
www.escueladehipnosislesam.com - secretaria@escueladehipnosislesam.com

1ª edición: septiembre 2014
2ª edición: noviembre 2016
3ª edición: julio 2017

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a LESAM si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.
(secretaria@escueladehipnosislesam.com)

Impreso en España - Printed in Spain

Depósito Legal:
Impresión: Escuela de hipnosis Lesam - Valencia



ÍNDICE DEL CURSO

- INTRODUCCIÓN
- ANTECEDENTES REMOTOS
- HASTA NUESTROS TIEMPOS
- LA SUGESTIÓN EN LA HIPNOSIS
- QUE ES HIPNOSIS
- EL LENGUAJE HIPNÓTICO
- CONSCIENTE Y SUBCONSCIENTE
- LA ARQUITECTURA CEREBRAL
- FUNCIONES CONSCIENTES Y SUBCONSCIENTES
- ESTADOS ALTERADOS DE CONSCIENCIA
- ONDAS CEREBRALES Y ESTADOS DE CONSCIENCIA
- MODIFICACIONES PSÍQUICAS EN EL HIPNOTIZADO
- MODIFICACIONES SOMÁTICAS EN EL HIPNOTIZADO
- CONDICIONES EN LAS QUE REALIZAR LA HIPNOSIS
- CUALIDADES DEL HIPNÓLOGO
- ALGUNOS ELEMENTOS DE INFLUENCIA
- SIGNOS DE SUSCEPTIBILIDAD A LA HIPNOSIS
- PRUEBAS DE PREDISPOSICIÓN A LA HIPNOSIS
- GRADOS DE PROFUNDIDAD EN EL TRANCE HIPNÓTICO
- DISECCIÓN DE UNA PRUEBA DE SUGESTIÓN
- PRUEBAS DEL LISTÓN
- PRUEBAS DE LA CAÍDA DE LA MANO
- PRUEBAS DE OCLUSIÓN DE LOS GLÓBULOS OCULARES
- PÉNDULO DE CHEVREUL
- PRUEBA DEL PESO DEL BRAZO
- PRUEBAS TÉRMICAS
- CAUSAS Y MECANISMOS DE RESISTENCIA A LA HIPNOSIS
- GRADOS DE PROFUNDIDAD REQUERIDO EN LA HIPNOSIS
- TÉCNICAS DE INDUCCIÓN AL TRANCE HIPNÓTICO
- PROCEDIMIENTOS SENSORIALES
- PROCEDIMIENTO DE INDUCCIÓN MEDIANTE UN PUNTO
- PROCEDIMIENTOS FISIOLÓGICOS
- PROCEDIMIENTOS PSICO-IMAGINATIVOS
- ACERCA DE LA RELAJACIÓN Y LA VISUALIZACIÓN.....
- ESTRATEGIAS DE LOS PROCEDIMIENTOS PSICO-IMAGINATIVOS
- APLICACIONES DE LA HIPNOSIS – HIPNOANALGÉSIA
- PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN PROGRESIVA
- SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN PROGRESIVA
- TERCERA FASE PROFUNDIZACIÓN
- PROCEDIMIENTOS PSICO-CONFLICTIVOS
- PROCEDIMIENTOS MIXTOS
- LA PROFUNDIZACIÓN
- TÉCNICAS DE PROFUNDIZACIÓN
- TÉCNICA DE CUENTA SIMPLE SIN VISUALIZACIÓN
- TÉCNICA DE CUENTA SIMPLE CON VISUALIZACIÓN
- TÉCNICA DE PROFUNDIZACIÓN MEDIANTE EJERCICIOS NUMÉRICOS

APLICACIONES DE LA HIPNOSIS – HIPNOANALGÉSIA

- MÉTODO DE LAS MANOS QUE GIRAN
- MÉTODO DE LA LEVITACIÓN DE LA MANO
- TÉCNICA DE LA CATALEPSIA DEL BRAZO
- PROFUNDIZACIÓN MEDIANTE TÉCNICA PSICO-IMAGINATIVA
- EJEMPLO – 1 MÉTODO EL DÍA Y LA NOCHE
- EJEMPLO 2: MÉTODO DEL TÚNEL O DE LA CUEVA
- EJEMPLO 3: TÉCNICA DEL PIZARRÓN
- LA DISOCIACIÓN EN LA PROFUNDIDAD DEL TRANCE
- EJEMPLO 1: DESAPARECER
- EJEMPLO 2: CONSECUENCIA DE ANESTESIA LOCAL MEDIANTE DISOCIACIÓN
- UTILIZACIÓN DEL TRANCE
- LA DESHIPNOTIZACIÓN
- ALGUNAS SEÑALES INDICADORAS DE PROFUNDIDAD
- CÓMO DESARROLLAR UNA SESIÓN
- LAS PRUEBAS DE SUGESTIONABILIDAD
- COMPENDIO DE TÉCNICAS
- PROCEDIMIENTOS SENSORIALES
- MÉTODO DE LA OCLUSIÓN OCULAR MEDIANTE PARPADEO
- MÉTODO DEL CONTRASTE DE LOS COLORES
- MÉTODO DE LAS SACUDIDAS
- MÉTODO DE FIJACIÓN EN UN PUNTO
- MÉTODO DE FIJACIÓN EN EL DEDO DEL HIPNOLOGO
- MÉTODO DEL ÍNDICE
- PROCEDIMIENTOS FISIOLÓGICOS
- HIPERVENTILACIÓN
- CATALEPSIA DEL BRAZO
- PROCEDIMIENTOS PSICO-IMAGINATIVOS
- MÉTODO DE LA ANESTESIA PROGRESIVA
- TÉCNICA DE LA PIZARRA
- MÉTODO DEL TÚNEL O DE LA CUEVA
- PROCEDIMIENTOS PSICO-CONFLICTIVOS
- TÉCNICA DE CONFUSIÓN POR ELEVACIÓN Y DESCENSO DE BRAZOS
- TÉCNICA DE LA ESTRELLA
- PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ANESTESIA
- SISTEMA NERVIOSO EMOCIONAL LÍMBICO S.N.CEL SISTEMA NERVIOSO AUTONÓMICO
- EL SISTEMA NERVIOSO ENTÉRICO CÓMO ESTIMULAR EL NERVIOS VAGO
- EN CONTRASTE CON EL DOLOR
- ALPHA AMYLASA EN LA SALIVA
- ANESTESIA PSICOLÓGICA
- CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS
- PORQUÉ SOMATIZAMOS
- PROTOCOLOS DE ABORDAJE
- GUIONES Y TÉCNICAS DE INDUCCIÓN
- CIERRE DE OJOS CON DOS DEDOS
- PARA NIÑOS MAYORES DE DIEZ AÑOS
- PROTOCOLOS GENERALES
- PROFUNDIZACIÓN
- AUTOHIPNOSIS SU APLICACIÓN

- SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA Y ESTRÉS
- DOLOR CRÓNICO PROTOCOLOS DISOCIACIÓN FÍSICA
- AMNESIA
- TÉCNICA DE CONFUSIÓN PARA FACILITAR LA AMNESIA
- SUGESTIÓN DUCHA MAGICA
- CÓMO TRATAR EL DOLOR EN SUS DIVERSAS MANIFESTACIONES
- ANSIEDAD Y ESTRÉS
- DEPRESIÓN Y AUTOESTIMA
- LA HIPNOSIS COMO ENTRETENIMIENTO

LA HIPNOSIS PSICOSOMÁTICA Y DOLOR

OBJETIVOS

El curso de Hipnosis psicósomática y dolor, ofrece un programa de formación en las técnicas y fundamentos psicológicos de la hipnosis para ser empleada como procedimiento co-ayudante en la intervención terapéutica en los diferentes problemas de salud (física y mental) y bienestar personal.

La hipnosis como procedimiento terapéutico se conoce desde la antigüedad, y desde finales del siglo XIX fue reconocida como tal. Desde entonces, han surgido un buen número de sociedades científicas, revistas, incontables estudios teóricos y empíricos, libros y artículos por parte de médicos (a menudo psiquiatras) y psicólogos que se han especializado en su estudio.

Concretamente, en los últimos veinte años ha habido un buen número de estudios controlados que demuestran empíricamente la utilidad, ya conocida desde hace milenios, de la hipnosis en diferentes problemas clínicos (dolor, ansiedad, tabaquismo, etc.). El rigor con que se ha escogido al profesorado del curso, muchos de ellos profesores universitarios, y la selección de los contenidos se orienta precisamente para configurar una propuesta seria y comprometida con el aspecto más clínico y empírico de la hipnosis.

Este curso está dirigida a profesionales de cualquier disciplina de la salud y a todas las personas interesadas en otras formas de visualizar, entender y cuidar la salud.

Este curso ayuda a responder a estas preguntas que sugieren la respuesta de algunos grandes autores de la Psicósomática la pregunta básica: "¿Por qué enfermamos?" Y para entender el significado de la enfermedad para facilitar la curación.

Es un entrenamiento a doble nivel, en el que se da cabida a la creatividad y se expande la capacidad de establecer una relación terapéutica con el cliente/paciente

LA SUGESTIÓN EN LA HIPNOSIS

Pavlov, sostenía que la sugestión en sus diversas formas, obraba estableciendo en la mente de los sujetos, reflejos condicionados. Estos condicionamientos son mantenidos, por lo general, bajo control por la consciencia que puede impedirlos si se contraponen a los esquemas de personalidad del sujeto. Cuando la rapidez de un suceso, impide la reflexión inmediata, bien porque la consciencia está focalizada en ese instante en otros objetivos, bien porque se ve sorprendida por la inmediatez de la sugestión, no puede impedir que el reflejo se manifieste sin mediar análisis críticos previos. Establecer esas condiciones, es el objetivo de todas las mecánicas inductivas.

Tratándose la sugestión de una herramienta tan poderosa, resulta sencillo comprender la importancia de la misma en la Hipnosis pues nos permite provocar profundizar y posteriormente encaminar el desarrollo de un trance hipnótico hacia nuestros propósitos, estableciendo un dialogo con el subconsciente del sujeto. El hipnólogo profesional conoce bien la manera de utilizar el amplio abanico de técnicas sugestivas tanto **VERBALES** como **NOVERBALES**, ambos tipos de sugestionen son de suma importancia en su trabajo a fin de crear en el sujeto el estado de receptividad necesario para provocar el estado hipnótico.

Entre las sugestionen No verbales que preparan ese estado de receptividad necesario inicialmente, podríamos destacar la capacidad de provocar el trance hipnótico otorgada por el sujeto al profesional. (El simple hecho de observar la inducción de un trance en otra persona ya condiciona al observador). También influye el ambiente en el que la sesión se desarrolla, un ambiente tranquilo, con una iluminación relajante, predispone y tranquiliza al sujeto.

El ambiente en que nos desenvolvemos nos influye a todos en mayor o menor medida. La preparación de un ambiente propicio a nuestros propósitos nos facilitará siempre las tareas inductivas. Otro tipo de sugestión No verbal importante y que se emplea generalmente de un modo intuitivo es la sugestión gestual, un ademán, una mirada, un gesto reforzando nuestras palabras, son elementos sugestivos de primer orden.

QUE ES HIPNOSIS

**Emil Coué explica la hipnosis en los siguientes términos:
Francia: 26 de febrero de 1857 - 2 de julio de 1926.**

Voy a explicarle en pocas palabras los dos principios sobre los cuales he basado mi método de **AUTOSUGESTIÓN CONSCIENTE**.

El primero es el siguiente:

APLICACIONES DE LA HIPNOSIS – HIPNOANALGÉSIA

Toda la idea que tenemos en el espíritu deviene una realidad en el dominio de la posibilidad.

Por ejemplo, si tenemos una pierna rota e imaginamos que la pierna vuelve a crecer, naturalmente no lo hará, porque eso es imposible. Pero si sentimos un dolor en cualquier parte, si tenemos órganos que no funcionan normalmente, si tenemos ideas tristes, e imaginamos que el dolor va a desaparecer, que nuestros órganos enfermos van a funcionar cada vez mejor y mejor, que nuestras ideas tristes van a desaparecer para dar paso a ideas alegres, todo eso sucederá, porque es posible.

- La idea del sueño crea el sueño.
- La idea de insomnio crea el insomnio.
- La idea de crisis de asma crea la crisis de asma.
- La idea de crisis nerviosa crea la crisis nerviosa.

La idea de migraña, justo en el día en el que estamos invitados a cenar en casa de tal o cual persona, crea la migraña en el día señalado;

Cosa más sorprendente es que hay personas ciegas, sordas o paralizadas, simplemente porque ellas mismas piensan que lo son.

La conclusión que podemos extraer de este primero principio es la siguiente:

Si toda idea que tenemos en el espíritu deviene realidad en el dominio de la posibilidad, estando enfermo, imaginamos que la cura va acontecer, ésta ocurrirá si es posible; si no lo es, lograremos la mayor mejoría que se pueda obtener.

El segundo principio es éste:

Al contrario de lo que se piensa, no es la voluntad la primera facultad del hombre, sino la imaginación.

Cada vez que hay un conflicto entre ella y la voluntad, cada vez que estamos en el siguiente estado de espíritu: "yo quiero hacer tal o tal cosa, pero no la puedo hacer", siempre es la imaginación que predomina.

No sólo no hacemos lo que queremos, sino que hacemos precisamente lo contrario de lo que queremos:

Cuanto más se esfuerza en dormir una persona que no duerme por la noche, más se sobre activa.

Cuanto más queremos recordar del nombre de doña quién sea, más se nos escapa.

En algunos casos, cuanto más queremos evitar reír, más nos reímos.

Cuanto más quiere evitar tartamudear el tartamudo, más tartamudea, Etc.

¿Cuál es el estado de espíritu de estas personas, en estos distintos casos?

- Quiero dormir pero no puedo.

APLICACIONES DE LA HIPNOSIS – HIPNOANALGÉSIA

- Quiero encontrar el nombre de doña quién sea, pero no puedo.
- Quiero evitar reír, pero no puedo.
- Quiero evitar tartamudear, pero no puedo.

Véanlo, es siempre **“yo no puedo”**, la imaginación, que predomina sobre **“yo quiero”**, la voluntad.

Así pues, es ella la primera facultad del hombre, y no la segunda.

El conocimiento de este hecho es extremadamente importante, y si sabemos aprovecharlo, podemos, gracias a ella, convertirnos en maestros de nosotros mismos. También es gracias a ella que mi método da mejores resultados allí donde los otros han fallado.

Tiene que saber que dentro de nosotros existen dos seres bien distintos:

El ser consciente y voluntario que conocemos, y que creemos que es el que nos guía. Detrás de éste, hay un segundo: el ser inconsciente, o subconsciente, o imaginativo. No le prestamos atención y nos equivocamos, pues es, precisamente, este segundo yo quien nos guía tan acertadamente, moral y físicamente. Todos tenemos un corazón, estómago, riñones, hígado, etc. Nadie puede actuar sobre esos órganos a través de su voluntad. No obstante funcionan, incluso durante la noche cuando nuestro consciente duerme. Y si funcionan, es que lo hacen bajo la influencia de una fuerza, la del inconsciente. No sólo éste preside las funciones de esos órganos, sino también las de todas de nuestro cuerpo y de nuestro ser moral.

Si es el inconsciente el que nos guía, y nosotros aprendemos a guiarlo, entonces, aprendemos a guiarnos a nosotros mismos.

Mostrar cómo, es mi papel:

Ahora le ruego que cierre los ojos y escuche lo que voy decirle, y que los abra cuando se lo diga.

Cierre los ojos y dígame que todas mis palabras van fijarse, gravarse en su espíritu y que siempre se quedaran fijadas, gravadas, incrustadas allí, y que usted mismo y su organismo tienen que obedecerlas.

Le digo que a partir de ahora todas las funciones de su cuerpo se desarrollaran cada vez mejor, principalmente las del tubo digestivo.

Tres veces al día, por la mañana, al medio día y por la noche, tendrá hambre, y, por ello, comerá con placer, aunque sin comer demasiado. Pero tendrá cuidado de masticar bien los alimentos.

Con esas condiciones la digestión se hará fácilmente, la sensación de pesadez, de molestia e incluso de dolor que pudiera sentir, desaparecerán poco a poco, y, si tiene enteritis, constatará que irá disminuyendo gradualmente. Naturalmente, al hacerse bien la asimilación, la digestión se hará cada vez mejor, y, por eso, se tornará cada día más y más fuerte, y más y más vigoroso. Además, la sensación de cansancio y de fragilidad que pudiera sentir, desaparecerá, dando paso a una sensación de fuerza y de vigor que aumentara día tras día. Por lo tanto, si está un poco anémico, su

APLICACIONES DE LA HIPNOSIS – HIPNOANALGÉSIA

anemia también desaparecerá, arrastrando con ella todas las molestias que suelen siempre acompañarla.

Esta noche, mañana por noche y cada noche tan pronto quiera dormir, dormirá hasta la mañana siguiente, hasta la hora que haya fijado para despertarse.

Disfrutará de un sueño profundo, calmo, tranquilo, sin pesadillas; y, cuando se despierte, se sentirá totalmente fresco y en buena disposición.

Mientras la digestión, la asimilación y el sueño se desarrollan normalmente, en el caso de que sienta un poco de nerviosismo, irá desapareciendo, dando paso a una sensación de calma, de intensa calma, que le permitirá progresivamente ser maestro de sí mismo, tanto desde el punto de vista físico, como moral.

Por fin, y sobre todo, si hasta hoy ha sentido una cierta desconfianza hacia sí mismo, le digo que, a partir de ahora, esta desconfianza va gradualmente a disminuir, dando paso a una sensación de confianza en sí mismo que le dará capacidad para hacer, no sólo bien, sino incluso muy bien, todas las cosas que desea hacer, en la medida no obstante, que sean razonables.

Así pues, cada vez que desee hacer algo razonable, una cosa que esté dentro de sus obligaciones, parta siempre del principio que esa cosa es fácil, desde el momento que es posible, y en esas condiciones, esa cosa deviene fácil cuando sería imposible para otros, si la hubiese considerado como tal.

Consecuentemente las palabras: **“difícil, imposible, no puedo, es más fuerte que yo, no puedo evitar...”** desaparecen completamente de su vocabulario.

Esas palabras no son Españolas, ¿me entiende?. Esas palabras no son Españolas, y se lo repito! Lo que es Español, es: **“eso es fácil, yo puedo”**.

Con esas palabras ise logran prodigios!

o que además son excelentes sujetos hipnóticos. En cualquier caso, las personas que manifiestan este tipo de comportamientos son fáciles de inducir al trance a condición de que no se percaten de que han sido descubiertos. En ocasiones algunos sujetos aceptan de buen grado la inducción, pero cuando tratamos de profundizar su estado, al sentir que están dejando de ejercer el control sobre sí mismos, saltan como impulsados por un resorte, y se quedan con los ojos abiertos y la mirada confusa, en estos casos unas pocas palabras tranquilizantes al mismo tiempo que les volvemos a cerrar los ojos, los suele devolver al grado en que se encontraban, deberemos entonces plantearnos un cambio de sistema de profundización para sortear esas resistencias.

de revivir escenas pasadas o imaginarias añadiendo, en parte o en su totalidad, las emociones que estas llevaron implícitas en su día o que deberían contener según sus experiencias previas, es asombrosamente potenciada bajo estado hipnótico.

Si alguna idea, sorteando las barreras conscientes, llega a nuestro cerebro derecho, inmediatamente se transforma en un hecho, por tal razón, si somos capaces de «creer», firme e intensamente, que nuestros párpados están unidos a la piel de nuestra cara, completamente pegados y fundidos, por más esfuerzos que empleemos

APLICACIONES DE LA HIPNOSIS – HIPNOANALGÉSIA

en intentar abrirlos... nuestros párpados permanecerán «realmente» unidos y tendremos muchas dificultades para abrirlos.

poco...., mientras continua mirando fijamente,... sin separar su vista de ese punto..., dentro de muy poco, como le decía., va a observar otros colores diferentes... siga observando la cartulina....». Cuando empiece a observar colores distintos..., significará que estamos acercándonos rápidamente al trance hipnótico..., probablemente ya esté observando esos colores diferentes., pero no me lo comunique...

Manténgase en silencio observando la cartulina.... ahora mientras continúa fijándose en la franja que separa las tiras de colores, va a observar un nuevo cambio... fíjese que el margen interno de la raya azul donde se une con el color de fondo se hace más intenso... de un color más intenso que el resto.... y el margen amarillo también se hace más brillante que el resto de la franja amarilla., ahora se dará cuenta de que va a observar otro cambio, ..el borde azul tiene al lado una línea amarilla... y también hay una línea azul junto al borde amarillo, observe como se superponen en ocasiones.... eso significa que su estado hipnótico es inminente.....

Ahora sus ojos se cansan... se fatigan por todas esas impresiones cromáticas que están experimentando....., es difícil mantenerse con los ojos abiertos mirando la franja entre los dos colores..... se encuentra cansado por el esfuerzo visual....bien.... permita que sus ojos descansen, el sueño y la somnolencia empiezan a ser intensos..... se duerme... está durmiéndose en un sueño profundo y agradable... cierre sus ojos y duerma profundamente....»

EL HIPOCAMPO

El hipocampo consiste en dos "cuernos" que describen una curva desde el área del hipotálamo hasta la amígdala. Parece ser muy importante en convertir las cosas que están "en tu mente" ahora (en la memoria a corto plazo) en cosas que recordarás por un largo tiempo (memoria a largo plazo).

Si el hipocampo es dañado, una persona no puede construir nuevas memorias, y vive en un lugar extraño donde todo lo que experimenta simplemente se desvanece, incluso mientras que las memorias más antiguas antes del daño permanecen intactas!

Esta situación tan desafortunada está bastante bien descrita en la maravillosa película Memento.

AMIGDALA

La amígdala es una masa con forma de dos almendras que se sitúan a ambos lados del tálamo en el extremo inferior del hipocampo. Cuando es estimulado eléctricamente, los animales responden con agresión. Y si la amígdala es extirpada, los animales se vuelven muy dóciles y no vuelven a responder a cosas que antes les

APLICACIONES DE LA HIPNOSIS – HIPNOANALGÉSIA

a habrían causado rabia. Pero hay mas cosas en ella que solo ira: Cuando se extirpa, los animales se vuelven también indiferentes a estímulos que podrían de otra manera haberles causado miedo e incluso respuestas sexuales.

AREAS RELACIONADAS

Bajo el hipotálamo, el hipocampo, y la amígdala, hay otras áreas en las estructuras cercanas al sistema límbico que están íntimamente conectadas a el:

El giro cingulado es la parte de la corteza situada cerca del sistema límbico. Proporciona una vía que va desde el tálamo hasta el hipocampo, y parece ser responsable de la asociación de memorias a olores y al dolor.

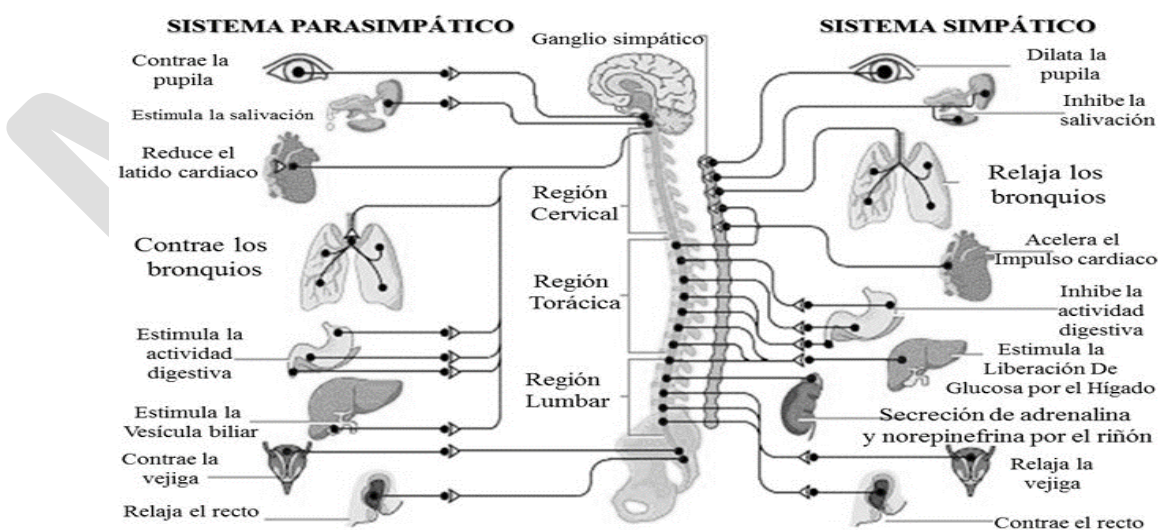
El área septal , que se halla frete al tálamo, tiene algunas neuronas que parecen ser centros del orgasmo (una para los chicos, cuatro para las chicas).

El área ventral tegmental del tronco cerebral (justo debajo del tálamo) consiste en vías de dopamina que parecen ser responsables del placer. La gente con un daño en este lugar tiende a tener dificultades consiguiendo placer en la vida, y a menudo caen en el alcohol, las drogas, los dulces y el juego.

El córtex prefrontal , que es la parte del lóbulo frontal que se encuentra en frente del área motora, está también unido estrechamente al sistema límbico.

Además de aparentemente estar implicado en pensar sobre el futuro, hacer planes, y realizar acciones, también parece estar involucrado en las mismas vías de dopamina que el área ventral tegmental, y juega un papel en el placer y la adicción.

EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMICO

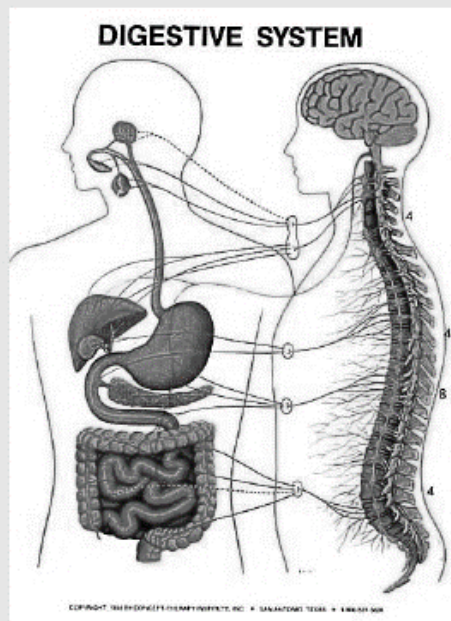


LA ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO TIENE LOS

SIGUIENTES EFECTOS:

- **Dilata las pupilas**
- **Abre los párpados**
- **Estimula las glándulas sudoríparas**
- **Dilata los vasos sanguíneos en los músculos grandes**
- **Constríñe los vasos sanguíneos en el resto del cuerpo**
- **Incrementa la tasa cardiaca**
- **Abre los tubos bronquiales de los pulmones**
- **Inhibe las secreciones en el sistema digestivo**

Sistema Nervioso Enterico



Modula la motilidad gastrointestinal, la secreción, la percepción visceral del dolor y otras sensaciones, y la absorción de agua, electrolitos y nutrientes

Aunque siempre se ha sabido que el Sistema Nervioso Entérico es el encargado de controlar la digestión, ahora se sabe también de su importancia en nuestro bienestar físico y emocional. La comunicación entre ambos sistemas, se realiza a través del llamado nervio vago, y esa comunicación nos ayuda a percibir las amenazas y actuar en consecuencia. Además la comunicación se da en ambos sentidos.

Es importante prestar atención a los mensajes de nuestro "segundo cerebro", de escuchar lo que nos dicen las tripas. Cuando estamos estreñidos, solemos estar con mal ánimo, bajando incluso la libido. El motivo suele ser una baja producción de serotonina. Cuando estamos demasiado llenos o en una digestión pesada, nos encontramos mal y se nota hasta en el humor y la incapacidad de concentrarnos.

APLICACIONES DE LA HIPNOSIS – HIPNOANALGÉSIA

Por ejemplo cuando comemos, una sustancia que segrega el Sistema Entérico, avisa al cerebro de que ya no debe comer más porque estamos llenos. Cuando hacemos la digestión, la sangre se desvía concentrándose en el sistema digestivo por lo que no es bueno hacer tareas intelectuales. Al igual que un alimento en mal estado puede hacer que nos entren arcadas y ganas de vomitar, en sentido inverso, una situación de estrés o de miedo, puede provocar reacciones intestinales como diarrea.

Incluso sensaciones tan placenteras como el amor, hacen que las diferentes hormonas que intervienen en el proceso cerebral, afecten al segundo cerebro, haciéndonos sentir mariposas en el estómago, esos nervios y flojera tan peculiares en la fase de enamoramiento.

Creo que el tema de pensar con el estómago, y la existencia del "segundo cerebro" o Sistema Nervioso Entérico y sus relaciones con el Sistema Nervioso Central es un tema apasionante y espero que os haya resultado cuanto menos entretenido y curioso.

TRASTORNOS DEL NERVIOS VAGO

Tal y como ya se ha explicado en la página reservada al sistema nervioso vegetativo, una desalineación del Atlas puede comprimir haces nerviosos y por lo tanto tener una repercusión negativa en su funcionalidad.

Precisamente como, apretando el cable de una antena con una pinza, no puedes ver un programa de televisión, de la misma manera, los impulsos eléctricos que pasan a través del sistema nervioso, pueden ser perturbados y debilitados o ausentes. ¿Qué crees que pueda suceder luego a los órganos que están conectados a ese sistema?

El nervio vago resulta afectado particularmente por una desalineación del Atlas, la compresión de este nervio puede causar los denominados síntomas vagales.

LA IMPORTANCIA DEL NERVIOS VAGO

El nervio vago, que forma parte del sistema nervioso vegetativo, es el décimo nervio craneal, es el nervio craneal más largo, importante y ramificado del sistema nervioso parasimpático.

El nervio vago participa en la regulación de las funciones de casi todos los órganos internos. El nervio vago inerva la laringe, la faringe, la parte superior del esófago, una parte del aparato externo del oído, el corazón, los pulmones, el estómago y los intestinos.

Ahora vamos a aplicar una magia intensa... En primer lugar, debes permitir que se duerma tu zona lumbar durante unos pocos minutos... te demostraré cómo hacerlo... colocaré mi mano sobre tu espalda para ayudarte a adormecerla... adormecida y anestesiada... blanda y adormecida.

Imagina que estás aplicando una tintura analgésica sobre tu espalda... imagina que estás inyectando un anestésico en tu zona lumbar... siente cómo fluye por

APLICACIONES DE LA HIPNOSIS – HIPNOANALGÉSIA

tu cuerpo... advierte los cambios en las sensaciones a medida que se adormece esa área...

ANSIEDAD Y ESTRÉS

PERMITIR QUE EL ESTRÉS SE VAYA

Ahora, a medida que te sumerges cada vez más profundo dentro del trance ... cada aliento que das te relaja ... te tranquiliza ...

Puedes darte cuenta de lo cómodo y sereno que te sientes ... y, también, cómo tu cuerpo y tu mente se relajan, y con ellos toda la tensión ... toda la ansiedad y todo el miedo fluyen fuera de ti, en este mismo instante, llenándote de completa tranquilidad.

Me gustaría que imaginaras que estás completamente solo, en un velero, flotando sobre un lago ...

Todo lo que te rodea son montañas, las cuales tienen sus laderas cubiertas de bosques de pinos ... y picos coronados por la nieve.

Has navegado hasta el mismo centro del lago, disfrutando del refrescante frescor del aire y del perfume que surge desde el bosque de pinos y que llega hasta ti a través de la brisa ...

Una brisa que llena las velas con una suave, aunque excitante, paz ... Ves las salpicaduras y el burbujeo del agua a medida que el bote corta las suaves olas

Escuchas el crujido de los aparejos y el golpeteo de las velas a medida que se llenan de suave aire con cada racha.

Puedes darte cuenta de lo bien que te sientes ... acompañado sólo por tus pensamientos ... solo, con los sonidos de la naturaleza que te rodea ...