

Análise Técnica Sessão

Hipnose Regressiva



com **Lucianno Araujo**



ANÁLISE DETALHADA DA TÉCNICA DO JARDIM UTILIZADA NA SESSÃO DE HIPNOSE REGRESSIVA: EXPLICAÇÃO PASSO A PASSO E FUNDAMENTOS

Nesta apostila, apresentaremos uma análise detalhada da **Técnica do Jardim**, amplamente utilizada em sessões de hipnose regressiva. Explicaremos o propósito de cada etapa dessa técnica e a relevância das abordagens adotadas para uma condução terapêutica eficaz. A indução escolhida para essa sessão foi a **Técnica do Jardim**, um método que emprega visualizações guiadas para promover um estado de relaxamento profundo e facilitar o acesso ao subconsciente.

1. Indução Hipnótica com a Técnica do Jardim

A indução hipnótica é um dos momentos mais importantes da sessão, pois é responsável por levar o cliente ao estado de transe, preparando-o para acessar o subconsciente de maneira segura e controlada.

Na sessão conduzida, utilizei a **Técnica do Jardim**, que combina elementos de **relaxamento progressivo, visualização guiada e associação metafórica** para aprofundar o estado hipnótico. A seguir, explicação de cada parte dessa indução e sua finalidade.

1.1. Criação de um Ambiente Seguro

"Agora, Selma, imagine que você está em um lindo jardim..."

Nesta etapa, utilize a **visualização guiada** para criar um ambiente de segurança e tranquilidade. O subconsciente responde muito bem aos estímulos sensoriais, então guio a pessoa a imaginar um **jardim repleto de cores, aromas e uma brisa suave**, o que ativa sensações de calma e bem-estar.

O objetivo aqui é criar um **espaço mental seguro**, um local onde o cliente possa se sentir protegido antes de avançar para memórias mais profundas. Isso é essencial, pois o subconsciente precisa se sentir confortável para liberar lembranças reprimidas sem resistência.





1.2. Sugestões de Relaxamento Progressivo

"Você caminha lentamente por esse jardim, sentindo o chão sob seus pés. A cada passo que você dá, uma sensação de calma e bem-estar se espalha pelo seu corpo."

Aqui, apresentamos o **relaxamento progressivo associado ao movimento**. Ao guiar o cliente para imaginar que está caminhando pelo jardim, proporcione um relaxamento gradual e natural, pois o cérebro associa o ato de caminhar em um ambiente calmo à redução da tensão. Essa técnica também ajuda a manter a mente do cliente engajada no processo, reduzindo distrações externas e permitindo um aprofundamento mais eficaz no transe.

1.3. O Banco Especial – Criando um Estado de Transe Profundo

"Agora, à sua frente, você vê um banco muito especial..."

Nesta etapa, introduzimos um **elemento simbólico**, o banco, que representa o **ponto de transição** entre a consciência e o subconsciente. Quando o cliente é enviado no banco, ele recebe uma sugestão de que traga a sensação de um relaxamento ainda mais profundo. O uso de símbolos é fundamental na hipnose, pois o subconsciente trabalha com arquétipos e metáforas. O banco serve como um **gatilho mental** para que o cliente permita-se relaxar completamente e entrar em um estado receptivo.

1.4. Fechamento dos Olhos e Indução ao Sonho

"Quando você se senta nele, você sente um sono gostoso chegando, uma leveza no corpo, como se tudo ao seu redor estivesse em harmonia."

Neste ponto, utilizo **sugestões diretas de relaxamento e associação com o sono** para aprofundar ainda mais o estado hipnótico. A ideia de "fechar os olhos e começar a sonhar" cria um **estado dissociativo**, permitindo que o cliente se distancie do nível consciente e mergulhe na experiência hipnótica. Esse estado dissociativo é importante para a regressão, pois ajuda a reduzir a influência da mente analítica, permitindo que memórias e emoções armazenadas no subconsciente aflorem com mais facilidade.





2. Transição para a Regressão – A Técnica da Porta

Após estabelecer um estado de transe profundo, utilizo a **Técnica da Porta**, que é uma das abordagens mais eficazes para conduzir o cliente a experiências passadas.

2.1. Introdução da Porta como Portal para o Subconsciente

"Agora, bem à sua frente, você vê uma linda porta..."

A porta é um **elemento simbólico** que representa a passagem entre o presente e o passado. Esse tipo de visualização é extremamente eficaz, pois permite que o subconsciente crie uma transição fluida para acessar memórias ou emoções reprimidas.

O cliente pode visualizar uma porta de diferentes formatos (madeira, ferro, pedra, etc.), e esse detalhe pode fornecer informações valiosas sobre a natureza do que está armazenado no subconsciente.

2.2. Sugestão de Conexão com a Emoção Subjacente

"Essa porta está ali por um motivo. Ela separa você de uma memória, de uma cena, de uma experiência que pode estar relacionada com algo que você carrega até hoje."

Aqui, direciono o cliente para o propósito da regressão. Em vez de sugerir uma cena específica, mantenha uma abordagem aberta, permitindo que o subconsciente escolha o que precisa ser explorado.

Essa técnica evita a indução de memórias falsas, pois o cliente acessa espontaneamente aquilo que já está em seu subconsciente, sem interferência do terapeuta.

2.3. Contagem Regressiva e Acesso à Memória

"Quando eu contar até três, você poderá se aproximar dessa porta. Ao atravessá-la, será levado suavemente para um momento significativo."

A **contagem regressiva** é uma técnica clássica para facilitar a transição de estados hipnóticos. O uso da contagem de 3 a 1 cria uma sensação de progressão e permite que o cliente sinta que tem controle sobre o processo.





Além disso, a sugestão de que será prolongada "suavemente" ajuda a evitar resistência ou ansiedade, garantindo uma transição tranquila para a regressão.

Conclusão

A indução com a **Técnica do Jardim e da Porta** é uma abordagem altamente eficaz para hipnose regressiva, pois combina:

- ✓ **Relaxamento progressivo** – redução da tensão física e emocional.
- ✓ **Visualizações guiadas** – criando um ambiente seguro no subconsciente.
- ✓ **Metáforas simbólicas** – facilitando o acesso a novas experiências.
- ✓ **Sugestões indiretas** – permitindo que a memória do cliente acesse sem interferências externas.
- ✓ **Aprofundamento gradual** – garantindo um transe hipnótico seguro e eficaz.

Essa técnica é ideal para sessões terapêuticas de hipnose regressiva, pois fornece um ambiente estruturado para acessar memórias e ressignificá-las.

Caso o terapeuta deseje divulgar ainda mais a experiência, pode fortalecer a ancoragem de segurança (como criar um "lugar seguro" dentro do jardim) ou personalizar os elementos simbólicos com base nas respostas do cliente.

Sobre esta apostila

Este material pode ser utilizado como um guia prático para terapeutas que desejam compreender e aplicar a indução com a Técnica do Jardim, garantindo um processo hipnótico seguro e eficaz.



Análise Técnica Sessão HIPNOSE REGRESSIVA

com Lucianno Arajo
Instagram: @oluciannoaraujo



Se houver dúvidas ou necessidade de ajustes na técnica para casos específicos, recomendamos a prática e a observação das respostas individuais de cada cliente, adaptando a abordagem conforme necessário.

📌 **Hipnose é um processo dinâmico, e cada experiência é única. Quanto mais natural for a condução, melhor será a resposta do cliente.**

Instagram: @oluciannoaraujo

