

EN LA MEJOR ONDA (El estado ALPHA)



Nuestro cerebro es una máquina maravillosa y compleja, además de ser uno de los misterios más profundos y asombrosos de nuestro universo.

Para ser exactos, nuestro sistema nervioso humano, es de alguna manera la que nos hace ser conscientes del Universo, la naturaleza y de nosotros mismos. Sin esta "maquinaria" no podríamos ser, ni saber que existimos. (auto-conciencia)

DESCUBRIMOS LAS ONDAS

En 1920, Hans Berger (médico neurólogo Alemán), descubrió el electroencefalograma y con él, las ondas, Beta, Alfa, Theta, Delta, que emite nuestro cerebro dependiendo cual sea su estado.

Estas ondas de nuestro cerebro son oscilaciones electromagnéticas que tienen un rango de frecuencias que van, de las más pequeñas, ondas Delta de 0-3 hertzios

(dormidos) a las más altas, ondas Beta de 12 – 30 hz (despiertos).

Entre estas dos se encuentran las ondas Alfa de 8 a 12 hz (hipnosis) y las ondas Theta de 3 a 7 hz (proyecciones visuales).

EL FAMOSO ESTADO ALFA. (HIPNOSIS)

El estado Alfa se produce cuando, si nos conectasen a un electroencefalograma, nuestro cerebro funcionase entre 8 y 12 ciclos por segundo.

Cuando "funcionamos" en dicho estado, nos situamos entre la barrera de lo consciente y de lo inconsciente.

Es la "puerta" entre ambos estados de conciencia y eso hace al "estado Alfa" en el estado más importante para la Hipnoterapia. ¿Por qué?. Porque nos permite, por un lado, seguir teniendo una actividad consciente de nuestros pensamientos y cuerpo, es decir, nos damos cuenta de lo que pensamos y sucede a nuestro alrededor. Pero por otro lado, al estar en este estado, también nos permite acceder a la información y aprendizajes grabados en el inconsciente y más importantes a mejorar y aprender nuevas enseñanzas.

Nuestro inconsciente es el 90% de lo que somos, pensamos, hacemos y nos comportamos. Por lo tanto nuestros problemas psicológicos se encuentran registrados ahí y es desde ahí, como los podremos solucionar.

Cuando llegamos a este estado podemos aprovechar la mayor atención en la que estamos para darnos cuenta de nuestros errores, a través de una Re-estructuración cognitiva y fijar nuevas conductas. De esta manera aprovechamos todo ese caudal de "potencia" mental que reside en nuestro inconsciente.

SENSACIONES DEL "ESTADO" ALFA

Este estado es un "estar a gusto" en paz y felicidad interior. Se siente tranquilidad y seguridad. Es un estado en el que nuestro cuerpo está como dormido mientras nuestra mente está totalmente despejada y atenta. Aumenta mucho la capacidad de sugestión y autosugestión. En este estado es más fácil admitir los demás focos de un mismo problema ya que tenemos menos filtros por parte de nuestra "racionalidad" consciente.

¿CÓMO SE LLEGA AL ESTADO ALFA?

De hecho, se puede llegar de muchas maneras, hay muchas técnicas, como el yoga, la meditación zen, la contemplación de un paisaje natural, la audición de una música agradable o monócorde como la de los monjes, etc.

Desde la Clínica de Hipnosis Terapéutica, se utiliza como base el Entrenamiento Autógeno de Schultz. Una inducción completamente científica, contrastada y monitorizada con el Oxiopulsímetro.

BENEFICIOS DE LA HIPNOSIS

Recordemos que el ser humano es un conjunto de lo físico, lo mental-emocional y lo energético. Para tener un verdadero estado de felicidad y equilibrio, las tres partes deben estar bien integradas y aplomadas.

Se ha comprobado que en estos estados hipnóticos, los hemisferios cerebrales funcionan más al unísono y se integran, uniendo pensamientos concreto-analítico (lóbulo izquierdo del cerebro), con el pensamientos abstracto-creativo (lóbulo derecho del cerebro). De esta forma se potencia la posibilidad de conseguir los objetivos deseados. Una vez llegado a este estado se puede



mediante sugestiones:

- Estudiar más y mejor.
- Sentirse más tranquilo.
- Ser más creativo.
- Sentirse más feliz.
- Reducir el estrés.
- Aumentar la eficacia del sistema inmunitario y la salud en general.
- Incrementar el rendimiento en el deporte.
- Cambiar aspectos de nuestra personalidad, a mejor.
- Vencer el decaimiento, tristeza, etc.

Además, en la Clínica de Hipnosis Terapéutica se tratan los siguientes problemas:

- Abuso sexual - Acoso laboral o "mobbing"
- Adicciones/Drogas - Agresividad - Agorafobia - Alcoholismo - Ansiedad - Anorexia
- Anorgasmia - Baja Autoestima - Bulimia
- Complejos - Control del dolor - Control de las náuseas - Control del reflejo del vómito
- Colon Irritable - Crisis de angustia/Ataques de pánico - Depresión - Deseo sexual inhibido - Dificultades de comunicación social
- Divorcios, separaciones - Dolor Crónico - Dolor de Cabeza - Duelo (Pérdida de un ser querido) - Estrés - Estrés Postraumático - Fibromialgia - Fobias y Temores - Fobia Social
- Hipertensión con causa psicológica - Impulsividad - Inseguridad - Insomnio - Ludopatía - Mojar la cama (enuresis) - Obesidad
- Obsesiones y compulsiones - Onicofagia (comerse las uñas) - Pesadillas /Terrores nocturnos - Problemas de atención y concentración - Problemas de Comunicación - Problemas de Estudio - Problemas de Pareja
- Tabaquismo - Tartamudez - Tics - Timidez



- Trastornos Dermatológicos
- Trastornos de la alimentación
- Trastornos funcionales digestivos
- Trastornos del sueño
- Vaginismo

¿Está usted en la Buena Onda? Ahora puede aprovecharse de una entrevista informativa gratuita. Donde se le responderán a todas sus preguntas sobre como puede ayudarle la hipnosis con su problema. Sin ningún compromiso y sin ningún coste, podrá decidir si quiere o no recibir el tratamiento. ■

**Clínica de Hipnosis
Terapéutica.**

C/ Ctra de Barx, 34-2º-12
46702 Gandia
Tel. 96 070 93 93