

# Guía práctica de HIPNOSIS

*De las técnicas básicas a la regresión*

HORACIO RUIZ



**Colección:** En progreso  
www.enprogreso.com

**Título:** Guía práctica de hipnosis  
**Autor:** © Horacio Ruiz

Copyright de la presente edición: © 2010 Ediciones Nowtilus, S.L.  
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid  
www.nowtilus.com

**Diseño y realización de cubiertas:** Opalworks  
**Diseño del interior de la colección:** JLTV

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

**ISBN:** 978-84-9763-302-4

Libro electrónico: primera edición

# Dedicatoria

A veces, cruzamos paisajes sombríos en el devenir de la existencia, perdemos el rumbo y no sabemos por dónde cae el norte, el viento, la lluvia y la escarcha de la desolación interior nos desarraiga tanto que caminamos hacia el pozo sombrío de la angustia y no encontramos la salida, es más ni la buscamos.

La tristeza y la soledad se hacen inseparables amigas que comparten cada suspiro y cada latido del corazón cansado y la pesadez de las piernas, los sentidos embotados, la mente confusa y la espalda doblada por el lumbago y el lastre del pasado nos hunde y nos humilla recordándonos nuestra miseria y nidad humana.

Solo acertamos a atisbar un rayo de luz y una bocanada de aire fresco que nos revive el ánimo, despeja la mente y despierta el alma, cuando algún ser querido te abraza, acepta y comprende incondicionalmente, aunque no esté de acuerdo con el rumbo que ha tomado tu vida.

En ese abrazo nos reconocemos en sus ojos y en sus lágrimas, en su respiración y en su aliento, y nos damos cuenta de que su dolor y tristeza es nuestro dolor y nuestra angustia, entonces comprendemos que hemos sido tremendamente cobardes y lastimosamente egoístas, ellos no se merecen que los hayamos hecho sufrir con nuestros desvaríos.

Y mil veces que caiga, mil y una veces me levanto.

Te devuelvo: «Un batallón de querencias y una sonrisa»... un corazón que late vigoroso, una mente despejada y una voz clara que te dice: gracias por estar ahí cuando más te necesitaba.

Ahora se que vivo por ti y para ti, si tu no estuvieras ahí yo no podría reconocerme aquí.

Porque cuando leas este escrito y te reconozcas, entonces, con tu sonrisa sabrás que me estoy refiriendo a ti.

Gracias.

# ÍNDICE

Prólogo.....	13
Origen de este libro.....	23
Un ser bio-psico-socio-espiritual.....	25
Introducción.....	45
Capítulo 1: Enfoque general.....	49
Concepto de hipnosis.....	49
Funcionamiento del cerebro en hipnosis.....	55
El fenómeno hipnótico.....	67
Teorías explicativas.....	74
La sugestión.....	90
Ejercicio número 1: El poder de la sugestión.....	94
Terapia frente espectáculo.....	96
Historia de la hipnosis.....	101
Recuerda.....	121
Galería de fotos históricas.....	122

Capítulo 2: Hipnosis básica .....	127
Autohipnosis .....	127
Ejercicio 2: Autohipnosis (I) .....	130
Ejercicio 3: Autohipnosis (II).....	132
Hipnosis para principiantes.....	134
Ejercicio 4: Desviación de la atención .....	139
Ejercicio 5: Pruebas de sugestionabilidad.....	141
Técnicas básicas.....	147
Ejercicio 6: Inducción a la hipnosis .....	148
Procesos y fenómenos.....	163
Ejercicio 7: Procesos y fenómenos hipnóticos.....	163
Recuerda .....	171
Capítulo 3: En el gabinete.....	173
Ser hipnoterapeuta .....	173
Conocimientos de psicología .....	177
La auto-imagen.....	182
Terapias .....	184
Hipnoanálisis.....	188
Ejercicio 8: Técnicas de hipnoanálisis .....	198
Programación cognoscitiva .....	202
Ejercicio 9: Programación cognoscitiva.....	204
Reprogramación y sugestión .....	209
Ejercicio 10: Reprogramación.....	210
Visualización: los dos hemisferios cerebrales.....	214
Ejercicio 11: Visualización creativa .....	217
Empatía con el paciente .....	223
Recuerda .....	225
Capítulo 4: Regresión a vidas pasadas.....	227
La creencia en la reencarnación.....	227
Diferentes visiones sobre la reencarnación .....	239
Terapia de regresión hipnótica.....	244
Regresión .....	246

Ejercicio 12: Regresión a posibles vidas pasadas .....	248
Progresión .....	254
Recuerda .....	256
Lo que han dicho sobre la hipnosis.....	257
Ejercicio 13: Modelado de inducción en Autohipnosis (Naturalista o ericksoniana) .....	259
Ejercicio 14: Modelados o sugerencias de autohipnosis.....	259
Ejercicio 15: En la misma línea de inducciones naturalistas y procesos tanto conscientes como incoscientes, modelamos heterohipnosis.....	265
Ejercicio 16 .....	267
Ejercicio 17 .....	272
Conclusiones.....	275
Ortohipnosis.....	277
Bibliografía recomendada.....	279

# Prólogo

Para Horacio.

Conocí a Horacio gracias a mi nunca olvidado amigo Fernando Jiménez del Oso; en un programa mío de radio en el que él colaboraba, me anunció que la semana siguiente iba a venir con un hipnoterapeuta con el que trabajaba en ocasiones. Como él sabía de mi escepticismo generalizado, no le asombró mi inmediata pregunta:

—¿Trabaja contigo—psiquiatra o contigo—parapsicólogo?

Hablaba el psiquiatra y Horacio completó, una semana después, un programa de esos «redondos». La hipnosis es un tema seguro en la radio y en la televisión: funciona siempre, pero también siempre te provoca el mismo conflicto personal ¿he hecho divulgación o he hecho espectáculo a bajo precio? Hacía mucho tiempo que yo mismo había escrito un artículo pidiendo—inútilmente, claro— a las televisiones que prohibiesen las sesiones de hipnosis dentro de programas de espectáculos porque una de dos: si estaban trucados era una falta de respeto a los televidentes y si eran ciertos, me parecían una falta de respeto a la dignidad de las «víctimas» de los hipnotizadores.

Cuento todos estos precedentes para dejar claras mis reticencias a bajar la hipnosis al terreno del morbo. No fue el caso de Horacio, naturalmente, que no solo nos aclaró—como hace en este libro— las diferen-

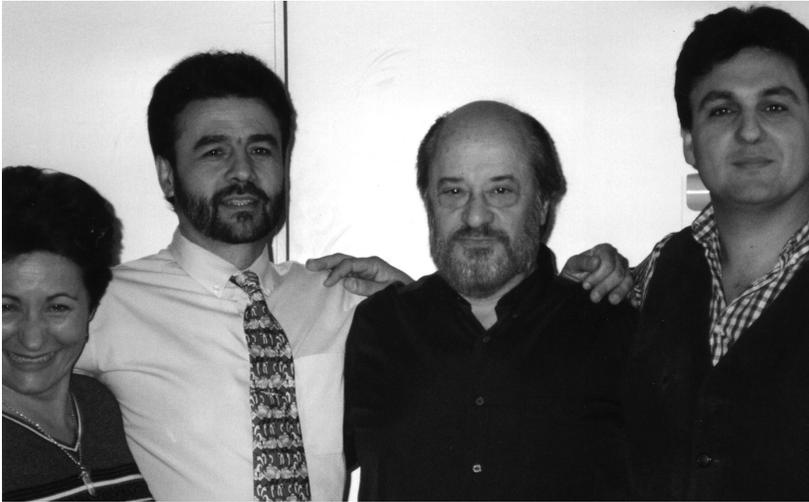
cias entre la hipnoterapia y el espectáculo, sino que, además, provocó mi curiosidad y respeto por una realidad seguramente casi tan antigua como el hombre.

Más adelante asistí a uno de sus cursos intensivos con el profesor Jiménez del Oso y un buen número de interesados por muy diversos motivos. El fin de semana aquel fue un cúmulo de descubrimientos, de asombros y de constataciones liberadoras importantes: que nadie quiere ser hipnotizado contra su voluntad porque, en definitiva, es uno mismo quien entra en ese estado y el terapeuta lo que hace es acompañar y dirigir ese camino apasionante en el que el «yo» deja de taponar lo que está más escondido en alguna parte de nuestro cerebro: nuestra conciencia.

Este libro, por último, va dirigido a muchas personas con diferentes curiosidades: sirve para conocer más la historia de la hipnosis con sus verdades y sus mitos, sirve para adentrarse en la cantidad de utilidades que tiene esta técnica y sirve para que, el que quiera, haga sus «pinitos» si no como hipnotizador –que quién sabe– sí al menos como actor o director de una relajación intensa en un mundo ajetreado.

Lo mejor que se puede decir de este libro y de su autor es algo sencillo, pero importante: los dos son serios, profesionales y útiles y, a la vez, son divertidos, amenos y tratan de algo apasionante con rigor y sin arrogancia.

Andrés Aberasturi



## HORACIO CON EL DOCTOR FERNANDO JIMÉNEZ DEL OSO

Al Dr. Jiménez del Oso le conocí en Desojo (Navarra). Me pidió que le realizara una regresión. A partir de este primer encuentro establecimos una profunda y enriquecedora amistad. Un día me llamó por teléfono, por aquel entonces vivía yo en Logroño, con aquella voz tan entrañable suya me dijo: “Chato, vente a trabajar conmigo a mi despacho en Madrid”. Por aquel entonces ubicado en la calle Aralar, en una urbanización enfrente del famoso Pirulí de Televisión Española. Fueron más de diez años de compartir amistad, cenas, programas de radio y televisión y pacientes, que él me derivaba para que yo les tratase en hipnosis cuando el caso lo requería, incluso tuve el placer de ayudar a sus hijos Pablo y Fernando en sus estudios con la hipnosis para potenciar la memoria, concentración y preparación de exámenes. También colaboramos juntos en la investigación de fenómenos psíquicos o en la revista *Enigmas* que él dirigió hasta el día de su fallecimiento me pidió que colaborara escribiendo un curso teórico-práctico sobre hipnosis y sus aplicaciones terapéuticas; el cuál realicé en colaboración con Guillermo Martínez Estrada. Este fue el comienzo de mi colaboración con la revista *Enigmas*. Unos meses antes de dejarnos visité a Fernando en su despa-

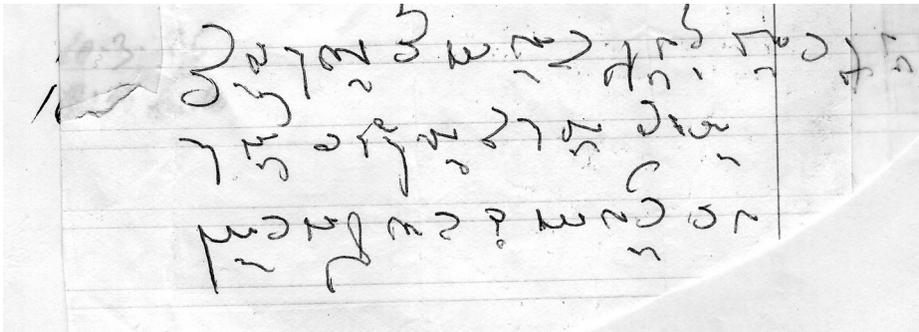
cho, me insistió varias veces, y con un tono de voz que no olvidaré nunca, que quería hacer regresión hipnótica a vidas pasadas, me dijo que tenía verdadera necesidad de profundizar en esta experiencia. De alguna forma, supongo, que él intuía algo. Yo sé que Fernando, mi querido y entrañable maestro, desde el más allá de alguna manera sigue ayudándome y sé muy bien lo que me digo. Varias personas, que no se conocen entre sí me han transmitido prácticamente el mismo mensaje, él quiere que yo lleve a cabo alguno de los proyectos que tantas veces en vida conversamos. La publicación de este libro es uno de ellos. Querido Fernando algún día nos volveremos a abrazar. Estés donde estés, gracias, tu y yo sabemos por qué. Ah, y dile a nuestro querido amigo Joaquín Gómez Burón que no me he olvidado de él. Supongo que os habéis reencontrado y estaréis hablando de vuestras cosas. Ahora ya sabéis que hay al otro lado.



## HORACIO Y ANDRÉS ABERASTURI

Fue una madrugada de la primavera del año 1999, Fernando me llamó y me dijo: “ven a buscarme a casa, nos vamos a Radio Nacional, el amigo Andrés nos espera para entrevistarte en su programa “La Leyenda Continúa” acerca de la hipnosis, las regresiones, en fin, de todo lo que tu haces”. Así conocí a Andrés Aberasturi. El programa recibió muchas llamadas por parte de los oyentes. Volvimos en una segunda ocasión y suscitó tanto interés o más que el primero. Andrés nos volvió a llamar. En esta tercera vez quería hablar de regresión a vidas pasadas y que además realizara para todos los oyentes de Radio Nacional una experiencia de regresión en directo. Andrés me confesó que hacía un par de años en cierta ocasión, de madrugada, escuchó a través de Onda Cero una regresión que yo había realizado, en el programa que dirigía Concha García Campoy, junto al Dr. Jiménez del Oso y él pensó que le gustaría realizar la misma experiencia. Me sorprendió que Andrés durante los tres mencionados programas realizados con él y Fernando me mostrara interés en aprender hipnosis, y me dijo que le avisara en cuanto yo diera un curso sobre esta técnica. En la tercera ocasión y ante su insistencia le dije: “Andrés, si realmente estás interesado, yo organizo un curso para que

asistas”. Fernando dijo: “Si organizas un curso y Andrés lo hace, cuenta conmigo, yo asistiré también”. El curso se realizó el 1 de mayo de 1999. Tuve el honor y el placer de contar con tan excelentes y entrañables “alumnos”. Parte del citado curso se grabó y fue emitido en Canal 9 en la serie “La Otra Realidad” dirigida por el Dr. Jiménez del Oso y con la colaboración de Andrés Aberasturi.



Escritura Xenográfica realizada  
en trance por Elena García.

## HORACIO EN ONDA IMEFE RADIO CON ELENA GARCÍA

Elena García es una mujer bastante singular, nos une también una antigua amistad. He tenido la ocasión de realizar muchas experiencias hipnóticas con ella junto al Dr. Jiménez del Oso y en programas de televisión como *Misterios en la Intimidad* y *La Otra Realidad* y también en “Alerta 112” de Antena 3 TV. Elena siempre ha colaborado con nosotros y hemos tenido la ocasión de mostrar el resultado de dichas experiencias y comprobar algunas de sus facultades. Por ejemplo, Elena recuerda

algunas de sus vidas pasadas. Narra acontecimientos vividos y que guardan perfecta concordancia con las circunstancias de su vida actual. Algunas de las experiencias más extraordinarias son el fenómeno de la Xenoglosia, esto es, hablar un idioma desconocido en su vida actual o el más interesante, aún si cabe de la Xenografía; es decir, escribir un idioma que no conoce. En alguna ocasión, Elena, ha escrito en Árabe. Cuando le enseñé al Dr. Jiménez del Oso su primera escritura Xenográfica mostró mucho interés, consultó con un filólogo arabista y este confirmó que en efecto, era correcta y como si la hubiera escrito tres personalidades distintas. “La escritura es muy culta, como si nosotros escribiéramos en Latín ahora” comentó.



## PROGRAMA ONDA IMEFE

A través de las Ondas Radiofónicas y realizado en directo ante más de 200 personas, Julio Barroso, director del programa “La Luz del Misterio”, presenta y dirige una experiencia excepcional: Se trata de invitar a los asistentes y a los oyentes de la Comunidad de Madrid a participar de una experiencia de regresión hipnótica a vidas pasadas. Mi labor consiste en hipnotizar individualmente a Elena García y después dirigir una regresión colectiva tanto a los presentes al acto como a los que siguen el programa a través de las Ondas. Como invitados especiales en el salón donde se realiza la experiencia está el Dr. Fernando Jiménez del Oso, Lorenzo Fernández, Iker Jiménez, Pablo Villarrubia, Jesús Callejo; intervienen, asimismo, la Dra. Cora, Coordinadora del Master de Hipnosis de la Universidad Complutense de Madrid, el Dr. Rodríguez Delgado, la Psicóloga María José Domínguez, entre otros profesionales de la ciencia. Centro cultural Buenavista. Año 2001.

# Origen de este libro

Sobre la base de la exploración y práctica de la psicología transpersonal, y de la labor de investigación durante casi treinta años en el campo de la psicoterapia, utilizando la hipnosis, he escrito cinco libros sobre el apasionante mundo del hipnotismo y todas sus variantes. (Autohipnosis, regresiones, hipnoterapia, PNL, visualización...)

Asimismo he divulgado los usos terapéuticos de la hipnosis en muchísimos medios de comunicación, mostrando el lado terapéutico y lúdico de la hipnosis en programas de radio, prensa y televisión, incluso con programas especiales y dedicados exclusivamente a los usos terapéuticos de esta ancestral técnica. Yo lo considero también un método de autoconocimiento y desarrollo personal de valor incalculable. No en vano podemos considerar la hipnosis como un amplificador o potenciador de habilidades y potencialidades psicológicas. Cualquier terapia que se realice en el estado o contexto hipnótico resulta más eficaz y más eficiente, según estudios de Meta-Análisis.

Hace años, más o menos en el 1994, el psiquiatra Fernando Jiménez del Oso me pidió que escribiera un libro sobre la hipnosis. Extrañado, le pregunté cómo debería hacerlo, qué contaría y qué formato debería tener el libro. Simplemente (me contestó con aquella sonrisa socarrona suya), escribe un libro donde cuentes cosas de las que no tengas que sonrojarte

después de escribirlas. Lo que haces en tus cursos y en tu gabinete de hipnoterapia, las técnicas que empleas, la metodología que usas, aquello que funciona en el terreno de la psicoterapia, curando, sanando y aliviando el sufrimiento humano, eso que te consta y puedes demostrarlo a través de los pacientes y alumnos con los que te relacionas, eso y nada más que eso debes contarlo y transmitirlo a los que estén como tu, empeñados en el autoconocimiento y desarrollo personal.

Así he procurado hacerlo desde aquel día. El doctor Del Oso nos dejó hace unos años, pero su recuerdo permanece imborrable en algunos de los que disfrutamos de su amistad. Él era una de esas personas entrañables que una vez que las conoces te reconcilias con el ser humano y sabes que merece la pena confiar en algunas personas, él sabía ser amigo y maestro a través de su particular sentido del humor que te hacía sentir como si lo conocieras de toda la vida. La palabra que me sale para definirlo es: Fernando era «un ser humano». Me considero muy afortunado de haberlo conocido y haber compartido tanta experiencia con él.

La mayor satisfacción del autor de un libro es, supongo, que se agote la primera edición y el editor te comunique que sacarán una segunda ... esto prueba varias cosas: que la lectura de este libro y su contenido ha recibido la aprobación de las personas interesadas en el apasionante mundo de la hipnosis; que es un libro serio y ameno como dice en el prólogo Andrés Aberasturi y que la petición que me hizo el doctor Jiménez del Oso la he cumplido.

# Un ser bio-psico-social-espiritual

En primer lugar y antes de exponer mis ideas sobre los usos terapéuticos de la hipnosis, creo que sería bueno y esclarecedor que explique cuál es mi versión acerca del ser humano. Al fin y al cabo, hablar de hipnosis es hablar de la mente, de la psique, es decir de nosotros mismos.

Hacerlo así les permitirá a todos ustedes saber desde qué punto de vista les estoy hablando y cómo concibo yo el tema apasionante de la hipnosis y todo lo que se deriva de la misma.

Por tanto, en principio podemos concebir al ser humano como una entidad Bio-Psico-Socio-Espiritual...

Evidentemente, somos o tenemos una biología, lo físico, lo fisiológico, procesos químicos, bioeléctricos, hormonales, los procesos homeostáticos, etc.

Evidentemente también somos una entidad psicológica, tenemos pensamientos, emociones, sueños, fantasías, deseos, odios, pasiones, tristeza, es decir, tenemos una mente capaz de razonar, discernir, o sea, todos los funcionalismos cognitivos, etc.

Y en este orden de ideas, también es fácil reconocer que somos seres sociales, o estamos en relación con la sociedad, somos individuos que no vivimos solos en una isla, es evidente que no, y vemos, por lo

tanto, la extensión social, las interrelaciones sociales con los miembros de la familia, vecinos, ciudadanos, etc.

Y como observación final, ¿quién puede negar que tengamos una dimensión espiritual? No me refiero necesariamente a las creencias religiosas, sino a la necesidad como algo inherente al ser humano de lo trascendente, el espíritu de solidaridad, amor a la naturaleza, la vida, los seres humanos, el sentimiento de lo mágico, lo transpersonal, llámese Dios o como queramos llamarle.

Por lo tanto, si la experiencia evidente de estos cuatro aspectos de la naturaleza humana nos indica o muestra que somos algo más que un cuerpo y un cerebro, por lógica consecuencia la exploración del amplio y vasto territorio de la psique humana, de la mente, nos tiene que llevar a vivenciar estos cuatro aspectos mencionados.

Hace más de treinta años que me dedico a la exploración teórico-práctica de todo lo que tiene que ver con el campo psicológico, la psicoterapia, es decir, el conocimiento de sí mismo. En estos años de estudio, exploración y práctica personal con clientes o alumnos, he podido comprobar el viejo axioma que dice: «No hay nada nuevo bajo el sol».

Estas técnicas o métodos de autoconocimiento y desarrollo personal (autorrealización) han existido siempre y en todas las latitudes espirituales del mundo. Con diversos nombres y formas distintas de explicarlas, pero en el fondo y como no podía ser menos los procesos internos son los mismos... la mayoría de las psicoterapias que se realizan en la actualidad en nuestro hemisferio occidental son muy antiguas y podemos encontrar sus orígenes en el yoga milenario, en el budismo y en otras fuentes filosóficas o místicas de crecimiento y desarrollo espiritual.

Otro detalle importante es que aunque esta sea una versión particular mía, evidentemente otros muchos investigadores, desde diferentes campos de investigación coinciden conmigo (o yo con ellos) en la misma o parecida visión y versión acerca de lo que es o somos los seres humanos.

Esto me lleva a otro postulado, «la visión transpersonal del psiquismo humano». Esta teoría psicológica está magníficamente postu-

lada, estudiada, explorada y divulgada por grandes investigadores que, partiendo de los paradigmas estrechos y limitantes de la llamada ciencia oficial (lo académico), han desarrollado todo ese campo extraordinario de investigaciones y prácticas que han venido a definir como: «La cuarta corriente de la psicología: La psicología transpersonal».

Algunos de los más eminentes científicos de esta corriente psicológica son: Carl Gustav Jung, Stanislav Grof, Ken Wilber, Abraham Maslow, Anthony Sutich, James Fadiman, Joseph Campbell, Christina Grof, Swami Muktananda Paramahansa, Gregory Bateson, Fritjof Capra, Elmer y Alice Green, Stanley Kripner, Rupert Sheldrake, Charles Tart Arrien, Jack Kornfield, Ralph Metzmer, Frances Vaughan, Roger Walsh, Michael Murphy, Richard Price, Roger Woolger y Patrick Drouot.

Estos y otros médicos, psiquiatras, psicólogos, antropólogos, psicoanalistas, etc., fueron enunciando un nuevo movimiento psicológico centrado en el estudio de la consciencia que reconociera el significado de la «dimensión espiritual» de la psiquis, escuela a la que denominaron «Psicología transpersonal».

Por lo tanto y según estoy explicando, a la hora de explorar el mundo de la psique y el de la hipnosis, bebo en aguas fecundas y profundas del saber humano en el campo de la psicoterapia, de tal manera que tengo a estas autoridades como modelo y, hasta cierto punto, de guías para saber que ellos han cartografiado el mapa del psiquismo humano para que otros podamos seguir explorando y descubriendo territorios nuevos para nosotros, pero que han estado ahí siempre disponibles para explorarlos exentos de miedos y prejuicios.

Técnicas y metodologías para el que no tema conocerse a sí mismo en las posibilidades psicológicas que poseemos como almas o conciencias que esperan el despertar espiritual. Esta es una tecnología psicológica para los terapeutas que busquen el alivio del sufrimiento humano que se mantiene por culpa de los prejuicios y temores que tanto nos limitan.

Aclarada esta visión transpersonal mía, también debo decir que mi forma de trabajo en psicoterapia es claramente ecléctica, es decir; bebe

de diferentes fuentes. No excluyo nada que sirva para conocerme a mí mismo más profundamente y me permita vivir más equilibradamente.

No desprecio nada que me sirva como herramienta para aliviar el sufrimiento de los clientes y alumnos que me depositan su confianza, su tiempo y su dinero para ayudarles a resolver sus problemas y alcanzar sus objetivos de realización profesional y personal.

Por lo tanto, solo falta decirles cuál es la herramienta principal que utilizo en mi labor profesional. Aparte de las diferentes técnicas aprendidas en la práctica del yoga, budismo zen, psicodrama, iniciación chamánica en México (Yucatán) de manos de iniciados en el arte ritual del peyote, además de estudios de psicoanálisis freudiano, y varios cursos de formación de hipnosis ericksoniana en la Universidad de Valencia, también he recibido formación en P.N.L. la cual practico regularmente en mi gabinete con mis clientes y en los cursos que imparto a mis alumnos, pero la base fundamental de mi exploración e investigación sobre mí mismo y los demás, mi labor como psicoterapeuta es la madre fuente donde han bebido todos los grandes de la ciencia en el último siglo en occidente: la hipnosis.

Por lo tanto, les explicaré algunas de las principales teorías acerca de lo que es la hipnosis desde el punto de vista clínico y terapéutico. El CD que acompaña contiene tres ejercicios prácticos y sencillos para comenzar la propia investigación.

La hipnosis es la fuente madre donde han bebido todos los grandes de la psicología en este último siglo en Occidente. Desde Mesmer hasta Charcot, pasando por Jung, Freud, Erickson y hasta nuestro Premio Nóbel de Medicina Santiago Ramón y Cajal, sin olvidar a Braid, Liebault, Janet y otros muchos más, todos los grandes de la psicología, neurología, psiquiatría, etc., todos han navegado en la hipnosis. Si no fuera por la hipnosis muchos de ellos, Freud por ejemplo o el mismo Jung, no habrían podido desarrollar muchos de los planteamientos teórico prácticos de sus sistemas en psicología o psicoterapia.

De ahí que, honestamente, Freud escribe: