

**HYPNOSE  
LERNEN**

**JAFETH MARIANI**

**Moderne Blitzhypnose**

**1 ACHT-WORT  
INDUKTION**



Jafeth Mariani

**IMPARARE L'IPNOSI**

Ipnosi rapida moderna

Introduzione

e

8-Wort-Induktion

Cari lettori e lettrici,

Da oltre un decennio dedico appassionatamente il mio lavoro come terapeuta e insegnante di ipnosi. In tutti questi anni, il mio profondo desiderio è stato quello di scrivere libri sull'ipnosi e l'ipnosi istantanea per condividere le mie conoscenze ed esperienze. Tuttavia, il tempo sembrava sempre essere scarso, e questo progetto è stato rimandato.

Poi è arrivato un punto di svolta straordinario. Uno dei miei fedeli seguaci, un fan dei miei video e del mio lavoro, mi ha inviato inaspettatamente una bozza preliminare del libro.

Un gesto di pura simpatia e condivisione di passione! In collaborazione con lui, abbiamo finalmente completato questo progetto, una collaborazione che ha superato le mie aspettative.

Con profonda gratitudine, sono orgoglioso di presentare il primo capitolo di questa serie di libri. Possa quest'opera essere altrettanto ispirante quanto lo è stata per me il mio percorso e il sostegno della mia comunità.

Vi auguro molto successo con: IPNOSI!

<b>INTRODUZIONE – IPNOSI RAPIDA</b>	<b>7</b>
<b>COSA SUCCEDDE NELL'IPNOSI RAPIDA?</b>	<b>8</b>
▶ La parte “conscia”	8
▶ Il tuo subconscio	8
▶ Il tuo inconscio	8
▶ Il fattore critico	9
▶ A che serve?	9
<b>8 – WORT - INDUCTION</b>	<b>11</b>
▶ Perché 8 parole?	11
▶ La sicurezza del cliente	11
▶ Otto parole?	12
▶ Preparazione	14
▶ Parlare con calma	14
▶ Intenzione	15
▶ Richiesta di consenso	16
▶ Ognuno reagisce in modo diverso	16
▶ Posizione	17
▶ Ora seguono le otto parole	17
▶ Evita di...	23

▶ <b>Approfondire</b>	<b>24</b>
▶ <b>Nel frattempo</b>	<b>24</b>
▶ <b>Risveglio</b>	<b>25</b>
▶ <b>Chiudi la seduta</b>	<b>25</b>
▶ <b>Alternative</b>	<b>25</b>
<b>INFOS</b>	<b>27</b>
▶ <b>Video</b>	<b>27</b>
<b>Contatto:</b>	<b>27</b>



## Introduzione – IPNOSI RAPIDA

Se hai un cliente portato all'ipnosi, con il quale finora tutte le induzioni o metodi persuasivi sono stati efficaci, puoi ipnotizzarlo in frazioni di secondo in qualsiasi momento.

È importante sottolineare che prima di utilizzare l'ipnosi rapida, è necessario verificare se il tuo cliente è suscettibile.

Nella pratica, soprattutto se sei un terapeuta o un coach, ti consiglio di eseguire prima un'induzione rilassante per osservare la reazione del cliente.

Tuttavia, se stai facendo ipnotismo da spettacolo o da strada, ti consiglierei di rivolgerti a un gruppo e di eseguire un test (ad esempio: "Le vostre mani sono incollate insieme") per scoprire chi è suscettibile. Ulteriori dettagli in merito possono essere trovati in altri libri.

## Cosa succede nell'ipnosi rapida?

La ipnosi rapida aggira rapidamente il fattore critico per indurre una trance profonda.

### ► La parte “conscia”

La tua “coscienza” rappresenta la parte razionale e analitica della tua mente. Qui vengono esaminati, analizzati, valutati e tratti ragionamenti logici dai dati. Anche la tua memoria a breve termine trova qui il suo posto. Studi hanno dimostrato che la capacità di ricezione della coscienza è limitata e la velocità di elaborazione è bassa.

### ► Il tuo subconscio

Nel subconscio si verificano i processi essenziali che ti plasmano come individuo. Qui si trovano credenze e modelli di comportamento, alcuni dei quali sono stati appresi sin dalla prima infanzia o interiorizzati in seguito nella vita. In particolare, i modelli di dipendenza sono strettamente correlati. Anche i traumi sono conservati nella memoria emotiva a lungo termine.

### ► Il tuo inconscio

Il tuo inconscio controlla tutti i processi fisici vitali, come il battito cardiaco, la respirazione, il sistema immunitario, la sudorazione, la guarigione delle ferite,



la percezione del dolore, ecc. L'ipnosi influisce anche su questi processi fisici. È stato dimostrato che la risposta del tuo sistema immunitario cambia sotto l'influenza dell'ipnosi, il che rende possibile il trattamento delle allergie, così come l'accelerazione della guarigione delle ferite.

### ► Il fattore critico

Il "guardiano" tra la tua coscienza e i livelli sottostanti, che viene disattivato o bypassato nell'ipnosi. Questo consente una comunicazione diretta con il tuo subconscio e quindi la modifica di modelli di comportamento e credenze, oltre all'accesso alla tua memoria a lungo termine.

### ► A che serve?

Ci sono diverse tipologie di ipnosi rapida. Si distingue normalmente tra ipnosi "rapida" o "veloce" e ipnosi "istantanea", ma ciò significa solo che rapida /veloce può durare qualche minuto, mentre istantanea qualche secondo.

Tuttavia, tutte hanno in comune il fatto di disturbare temporaneamente la tua coscienza e sfruttare questo momento per avviare l'ipnosi lampo.

Le ipnosi lampo sono principalmente adatte per spettacoli teatrali come effetto.

Nella terapia dell'ipnosi, l'ipnosi lampo o rapida viene utilizzata anche come approfondimento della trance, come metodo persuasivo o semplicemente come induzione.

*Dovresti tenere presente che la tua pressione sanguigna diminuirà rapidamente durante un'ipnosi rapida, il che rappresenta un notevole stress per il tuo corpo. Pertanto, dovresti praticarla solo su persone completamente sane e prive di problemi cardiovascolari (ad esempio, bassa pressione sanguigna).*

*Inoltre, raccomandiamo di non utilizzare l'ipnosi rapida su donne in gravidanza.*

## 8 – Wort - Induction

Questa induzione è senza dubbio una delle mie preferite. È veloce, semplice ed estremamente efficace. Può essere utilizzata sia in piedi che seduti o sdraiati e consiste in solo otto parole.

### ► Perché 8 parole?

Versione originale:

*Push my hand, close your eyes and... sleep!*

In italiano:

**"Premi la mia mano! ... Chiudi gli occhi ... Dormi!"**

Questa induzione può essere altrettanto efficace sia stando in piedi che seduti.

L'effetto si manifesta qui nel contesto ipnotico, ma soprattutto nella giusta tempistica.

### ► La sicurezza del cliente

...è qui il punto focale. Specialmente stando in piedi, ma anche seduti, c'è la possibilità che l'ipnotizzato, a causa del ritiro della mano, possa cadere in avanti (o sbattere contro il muro indietro!).

È quindi fondamentale assumere una posizione stabile ed equilibrata, in modo da poter intervenire immediatamente in caso di necessità.

Esempio: utilizzi una mano per far esercitare pressione. Con l'altra mano, durante l'induzione, puoi indicare la tua mano o toccare la fronte del cliente.

Dopo aver detto "Dormi", tuttavia, usa entrambe le mani per stabilizzare immediatamente la persona. Supponiamo che tu stia usando la mano destra per esercitare pressione, quindi posiziona la tua mano sinistra immediatamente dietro la testa del cliente dopo il comando "DORMI!" e la mano destra davanti alla fronte. In questo modo puoi evitare che il cliente si inclini troppo indietro o in avanti. Naturalmente, questo dipende dalla situazione e dalla posizione.

### ► Otto parole?

Sì, è chiamata 'Induzione delle otto parole', ma io utilizzo una variante estesa in cui impiego anche più parole.

Ciò significa che indirizzo l'attenzione della persona sulla sua mano, ma personalizzo l'approccio in base all'argomento e alla situazione.

Ad esempio: 'Mi hai parlato del peso legato a questa (situazione/persona/evento). Concentra tutto lo stress qui sulla mia mano, premi pure più forte, più

intensamente...!

Oppure dico: 'Premi sulla mia mano... più forte... ora concentrati su questo punto... (mentre con l'altra mano tocco la fronte della persona)... respira profondamente... pressione... pensa al punto... (confondo la persona, la sovraccarico leggermente, in modo che possa rilasciare meglio)...

Dormi!



## ► Preparazione

Calma il tuo cliente, assicurandogli che non c'è motivo di preoccuparsi. Forti paure possono impedire a molte persone di abbandonarsi completamente all'ipnosi. È importante sottolineare alla persona che non verrà eseguita alcuna manipolazione e che l'ipnosi non rappresenta alcun pericolo per lei. Basta far notare: 'Questo è un processo assolutamente sicuro. Entrerai in uno stato di profonda rilassatezza e concentrazione aumentata, mantenendo sempre il controllo della situazione.'

Oppure: 'L'ipnosi non è da equiparare a un coma o a una perdita di coscienza; piuttosto è uno stato consapevole che puoi interrompere in qualsiasi momento. Sebbene tu sia concentrato, sei anche molto, molto rilassato. Conservi il controllo su te stesso. Questo esercizio offre un'ottima opportunità per liberarti da emozioni oppressive come rabbia o paura, aiutandoti a entrare in uno stato di profondo rilassamento e affrontare questi sentimenti.'

## ► Parlare con calma

È fondamentale che tu parli con il tuo soggetto in un modo che trasmetta calma e rilassamento. Allenati a

parlare lentamente mantenendo un ritmo piacevole e una melodia. Evita suoni duri o disarmonici.

Assicurati di non suonare come se stessi recitando uno script. Con la pratica, apparirai più naturale.

Prepara il tuo soggetto sia mentalmente che fisicamente. Assicurati che sia in uno stato rilassato.

Informa anche la persona che la toccherai leggermente - sulla spalla, sulla testa, sulle braccia, ecc. - in modo che non venga sorpresa e non perda la sua attenzione.

Comunica al tuo soggetto che è assolutamente permesso tossire o muoversi.

Se la persona deve lottare contro i suoi impulsi naturali del corpo, c'è il rischio che perda la concentrazione.

Dovresti anche consigliare, se seduta, di non incrociare le gambe per evitare movimenti inutili. Se indossa gli occhiali, dovrebbe toglierli.

## ► Intenzione

Quando utilizzi come ipnotizzatore induzioni come l'ipnosi rapida, è di cruciale importanza avere un'intenzione benevola. Il tuo focus dovrebbe essere quello di far sentire bene la persona, che sia durante una show di ipnosi o in qualsiasi altra situazione.

Non dovrebbe trattarsi di soddisfare il tuo ego. Con l'intenzione giusta, il tuo cliente percepirà questa

energia positiva, permettendogli di immergersi più profondamente nello stato di ipnosi.

### ► **Richiesta di consenso**

Inizia ogni sessione di ipnosi chiedendo alla persona se è disposta a essere ipnotizzata. Il consenso è importante affinché la persona si prepari mentalmente e si senta tranquilla. Una semplice domanda come "Sei pronto/a ad essere ipnotizzato/a?" è sufficiente.

### ► **Ognuno reagisce in modo diverso**

Un soggetto ipnotico deve essere psicologicamente receptivo e pronto a impegnarsi nel processo. Studi hanno dimostrato che circa l'80% dei soggetti è moderatamente suscettibile, il 10% molto suscettibile e un ulteriore 10% debolmente suscettibile. La suscettibilità dipende da quanto la persona è incline alla fantasia e all'empatia. Anche la sua capacità di concentrarsi, ad esempio durante la lettura, influenza la suscettibilità. Spesso si dice che un ambiente rilassato, senza rumori fastidiosi e distrazioni, facilita l'ipnosi. Tuttavia, alcune ricerche suggeriscono che l'ipnosi può essere praticata anche in un ambiente disturbato, senza che ciò sia necessariamente negativo.



## ► Posizione

L' ipnotista si siede leggermente obliquo rispetto al cliente, mantenendo una posizione stabile per ottenere un effetto sorpresa più tardi.

Dopo aver chiesto una certa cooperazione attiva (gambe parallele, respirazione profonda, seduta comoda, ecc.), spiega al cliente cosa ci si aspetta da lui.

'Trova una posizione comoda e lascia che le tue braccia pendano rilassate. Tra poco ti chiederò di premere forte sulla mia mano. Anch'io premerò dal basso. Poi vorrei che chiudessi gli occhi, e quando dico la parola 'Sonno', la tua testa si abbasserà dolcemente in avanti, e ti immergerai in un piacevole stato di rilassamento.

D'accordo? Bene. Sei destrimano o mancino?'

La risposta a questa domanda è irrilevante e serve solo a confondere la consapevolezza e a focalizzare l'attenzione su qualcosa.

Indipendentemente dalla risposta, l' ipnotista continua il procedimento e tende la mano sinistra in direzione della mano destra del cliente, con il gomito appoggiato sulla coscia per stabilizzare la posizione.

Il braccio è leggermente piegato, e la mano, con le dita rivolte verso il cliente, è parallela al pavimento.

## ► Ora seguono le otto parole

Il tuo cliente dovrebbe ora premere sulla mano dell'ipnotizzatore con la sua mano destra. Quest'ultimo esercita anche una pressione, aumentando così l'intensità.

Il tuo cliente dovrebbe posare le dita sulla tua mano, non afferrarla. Se lo fa, ti prego di riportare le sue dita nella posizione corretta (vedi immagine). Di semplicemente: "Premi solo sulla mia mano, non trattenere, così, ottimo!"





**FALSCH**



**RICHTIG**

Sbagliato ----- > giusto

Se il tuo cliente non esercita sufficiente pressione, gli verrà chiesto di farlo. Questo è fondamentale affinché l'intero braccio e parti della parte superiore del corpo siano sottoposti a una forte tensione muscolare.

"Chiudi gli occhi!"

In questo momento, l'ipnotizzatore muove la sua mano in un movimento rivolto verso il basso di fronte al volto del cliente, per facilitare la chiusura degli occhi.



Se la pressione è sufficiente e gli occhi sono chiusi, l'ipnotizzatore sposta la sua mano lateralmente e leggermente verso il basso, pronunciando contemporaneamente la suggestione:  
"DORMI!"

***Fattore critico:*** Molte persone mi chiedono quando esattamente dire "Sonno". Questo dipende dalla situazione specifica e dalla suscettibilità del cliente. Se il cliente è già profondamente in trance, è possibile sorprenderlo estremamente dicendo "Sonno" in un solo secondo. Ad esempio, se il cliente era seduto e hai eseguito un'induzione molto rilassante, chiedi al cliente di alzarsi e di eseguire "Premi sulla mia mano". Se il cliente è ancora in trance, dici subito "Sonno!" - l'effetto sarà notevole. Questo sarebbe, per così dire,

*una sorpresa per raggiungere una maggiore profondità.*

*Puoi sicuramente far pressione sul cliente per un periodo più lungo. Se mostra segni di affaticamento, puoi dire: "Continua a cercare ... (altre ansie o cose di cui ti vuoi liberare)" o "Continua a premere", per trovare altre paure o preoccupazioni che desidera liberare.*

*Intendo dire che devi sentire che il cliente è davvero pronto a lasciar andare qualcosa.*

*Aspetta finché la persona non esercita davvero molta pressione, e aspetta ancora alcuni secondi.*

*Soprattutto, osserva i suoi occhi. Se sono chiusi, presta attenzione se le palpebre vibrano o se hai la sensazione che i suoi occhi siano comunque focalizzati su qualcosa (anche se sono chiusi), evidenziato da una leggera sollevazione della fronte. Presta attenzione anche se la sua bocca si apre leggermente o si chiude saldamente: entrambi sono buoni segni.*



Non devi gridare "Sonno!", ma non dirlo nemmeno troppo piano.

La mano del cliente dovrebbe cadere dolcemente nel vuoto o su qualcosa di morbido, come un divano. Mai su uno schienale o su zone sensibili che potrebbero causare dolore.

Devi dire "Sonno" e **NEL CONTEMPO** togliere la mano. Allenati a casa mettendo la tua mano su un'altra e togliendola più volte mentre dici "Sonno". Inizialmente c'è la tendenza a dimenticare di dire "Sonno" o farlo troppo presto o troppo tardi.

Se ciò dovesse accaderti durante l'applicazione con il cliente, non dire mai (evita assolutamente!): "Oh, mi dispiace, ho fatto un errore..." Invece, continua tranquillamente, come se fosse esattamente giusto, approfondisci l'ipnosi ulteriormente e forse aggiungi: "Facciamo un'altra ripetizione per consolidarlo..."

### ► Evita di...

...alzare la voce, ad esempio non fare 'Premi sulla mia mano, di più, ECCO ORA .... ORAAAA .... DORMI!'

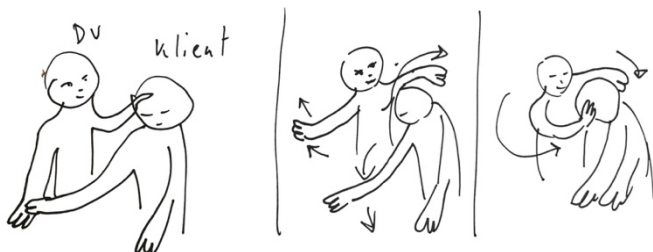
Intendo evitare di segnalare alla persona, attraverso un parlare forte o ripetuto delle parole, che ora arriverà il comando "Dormi".

Il comando "Dormi!" dovrebbe giungere in modo sorprendente!

Puoi persino seminare ulteriore confusione iniziando frasi che hanno poco senso, senza completarle e, senza aspettare una risposta, dicendo direttamente "Dormi!".

Esempio: 'Per quanto tempo hai... Dormi!' o 'A proposito, sono queste scarpe quelle che... Dormi!'

Tu->cliente



### ► Approfondire

Ora, ASSOLUTAMENTE, approfondisci l'ipnosi con: '...Vai giù,... Sempre più in profondità ... quanto più muovo dolcemente il tuo corpo avanti e indietro, tanto più puoi scendere in profondità. Quando smetto di dondolare il tuo corpo avanti e indietro, scendi ancora dieci volte più in profondità.

### ► Nel frattempo

...puoi chiedergli di rilassare il collo e la nuca, al fine di diffondere la sensazione di rilassamento in tutto il corpo. Lavora se vuoi con un conto alla rovescia. Conta da uno a cinque o dieci all'indietro e descrivi come il rilassamento aumenta nel corpo. Questo aiuta il partecipante a entrare in uno stato di trance profonda.



## ► Risveglio

Sveglia delicatamente il cliente. Poco prima, spiegagli che è il momento di risvegliarsi e descrivi come si sentirà durante il risveglio. Utilizza suggerimenti per agevolare il ritorno al mondo reale.

## ► Chiudi la seduta

Concludi la sessione di ipnosi informando il partecipante che lo stai per svegliare. Conta all'indietro (ad esempio, da 3 a 1) utilizzando la tua voce normale e alza un pò la voce, puoi dire qualcosa come:

Fra poco conterò dal tre all'uno, all'uno puoi riaprire gli occhi:

- 3 – senti la mia voce a un volume più alto
- 2 – senti come il tuo corpo torna completamente qui
- 1 – riapri gli occhi

## ► Alternative

Il cliente conta da 5 a 1... poi l'ipnotizzatore ritira rapidamente la sua mano e dice "Dormi!", forse già a 3 o 2.

Cos'altro puoi fare:

Utilizza entrambe le mani del cliente per liberare rabbia, tensione o stress. Poi dici:

"Premi sulla mia mano, lascia andare tutta la tua rabbia, i dubbi, le paure, tutto ciò che ti preoccupa - dall'infanzia, dal presente, le paure per il futuro.

Raccogli tutto qui sulla mia mano. Continua così, è bene, aumenta la pressione. Forse il tuo subconscio troverà anche altre cose che ti hanno ferito - una parola, uno sguardo - raccogli tutto qui. Presto potrai liberartene... Dormi!

## Infos

### ▶ Video

Ho creato alcuni video in cui puoi vedere l'applicazione, a proposito.

Cerca su YouTube

"Jafeth Mariani Acht-Wort-Induktion".

Oppure „Jafeth Mariani 8 Words Induction”

oppure: “Jafeth Mariani Corso di ipnosi”

Puoi trovarmi con il nome Jafeth Mariani su diverse piattaforme come TikTok, YouTube, Instagram, Facebook, Udemy ecc. Non vedo l'ora di ricevere il tuo feedback!

Cordiali saluti, Jafeth 😊

### Contatto:

[YouTube: @jafethmarianivideo](#)

[Facebook: Jafeth Mariani](#)

[TikTok: @jafethmariani](#)

[Website: www.jafethmariani.de](http://www.jafethmariani.de)

E-Mail: [info@jafethmariani.com](mailto:info@jafethmariani.com)