

Научно-
исследовательский
ИНСТИТУТ
клинического гипноза

2015 © Сергей Болсун, медицинский
психолог, гипнотерапевт, зам. директора
НИИ клинического гипноза

Национального общества гипноза РФ

***Первый международный портал
вебинаров <http://portalwebinarov.com/>***

Программа «Гипнотерапия»

НИИ Клинического Гипноза

- 1 ступень **"Гипноз"** (64 уч.ч.) - Блинков Александр Николаевич, Бархоленко Елена Петровна, Болсун Сергей Александрович
- 2 ступень **"Техники гипнотерапии"** (64 уч.ч.) - Болсун Сергей Александрович
- 3 ступень **"Психодинамическая гипнотерапия"** (64 уч.ч.) - Болсун Сергей Александрович
- 4 ступень **"Голос гипнотерапевта"** (64 уч.ч.) Швецова Любовь Владимировна
- 5 ступень **"Классическая гипнотерапия"** (64 уч.ч.) - Евтушенко Виталий Григорьевич
- 6 ступень **"Психосоматическая гипнотерапия"** (64 уч.ч.) – Филяев Михаил Анатольевич
- 7 ступень **"Стратегии гипнотерапии"** (96 уч.ч.) - Блинков Александр Николаевич

Онлайн-курс
«Техники
современной
гипнотерапии»

РАБОТА С СЕКСУАЛЬНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ

6-й вебинар

Технику «Дыхание счастья»

Технику раппорта

Технику работы с желаниями

Технику «Энергия кундалини»

ГИПНОЗ и ОРГАЗМ 2014



ГИПНОЗ и ОРГАЗМ 2014



ГИПНОТЕРАПИЯ

использование гипноза (3-го состояния сознания) для терапии.

Депотенциализация сознания

- Как создать гипнотическое состояние?
 - ***вербально***: особые речевые паттерны (М. Эриксон)
 - ***невербально***: ритм, темп речи, вибрация голоса, эмоция, взгляд, прикосновение, дыхание
 - ***образно***: *прошу вас представить... почувствовать... услышать... ощутить запах, вкус...*

ВАКОГ

Дыхательные техники

- Полное равномерное дыхание
- «Дыхание счастья»

- **Техника «Волшебных рук»**

Упр. «Успешное обучение»

использование ресурсов

- Цель – **глубинная проработка навыка адаптации к новым ситуациям.**
- **Позвольте прийти воспоминанию, когда вы успешно обучились новому навыку реагирования в сложной ситуации.**
- **ВАКОГ**
- **Позвольте прийти цвету, мелодии, ощущению.**
- **Сохрани его для того, чтобы использовать.**

Управление болью (техники)

Левитация и каталепсия

«Анальгезирующая перчатка»

«Вещи в теле»

Диссоциация (мое тело здесь...мои мысли далеко...)

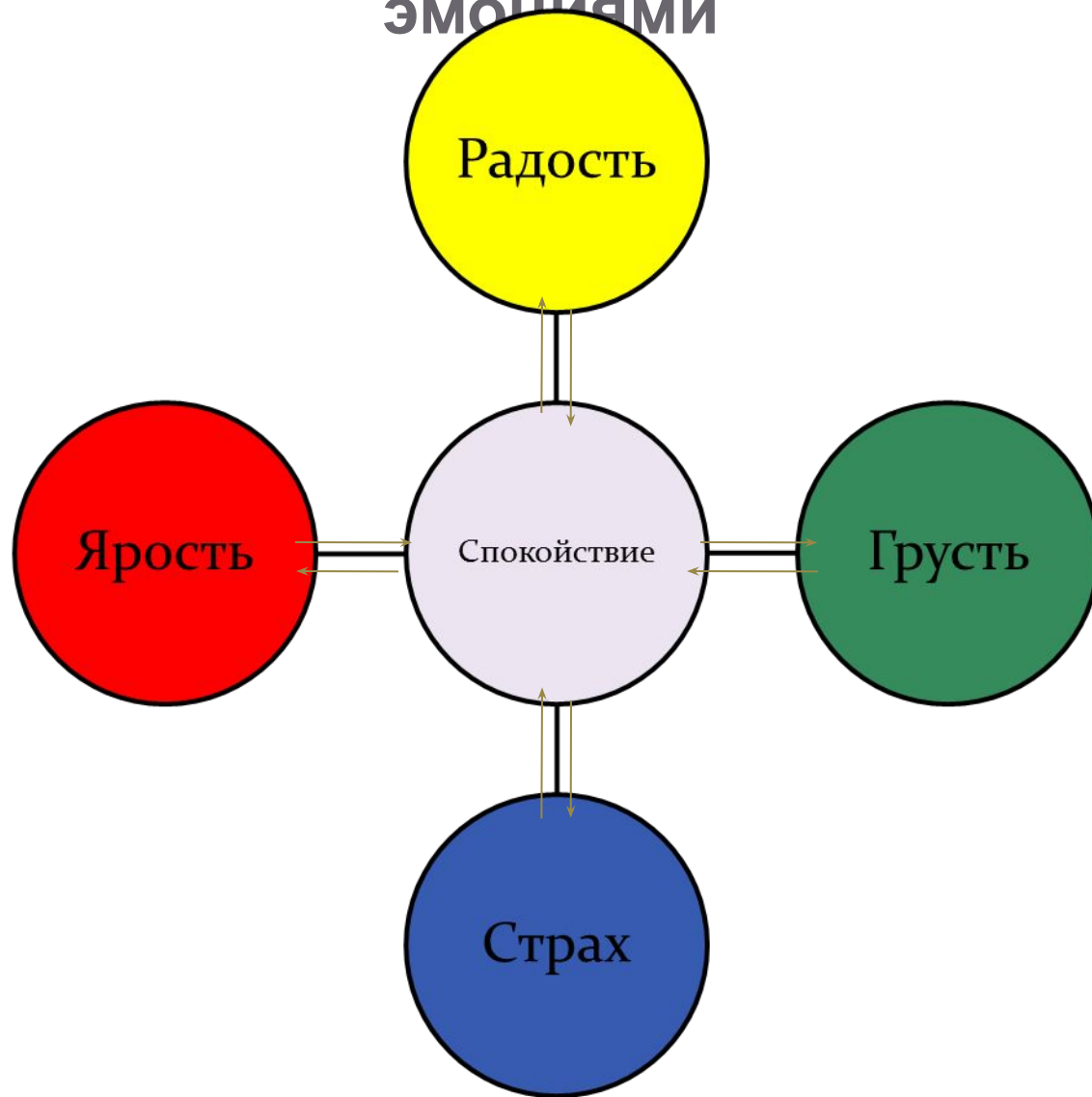
Временная регрессия – когда боли не было

Перенос приятных ощущений

Самовнушение тепла в кистях рук, ступнях ног при головной боли

«Пульт управления»

Исследование эмоций. Управление ЭМОЦИЯМИ



Техника гипноанализа

- Выявление дискомфортного паттерна,
- Гипнотическая временная регрессия к первичному травмирующему событию,
 - Рефрейминг события

Техника «Три сокровища»

- Выявление проблемы,
- Выявление ресурсов,
- Освобождение от проблемы,
- Интеграция ресурсов,
- Обретение нового состояния.

4 formal techniques:

- the body scan
- sitting meditation
- mindful hatha yoga
- mindful walking

4 формальных техники:

1-сканирование тела, 2-медитация сидя, 3-осознанная хатха йога, 4-медитация при ходьбе

Упражнение «Исцеляющее дыхание»

Продышать проблемные зоны.

Техника
«Волшебных рук»
Эрнеста Росси

Этап 1

«Какая из рук кажется Вам более теплой, а какая – более прохладной?»

«Какая из рук кажется Вам более сильной или более слабой?»

«Какая из рук по Вашим ощущениям соответствует Вам сейчас, а которая - кажется Вам более похожей на Вас в детстве?»



Этап 2

«Какая рука выражает Вашу проблему, а какая – противоположные ощущения?»

«Позвольте той руке, где проблема, начать очень медленно двигаться, самой по себе. В то же самое время позвольте себе наблюдать историю проблемы, с самого момента появления до сегодняшнего дня».



Этап 3



**«Теперь позвольте
Вашей второй руке
медленно опуститься.
По мере движения руки
позвольте появиться
возможностям решения
проблемы... Исследуйте
все самые интересные и
удивительные
возможности исцеления
и улучшения
самочувствия...»**

Этап 4



«Побудьте с этим какое-то время»

«Остались ли у Вас какие либо впечатления, которыми Вы хотели бы поделиться?»

«Какие новые удивительные и неожиданные ощущения, появились у Вас?»

«Как этот опыт изменит Вашу жизнь?»

Работа с зеркалом



РАБОТА С СЕКСУАЛЬНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Чаще всего в нашей клинической практике встречаются

запросы мужчин:

- преждевременная эякуляция,
- эякуляторная импотенция,
- эректильная дисфункция.

запросы женщин:

- вагинальная аноргазмия,
- фригидность.

Каким образом мы помогаем человеку разрешить сексуальные проблемы?

- обучаем человека **отпускать контроль сознания** (практика гипнотического транса, самогипноза, медитации),
- обучаем техникам **раппорта** (синхронизации) в паре,
- проводим семейную гипнотерапию,
- используем **дыхательные техники**,
- назначаем массаж (висцеральный, рефлексорно-сегментарный, мануальная терапия).

В нашей работе мы используем западные техники, а также восточные – медитацию, цигун, тайчи, даосские практики.

Телесная гипнотерапия

Гипнотическое прикосновение



Гипнотическое прикосновение



Гипнотическое прикосновение



«Райховская губка»



Райховская «губка» активная

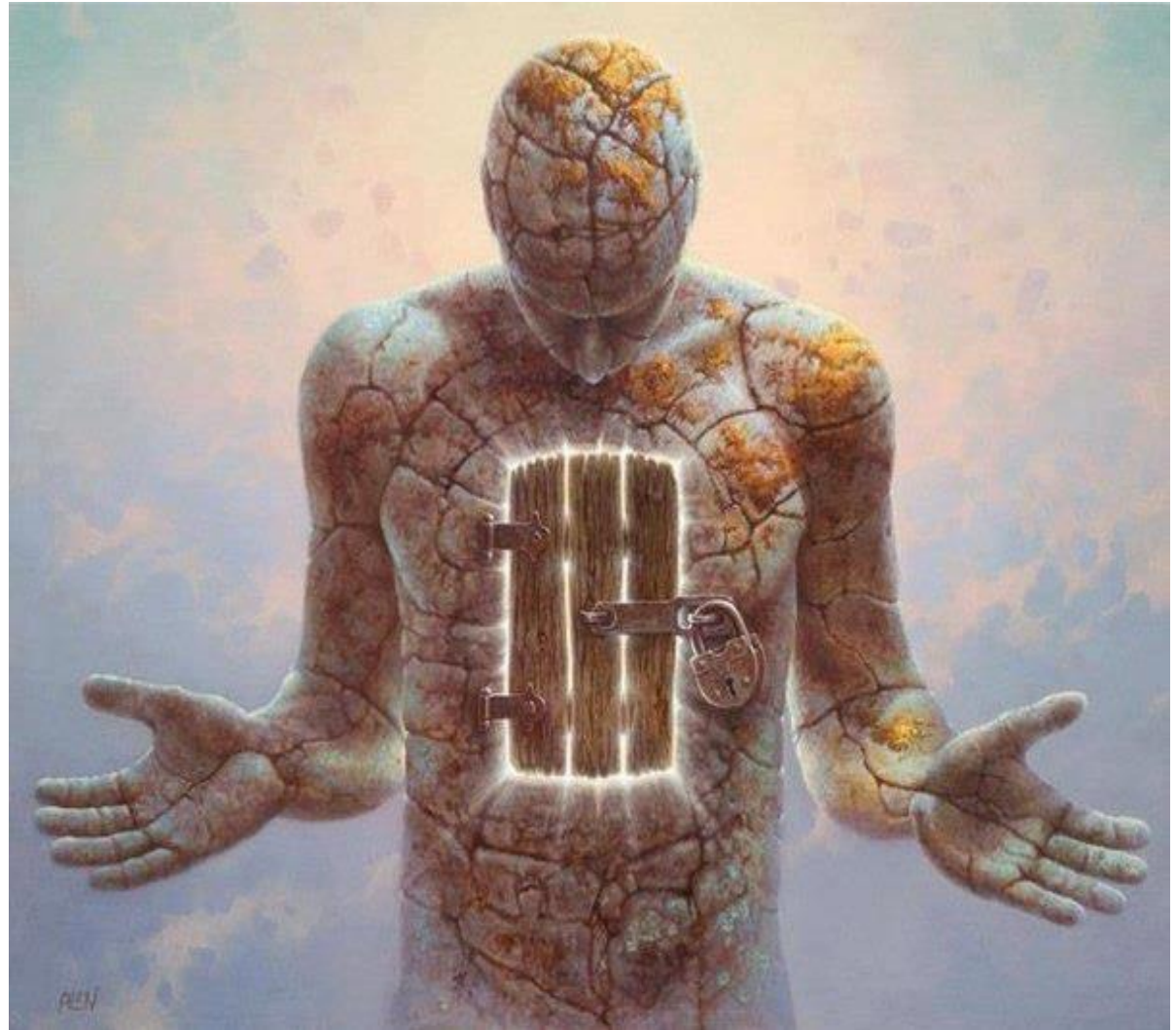


Райховская «губка» активная



«Мышечный панцирь» по В.Райху

Для проработки
**«мышечного
панциря»**, снятия
застойного
напряжения мышц
В. Райх предложил
целый ряд
технических приемов.



ИНСТРУМЕНТАРИЙ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ПО РАЙХУ

Для проработки **«мышечного панциря»**, снятия застойного напряжения мышц В. Райх предложил целый ряд технических приемов:

- **Активные движения, производимые с усилием** (например, удары ногами или руками по терапевтической кушетке) для снятия мышечного напряжения (динамическая релаксация).
- **Проработка грудной клетки** - механическое (путем надавливания) расширение объема ее движений (экскурсии).
- **Конвульсивный рефлекс** - вызывание таких рефлекторных реакций, как кашель (судорожное сокращение диафрагмы и мышц передней брюшной стенки), зевота (проработка мышц глотки, гортани).
- **Глубокое дыхание** (гипервентиляция), сопровождающееся парестезиями (чувство жара, покалывания в теле), расширением сосудов (головокружение, шум в ушах).

ИНСТРУМЕНТАРИЙ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ПО РАЙХУ

- **Глубокий массаж** - болезненное разминание напряженных мышц. (В мануальной терапии аналогом служит «раздавливание болезненных мышечных уплотнений по Г. А. Иваничеву).
- **Мимическая гимнастика** - проработка области лба, глаз, рта (включая не только мимические, но и жевательные мышцы).
- **Вынужденное неудобное положение**, длительное сохранение которого вызывает мышечную дрожь или клонические мышечные сокращения. (Этот прием в дальнейшем был развит А. Лоуэном в рамках «биоэнергетической терапии».)

ИНСТРУМЕНТАРИЙ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ПО РАЙХУ

Применительно к **областям «мышечного панциря»** основными приемами снятия застойного напряжения являются:

- **глаза** - вращение глаз (синхронно с дыханием);
- **рот, шея** - громкий крик;
- **грудная клетка** - глубокое дыхание, смех, движения рук, в том числе удары руками (синхронно с дыханием);
- **живот (и поясница), диафрагма** - глубокое брюшное дыхание;
- **область таза и ноги** - удары ногами по кушетке, толчковые движения ног (также синхронно с дыханием).

Вегетативные потоки по В. Райху

- **Страх**
- **агрессия**
- **сексуальное возбуждение**

высвобождаются после снятия у человека локального мышечного напряжения при помощи терапевтических методов «вегетативной терапии».

Техника «Дыхание счастья»



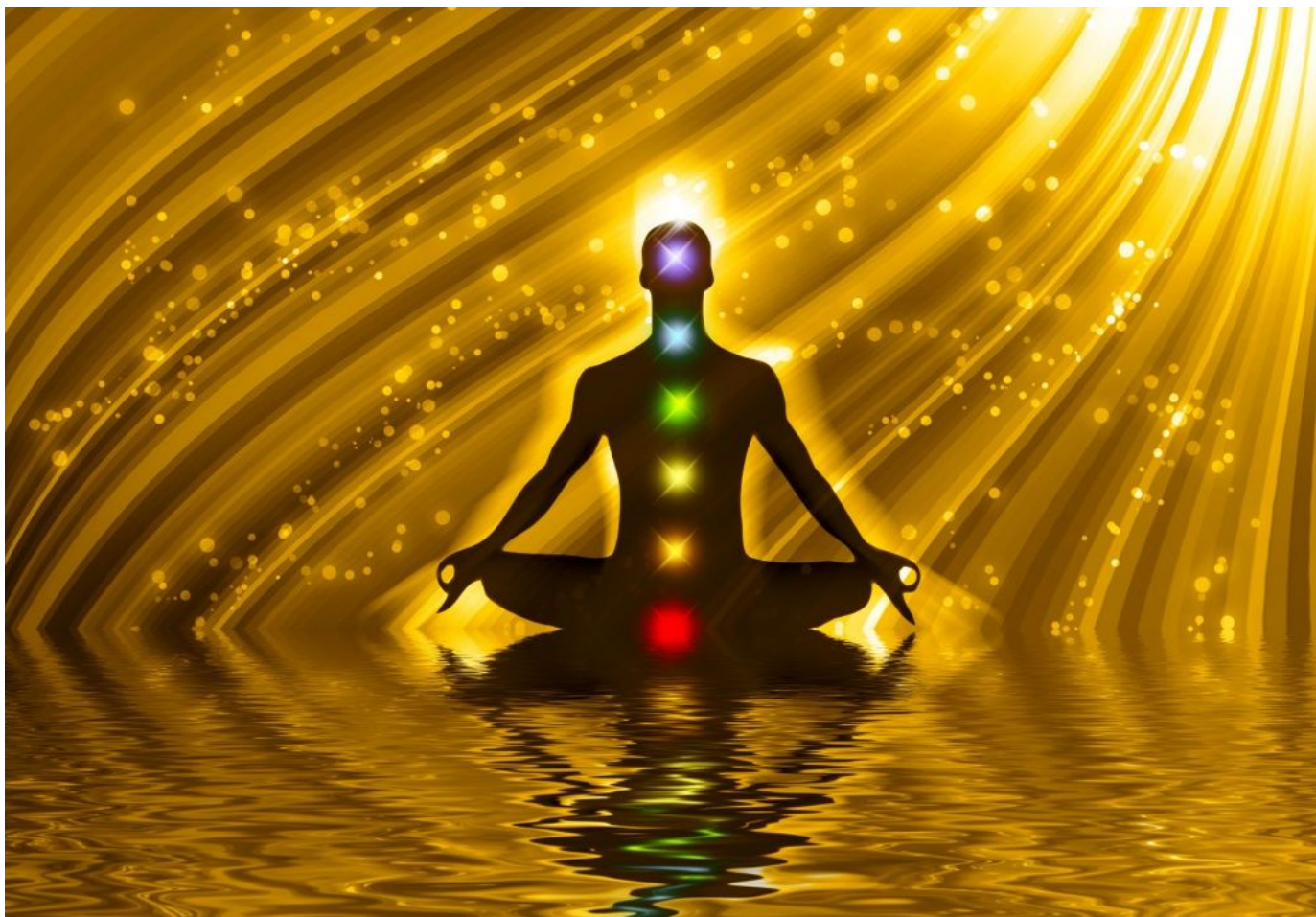
Техника раппорта



Техника работы с желаниями



Техника «Энергия кундалини»





Thank you

Chak

dziękuję

Ευχαριστώ

Kiitos

Tak

ありがとう

Obrigado

谢谢

Hvala

ack

תודה

Merci

Danke

Teri

Grazie

Thank you

Gracias

ありがとう

감사합니다

شكرا

謝謝

Mulțumesc

Спасиби

Спасиби

Поблагодаря

Asante