

# Olotilan muutos, rentoutuminen, keskittymismenetelmä vaiko hypnoosi?

Olen hullaantunut tutkimaan meidän ihmisten psykofyysistä, sosiaalista ja holistista kokonaisuutta. Miten mieli vaikuttaa kehoon ja miten keho vaikuttaa mieleen, ja miten ympäristö on jatkuvassa vuorovaikutuksessa meihin ja me ympäristöön. NLP-ihmettelijöinä tiedämme lukemattomia harjoituksia, joilla voimme vaikuttaa meihin ihmisiin kokonaisuutena ja myös tehdä meistä enemmän kokonaisiä hyväksyen oman keskeneräisyytemme.

Itse olen kiittollisena saanut tämän vuoden aikana tutkia meidän ihmisten kokonaisuutta arvostavissa ympäristöissä, jossa on voinut huomata miten meissä on jo kaikki. Mitään ei tarvitse tapahtua, mutta samaan aikaan kaikki on mahdollista. Tämä tapahtuu myös koko ajan meidän elämän oivallusten sekä oppimisen maailmassa. Elämään oppimisessa tapahtuu koko ajan tilanteita, joihin ei ole ratkaisuja ja joissa hämmästyks avaa ikään kuin ovia oivalluksiin. Merkitysmaailma muuttuu ja muuttaa

muotoaan, kun vain annamme sille luvan.

Eräs ympäristö, joissa olen päässyt tutkimaan tätä merkitysmaailman ja olotilan muutosta on rentous- ja hypnoosikoulutusten yhteydessä. Olen ihmetelty, oivaltanut ja hämmästyntynyt huomattavasti, miten olotilan muutos eli toiselta nimeltä hypnoosi on luonnollinen osa meidän kaikkien elämää. Me kaikki tiedämme hetkiä jolloin aika ja paikka katoaa, viestinnän muoto muuttuu ja meidän oma havaitseminen muuttuu

vaikka ulkoa sisälle päin. NLP-ihmettelijöinä huomaamme usein, että odotus alkaa tuottamaan odotettua asiaa ja tapahtuu niin sanotusti itseään toteuttava ennustus. Kun odotat, että oppiminen on vaikeaa niin mikään ei oikein jää mieleesi tai kun odotat että keho rentoutuu, niin näin myös tapahtuu.

Tällä hetkellä olen itse oivaltanut, että me tarvitsemme muuttuneen havaitsemisen olotilan oppiaksemme ja oivaltaaksemme syvemmin. Se on jo meille eräänlainen hypnoosi. Hypnoosi sana voi herättää meissä monenlaisia mielikuvia, ja meidän oma merkitysmaailmamme luo siihen jokaiselle omanlaisen tunnetilan.

Luonnollisesti myös viihdehypnoosi voi vaikuttaa meidän ajatteluun. Itse olen tullut siihen tulokseen, että hypnoosi on varsin yksinkertainen keskittymis- ja rentoutusmenetelmä, joka avaa avonaisempaa mielen tilaa. Suorittavassa ja stressaavassa arjessa oppiminen ja oivaltaminen voi olla välillä haastavaakin, mutta tämän yksinkertaisen keskittymismenetelmän avulla ikään kuin aika, paikka ja vauhti häviävät ja mieli aukeaa uusille oivalluksille. **Risto Santavuoren sanoin** "Miten nopeasti mieli voi kuljettaa aika haastavankin mutkan kautta kohti tavoitetta. Kun rationaalisen suorittavan maailman rakenteet ohentuvat, niin tajunnan sisällöt ovat välittöminä koettavissa."

**Hypnoosi ja ihmisten kohtaaminen.** Voisiko tietoinen läsnä oleva, arvostava kohtaaminen olla eräänlaista hypnoosia? NLP:ssä harjoittemme samauttamista tai peesauttamista. Miten päästä toisen maailmaan eli toisen kartalle. Voisiko hypnoosi olla ikään kuin sitä jo itsessään? Ehkä arvostavassa kohtaamisessa alitajuinen samauttaminen käynnistyy heti toisen kartalle pääsemisen myötä.


"Ihminen pysähtyy ja toinen ihminen pysähtyy: kohdatessa asetetaan samaan tilaan, samaan olotilaan, jossa vähitellen kaikki,

*Itse olen tullut siihen tulokseen, että hypnoosi on varsin yksinkertainen keskittymis- ja rentoutusmenetelmä, joka avaa avonaisempaa mielen tilaa.*

mitä olemuksessa on nähtävissä alkaa peilata sitä, mitä heijastuu toisesta. Kehon liike, rytmit, hengitystä ja sydämen liikettä myöten, kasvojen ilmeet, puheilmaston rakenne, kaikki mitä tuossa kohtaamisen tilassa tapahtuu, on asettumista toisen ihmisen kanssa samaksi kokemiseksi," siteeraa Risto Santavuori Peter Brownin teosta Hypnotic Brain (1991).

**Hypnoosi ja rentous.** Ensimmäinen oma kokemukseni hypnoosista rentoutusmenetelmänä sijoittuu vuoteen 1986. Muistan kylmän jumppasalin lattian, jossa seuraan tullut uusi valmentaja aina treenin jälkeen ohjasi meidät urheilijat syvärentoutukseen. Se tuntui jo silloin hyvältä, mutta itse valitettavasti hukkasin sen vuosiksi. Rentoutumista täytyykin nykyään opetella uudelleen. Olemme jotenkin unohtaneet sen kehon luonnollisen olotilan, jonka esi-isämme osasivat ollessaan paljon luonnossa. Oma kokemukseni on, että mitä enemmän harjoittemme, sitä syvempi vaikutus sillä on meille, ja sitä nopeammin me rentoudumme. Siitä tulee jälleen luonnollinen olotila meidän kehoon. Itse käytän kohtaus- ja valmennustapaamisissa paljon rentoutusta. Yhdistän niihin meille tuttuja mielikuvamatkoja sekä suggestioita ohjaamaan ihmisen alitajuista mieltä. Me kaikki tarvitsemme voimavaroja, haluamme välillä kohottaa vireystilaa tai itsetuntoa. Uskon, että **Johan Hartlandin** tunnetun mallin kuunteleminen rentoutuneessa tilassa on meille jokaiselle hyväksi. On se sitten hypnoosia, rentoutusta, olotilan muutosta tai jotain aivan muuta.

"Tulet joka päivä yhä eheämmäksi ja eheämmäksi ihmiseksi. Joka päivä tulet fyysisesti vahvemmaksi ja terveemmäksi. Tulet energisemmäksi ja tarmokkaammaksi

ja olet henkisesti vireämpi. Pysyt vireänä pitkään sekä henkisesti että ruumiillisesti, jaksat kiinnostua asioista ja viet ne loppuun. Joka päivä hermosi vahvistuvat. Kaikki mitä teet, kiinnostaa sinua. Kiinnostut ympärilläsi olevista asioista. Kiinnität yhä enemmän huomiota siihen mitä osaat, vahvuksiisi. Joka päivä tulet yhä vahvemmaksi ja rauhallisemmaksi. Joka päivä tulet henkisesti rauhallisemmaksi ja eheämmäksi. Tulet helposti hyväntuuliseksi ja rauhalliseksi, olet yhä rohkeampi, yhä luottavaisempi ja sinun on helppo olla henkisesti tasapainossa. Ajattelet selvemmin ja selvemmin, keskityt paremmin ja muistat asioita selvemmin. Näet asiat niin kuin ne ovat, näet asioiden kaikki puolet. Pystyt yhä selkeämmin suhtautumaan näihin asioihin. Tulet joka päivä yhä tasapainoisemmaksi, eheämmäksi ja samalla huomaat, kuinka joka päivä, joka suhteessa voimavarasi lisääntyvät. Osaat asettaa asiat yhä paremmin ja paremmin oikeisiin mittasuhteisiin. Sinä pysyt terveenä ja osaat päivä päivältä ja joka suhteessa tasapainottaa elämäsi yhä paremmin ja paremmin."   
- Johan Hartland

Rentoutuneesti tässä hetkessä,

**Jaana Hautala**  
Suomen NLP- yhdistyksen  
puheenjohtaja



*Olen ihmetelty, oivaltanut ja hämmästyntynyt huomattavasti, miten olotilan muutos eli toiselta nimeltä hypnoosi on luonnollinen osa meidän kaikkien elämää.*