

# УЧЕБНИК ГИПНОЗА

КАК  
уметь внушать  
и противостоять  
внушению



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 159.962  
ББК 88.6  
У91

*Составитель И. А. Монахова*

У91      **Учебник гипноза. Как уметь внушать и противостоять внушению / [сост. И. А. Монахова]. – М. : РИПОЛ классик, 2010. – 320 с.**

ISBN 978-5-386-02097-2

Книга, которая лежит перед вами, познакомит с историей гипноза, тайнами сознания и подсознания, видами внушения, методикой погружения в гипноз, углубления гипнотического состояния и выхода из транса.

**УДК 159.962  
ББК 88.6**

ISBN 978-5-386-02097-2

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2010

# Введение

Гипноз используется на протяжении всей истории человечества. В течение многих веков гипноз ассоциировался с мистикой и волшебством. Для большинства людей он и по сей день является синонимом магии или шарлатанства.

На самом деле гипноз — это сложная наука, лечебный метод и способ воздействия на окружающих. Овладев гипнозом с помощью данной книги, вы сможете оказывать воздействие на людей, внушать им определенные мысли и действия, заниматься самогипнозом.

Отдельные главы посвящены медитации, самогипнозу и аутогенной тренировке. Эта книга является современным практическим руководством, которое поможет научиться использовать гипнотические приемы в жизни. Также данный учебник гипноза не обходит вниманием вопросы защиты от чужого влияния: подробно рассматривается такой опасный вид уличного гипноза, как цыганский.

Благодаря данной книге вы сможете добиться успеха в жизни, научитесь управлять людьми, а также получите возможность управлять своим настоящим и будущим, избавитесь от фобий и комплексов, станете счастливее.

# История гипноза

## Гипноз с древнейших времен

История гипноза тесно связана с историей развития человека. Гипноз описывается во многих религиозных книгах, даже самых древних, поэтому искусство гипноза можно назвать одним из древнейших в мире. И несмотря на то, что гипноз давно известен во всем мире, долгое время его считали чем-то загадочным, мистическим. Отношение к гипнозу неоднократно менялось. Объясняется это тем, что в разные эпохи общество стояло на разных уровнях образованности.

Так, в Древней Греции предсказатели и оракулы возносились практически до одного уровня с богами. Люди верили, что они могли передать божественную волю. А в Средневековье, наоборот, гипнотизеры подвергались гонениям со стороны инквизиции. Людей, владеющих искусством гипноза, обвиняли в колдовстве и сжигали на кострах. В эпоху Прорвания гипноз также приравнивался к преступлению, а гипнотизер объявлялся преступником.

Лишь в XX веке гипноз постепенно становится наукой, одной из ветвей медицины.

**В состоянии экстаза люди подчинялись воле шамана, он мог направлять их мысли и управлять действиями.**

Место и время возникновения гипноза установить невозможно. Вполне вероятно, что гипноз развился в первобытную эпо-

ху, когда ритуалы и обряды играли большую роль в жизни племени, а шаман являлся его главой. Участники религиозных действ приводились в состояние, близкое к экстазу: разыгрывалось воображение, обострялась память, усиливались все чувства.

Как уже говорилось, гипноз был известен во многих странах, но в некоторых был особенно развит. Например, Древняя Индия до сих пор ассоциируется у людей с заклинателями змей и различными факирами. Индийские фокусники с помощью гипноза управляли змеями и другими опасными животными. Они могли усмирить самого свирепого хищника, заставить его оцепенеть или прийти в ярость, используя блестящие предметы. Глядя на сверкающие камни, зверь впадал в бешенство, но не мог отвести взгляд и неистовствовал до тех пор, пока не падал, обессиленный, на землю. Кроме гипноза, нет разумных объяснений этому явлению.

В древнейших письменных памятниках сохранились свидетельства тому, что факиры могли совершать сверхъестественные действия: моментально менять внешность, проходить сквозь огонь, летать по воздуху и перемещать предметы взглядом. Есть предположение, что люди, которые все это видели, находились под гипнозом факира. То есть он заставлял их ви-

**В настоящее время гипноз применяется прежде всего для лечения различных психических заболеваний, так как действие его направлено как раз на сознание человека.**

**В Древней Индии зрители, наблюдавшие за факиром, могли подвергаться массовому гипнозу и видеть чудеса, которые не происходили на самом деле.**

**Во время этой так называемой временной смерти душа йога, по мнению индийцев, «сливается с таинственными силами, стоящими над миром».**

ния, что становился похожим на только что умершего человека: кожа его синела, он переставал дышать, практически останавливалось сердце. Йог совсем не чувствовал боли, очень долгое время обходился без пищи и воды. Перед тем как войти в это состояние, йог 7 дней питался только молоком и молочными продуктами. Непосредственно перед погружением в состояние смерти йог очищал свой желудок длинной лентой, которую проглатывал и сразу же вынимал. Для того чтобы насекомые не проникли в тело, йог тщательно закупоривал все отверстия (уши, нос) ароматическими травами. Затем он погружался в транс и задерживал дыхание.

В книгах Древней Индии часто встречается описание погружения в транс. Так, в произведении «Махабхарта, или Сказание о великой битве потомков Бхараты» один человек смотрит другому в глаза и мысленно говорит ему свое желание, подчиняя себе чужое сознание и волю.

деть в воображении то, чего не было.

Вполне вероятно, что индийские йоги также использовали гипноз. Так, опытный йог мог доводить свое тело до такого состоя-

ния, что становился похожим на только что умершего человека: кожа его синела, он переставал дышать, практически останавливалось сердце. Йог совсем не чувствовал боли, очень долгое время обходился без пищи и воды. Перед тем как войти в это состояние, йог 7 дней питался только молоком и молочными продуктами. Непосредственно перед погружением в состояние смерти йог очищал свой желудок длинной лентой, которую проглатывал и сразу же вынимал. Для того чтобы насекомые не проникли в тело, йог тщательно закупоривал все отверстия (уши, нос) ароматическими травами. Затем он погружался в транс и задерживал дыхание.

В книгах Древней Индии часто встречается описание погружения в транс. Так, в произведении «Махабхарта, или Сказание о великой битве потомков Бхараты» один человек смотрит другому в глаза и мысленно говорит ему свое желание, подчиняя себе чужое сознание и волю.

В состояние транса во многих племенах Индии входили во время исполнения ритуальных танцев, когда участники постепенно до-водились до гипнотического состояния.

Еще одна страна, в которой широко используется гипноз,— Австралия. Гипнотический сон и другие состояния, которые характеризуются изменением

сознания, привычны для жителей этого материка.

Чтобы войти в транс, австралийцы используют наркотические вещества,

из-за чрезмерного злоупотребления которых легко поддаются внушению. Австралийские аборигены даже говорят о существовании «внутренней смерти». Австралийцы настолько сильно реагируют на слово, что могут даже умереть, если им «предсказать» день их смерти. По свидетельству натуралиста Фроггита, чернокожий, зная о том, что против него совершено колдовство, «чахнет от страха». Чтобы вылечиться, ему нужно пройти противоколдовской обряд. Стоит отметить, что и колдовство, и снятие порчи являются гипнозом:

и колдун, и лекарь убеждают человека либо в том, что тот болен и скоро умрет, либо в том, что он здоров.

Также, говоря о гипнозе, необходимо упомянуть вуду — религию афро-ка-

**Многие болезни в Индии раньше лечили различными заклинаниями, заговорами.**

**Успех гипноза зависит не только от гипнотизера, но и от пациента. Если последний верит в силу знахаря, то лечение будет более эффективным, нежели в противном случае.**

рибских стран. Божествам лоа посвящается множество ритуалов, в продолжение которых люди входят в состояние транса. Во время ритуального танца люди одержимы духами бога-змеи. Контролирует танцующих лоа. Танцующий, человек не осознает себя как личность, а становится частью божества, подчиняется его воле. Колдуны ведут способны зомбировать людей, то есть полностью лишать их воли, делая их

**В древних скандинавских сагах также упоминается гипноз: описываются чародеи, умеющие убивать противников взглядом, разрушать дома с помощью заклинаний, а также вызывать видения.**

своими рабами. Предполагается, что маги применяют в ритуалах гипноз и различные наркотические вещества.

В книгах Древнего Египта подробно описываются исцеляющие сны. Вообще сны в этой стране часто использовались для предсказания будущего и для врачевания. По словам Диодора Сицилийского, богиня Исида почиталась как изобретательница целебных средств, одним из которых являлся сон. Больной не просто видел случайные сновидения, а преднамеренно погружался (сам или с чьей-либо помощью) в дремотное состояние, близкое к трансу. Для этого специально было обустроено определенное место при храме, например часовня в честь божественного Аменхотепа или молельня бога Беса в Абидосе. Также гипноз активно использовали египетские жрецы.

В Древней Греции почитались сибиллы — пророчицы. Дельфы издавна были местом поклонения народов; там находился храм Аполлона, в VI—V веках до н. э. достигший наивысшего расцвета. В нем пророчествовал Дельфийский оракул (пифия). Жрецы в совершенстве овладели техникой прорицания, и во многом этому способствовали особенности местности, в которой был расположен храм. По свидетельству Плутарха, недалеко от храма была расположена пещера с трещиной, из которой вырывались холодные пары, вызывающие состояние экстаза. Пифия, пройдя обряд очищения, который заключался в трехдневном посте и омовениях в священном источнике, усаживалась возле трещины, и пары, вырывающиеся из пещеры, вызывали у нее конвульсии, напоминающие припадки. У пророчицы якобы открывалось второе зрение, и она выкрикивала отдельные слова и странные фразы, которые воспринимались как предсказание. Кроме того, пройдя необходимые приготовления, пифия уходила в святилище внутри храма, находящееся возле трещины в скале, из которой исходили пары. Необходимо заметить, что эти пары были

**До нас дошли описания того, как жрецы могли по собственному желанию превращаться в животных, силой своей воли заставляли реки выходить из берегов, подчиняли себе стихию. Возможно, это лишь предание, далекое от истины, но не исключено, что матери воздействовали на сознание людей посредством внушения. Несомненно, жрецам были знакомы методы гипноза, благодаря чему они заставляли зрителей видеть чудеса.**

опасны не только для рассудка, но и для жизни. В книгах зафиксирован случай, когда пифия выбежала из храма со страшным криком, потеряла сознание и вскоре умерла.

**Предсказательницами (пифиями) становились женщины, подверженные гипнотическим состояниям, легко впадающие в экстаз. Предсказания жриц происходили под внушением самого вопрошавшего, или их вызывала религиозная экзальтация.**

гадание по снам. Некоторые молитвы и заклинания могли вызывать сны, то есть и здесь имел место гипноз. По мнению древних, сон имел ту же природу, что и божественная одержимость: душа во время сна лишалась самобладания, становилась пассивной. Другими словами, перед душой человека раскрывались образы, создаваемые высшими силами, а бездеятельное состояние сознания являлось прямым свидетельством истинности получаемых представлений.

Некромантия, или гадание с привлечением душ умерших, близко к гаданию по снам. Раньше считалось, что смерть и сон имеют одну природу, поэтому некромантия получила не меньшее распространение, чем онейромансия. Мертвых вызывали молитвами и заклинания-

оракул Додоны, самый древний из известных оракулов. Предсказания его были очень разнообразны: прорицатели провидели грядущее по шелесту листьев, шуму воды, полету птиц и жребию. Кроме того, практиковалась так называемая онейромансия, или