



**2.<sup>a</sup>**  
EDICIÓN

**HORACIO RUIZ**

*Prologado por Andrés Aberasturi*

**DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS  
A LA REGRESIÓN**

# **GUÍA PRÁCTICA DE HIPNOSIS**

# Guía práctica de HIPNOSIS

# Guía práctica de HIPNOSIS

*De las técnicas básicas a la regresión*

HORACIO RUIZ

**Colección:** En progreso  
[www.enprogreso.com](http://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](http://www.nowtilus.com)

**Diseño y realización de cubiertas:** Opalworks  
**Maquetación:** Paula García Arizcun

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-13** 978-84-9763-301-7  
**ISBN edición digital** 978-84-9763-302-4  
**Fecha de edición:** Julio 2013

**Depósito legal:** NA-841/2010

## 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

Origen de este libro

Un ser bio-psico-social-espiritual

Introducción

Capítulo 1: Enfoque general

Concepto de hipnosis

    Funcionamiento del cerebro en hipnosis

    El fenómeno hipnótico

    Teorías explicativas

    La sugestión

    Ejercicio número 1: El poder de la sugestión

Terapia frente a espectáculo

Historia de la hipnosis

Recuerda

Galería de fotos históricas

Capítulo 2: Hipnosis básica

Autohipnosis

    Ejercicio número 2: Autohipnosis (I)

    Ejercicio número 3: Autohipnosis (II)

Hipnosis para principiantes

    Ejercicio número 4: Desviación de la atención

    Ejercicio número 5: Pruebas de sugestionabilidad

Técnicas básicas

    Ejercicio número 6: Técnicas de inducción a la hipnosis

## Procesos y fenómenos

Ejercicio número 7: Procesos y fenómenos hipnóticos

Recuerda

## Capítulo 3: En el gabinete

Ser hipnoterapeuta

Conocimientos de psicología

La autoimagen

Terapias

Hipnoanálisis

Ejercicio número 8: Técnicas de hipnoanálisis

Programación cognoscitiva

Ejercicio número 9: Programación cognoscitiva

Reprogramación y sugestión

Ejercicio número 10: Reprogramación

Visualización: Los dos hemisferios cerebrales

Ejercicio número 11: Visualización creativa

Empatía con el paciente

Recuerda

## Capítulo 4: Regresión a vidas pasadas

La creencia en la reencarnación

Diferentes visiones sobre la reencarnación

Terapia de regresión hipnótica

Regresión

Ejercicio número 12: Regresión a posibles vidas pasadas

Progresión

Recuerda

Lo que han dicho sobre la hipnosis

Ejercicio número 13: Modelado de inducción en autohipnosis (Naturalista o ericksoniana)

Ejercicio número 14: Modelados o sugerencias en autohipnosis

Ejercicio número 15: En la misma línea de inducciones naturalistas y procesos tanto conscientes como inconscientes, modelamos heterohipnosis

Ejercicio número 16

Ejercicio número 17

Capítulo 5: Conclusiones

Ortohipnosis

Bibliografía recomendada

## 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 «victimas» 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 diferencias 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 interesa-

dos 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 ajetreteado.

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 despacho, 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 Joa-

quín 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.

