

## **IPNOSI**

L'ipnosi è un particolare stato di coscienza e costituisce una via privilegiata per arrivare alla parte emotiva profonda, una sorta di mezzo diretto per comunicare con il proprio inconscio.

L'ipnosi praticata si pone come obiettivo, l'aumento del benessere e la qualità della vita attraverso il rilassamento profondo che permette di gestire ansia e stress.

Lo stato ipnotico non ha nulla a che vedere con il sonno ma è sinonimo di comunicazione profonda e pone il soggetto in uno stato consapevole, simile al dormiveglia, dove però l'attenzione viene focalizzata.

Recenti studi hanno evidenziato che il soggetto ipnotizzato usa maggiormente l'emisfero sinistro (emotivo, visuale, intuitivo) mentre in condizioni normali usa prevalentemente l'emisfero destro (logico, razionale) e sono presenti:

- onde cerebrali alfa, tipiche del rilassamento
- onde beta parossistiche che caratterizzano lo stato vigile, ma nell'ipnosi indicano capacità di isolarsi e fervida immaginazione
- onde theta che segnalano lo sviluppo di sogni e una sensazione di piacevole distacco dal corpo