

Cara Mudah Belajar Hypnosis

**FREE
ebook**

Hypnosis for Dummies



Oleh:

Yan Nurindra MCH, CHt

Member of National Guild of Hypnotist (NGH)

Lifetime Honorary Member of Malaysian Board of Hypnosis & Hypnotherapy (MBHH)

President of The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH)

Edisi 1, November 2008

Profil Penulis



Yan Nurindra adalah sosok yang sangat lekat dengan perkembangan hipnotisme moderen di Indonesia, bahkan ia dijuluki sebagai “**The Dean of Indonesian Hypnotists**”. Hal ini dikarenakan ia telah mengajarkan hipnotisme kepada ribuan orang Indonesia, dari berbagai strata & profesi, mulai dari para pebisnis, politisi, militer, dosen & pendidik, dokter dari berbagai spesialisasi, psikolog, psikiater, sampai dengan artis & selebriti.

Secara de-facto Yan Nurindra adalah Trainer di lingkup Asean dengan jumlah alumni terbanyak.

Pada saat ini beberapa alumni dari pelatihannya telah menjadi pakar terkemuka di dunia Hypnosis & Hypnotherapy Indonesia & Asean, baik sebagai Hypnotherapist, Stage Hypnotist, maupun Hypnosis Trainer.

Yan Nurindra mempelajari hipnotisme sejak belia, berawal dari hipnotis tradisional yang penuh dengan nuansa mistik dan magis, sampai dengan western hypnotism yang lebih ilmiah dan bernuansa ilmu pengetahuan. Ia menguasai menguasai berbagai aplikasi hipnotisme, mulai dari Stage Hypnosis, sampai dengan Clinical Hypnotherapy, mulai dari Direct Hypnosis, sampai dengan Ericksonian Hypnosis.

Yan Nurindra adalah pelopor pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy moderen di Indonesia. Pada tahun 2000 ia mulai menyelenggarakan pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy di ruang publik, dimana sampai dengan saat itu pada umumnya pelatihan sejenis hanya diselenggarakan secara tertutup dan bersifat pribadi antara guru dan murid. Ia juga merupakan pelopor dari pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy sistem cepat, yaitu melalui pelatihan 1 hari, dimana format ini pada mulanya banyak ditentang oleh para praktisi Hypnosis & Hypnotherapy konservatif, akan tetapi kini format jenis ini justru mulai banyak diikuti oleh para Trainer Indonesia.

Pada tahun 2002, Yan Nurindra mendirikan **The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH)**, suatu organisasi Hypnotist & Hypnotherapist pertama dan terbesar di Indonesia, sekaligus ia merupakan President dari organisasi tersebut sampai dengan saat ini.

Yan Nurindra merupakan Professional Member dari **National Guild of Hypnotists (NGH), USA**, dan juga **Life Time Honorary Member** dari **Malaysian Board of Hypnotists & Hypnotherapists (MBHH), Malaysia**.

Pada saat ini dalam kesehariannya ia aktif dalam memberikan coaching & empowerment bagi korporasi & pribadi, serta secara rutin menyelenggarakan kelas pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy di berbagai kota besar di Indonesia, dan di beberapa kota di Asean.

Kata Pengantar

Edisi 1, Nov 2008

Sampai dengan saat ini kata “hipnotis” di Indonesia masih memiliki stigma buruk. Mendengar kata “hipnotis” seringkali kita terasosiasi dengan berbagai hal yang berada di area “abu-abu”, mulai dari kejahatan, pemaksaan kehendak, sampai dengan kuasa kegelapan, serta penggunaan kekuatan mistik & magis.

Hipnotis sesungguhnya merupakan fenomena biasa, yang sangat lekat dengan kehidupan sehari-hari. Bahkan pada saat ini hipnotisme di dunia barat telah berkembang menjadi suatu pengetahuan yang sejajar dengan pengetahuan-pengetahuan ilmiah lainnya. Bahkan di beberapa universitas di USA, hipnotisme dapat dipelajari sampai dengan tingkat Doktoral.

Jika di belahan bumi bagian barat hipnotisme telah dimanfaatkan secara positif bagi kemanusiaan, mengapa di Indonesia hipnotisme masih diposisikan sama seperti puluhan tahun silam ?

Buku ini disusun dalam rangka memperkenalkan hipnotisme kepada seluruh khalayak. Sebagai suatu jembatan untuk memahami bahwa hipnotisme sesungguhnya suatu fenomena alami biasa, yang jika dipahami dengan benar, maka justru dapat dimanfaatkan untuk berbagai hal yang luar biasa, terutama berkaitan aspek pemberdayaan diri.

Mengapa dipilih tema & judul “Hypnosis For Dummies” ? Ya, karena sampai saat ini masih banyak sekali mereka yang sangat awam dengan pengertian yang benar mengenai hipnotisme. Oleh karena itu buku ini ditulis dengan gaya populer dan sederhana, sesuai dengan jalan pikiran awam dalam memandang hipnotisme. Dari kesederhanaan ini diharapkan akan membuka wawasan baru mengenai hipnotisme dan segenap manfaat positifnya.

Buku ini secara periodik akan disempurnakan terus menerus. Oleh karena itu bagi pembaca diharapkan selalu melakukan update jika telah diterbitkan edisi yang lebih baru.

Dikarenakan buku ini mengusung misi agar hipnotisme mulai dapat dipandang sebagai suatu ilmu pengetahuan, maka penulis mengharapkan agar pembaca dapat membantu menyebarkan buku ini kepada rekan & sejawat di lingkungan masing-masing, terutama mereka yang bersentuhan dengan bidang-bidang psikologi, psikiatri, pendidikan, agama, dan pemberdayaan diri.

Download yang terbaru ! Bagikan ke rekan & sejawat !

Salam
Yan Nurindra

Apakah Ada Kekuatan Gaib Dalam Proses Hipnotis ?

Hipnotis, terutama pertunjukkan hipnotis, acapkali menunjukkan fenomena yang “luar biasa”. Bagaimana seorang Stage Hypnotist (ahli hipnotis panggung) dapat memberikan “perintah” kepada orang lain, agar dapat melakukan hal-hal yang tidak masuk akal.



Hal ini masih diperkuat dengan rumor yang beredar mengenai kejahatan hipnotis. Tentang bagaimana seorang ahli hipnotis dengan mudahnya dapat membuat orang lain “tidak sadarkan diri”, hanya dengan cara “menepuk” pundak ?

Benar-benar seru ! Aneh ! Tidak dapat dianalisa dengan rasio normal ! Pastilah ada unsur “gaib”, “magis”, minimal pasti ada kekuatan dari “kuasa kegelapan” ?!

Tetapi apakah benar demikian ?

Di dunia timur kita seringkali mengucapkan kata-kata “gaib”, “mistik”, “magis”, dsb. Tanpa kita menyadari apakah sebenarnya maksud dari kata-kata di atas ? Dan acapkali tema-tema yang terkait dengan kata-kata di atas tidak lebih dari sekedar informasi “sambung-menyambung” yang diturunkan dari generasi ke generasi, yang “lupa” kita periksa kebenarannya.

Demikian juga dengan hipnotis. Hanya dikarenakan begitu sulitnya memahami bagaimana seseorang menjadi “tertidur” setelah berhadapan dengan seorang Hypnotist yang meliak-liukkan tangannya bak Rasputin ? Maka dengan cepat kita mencari mudahnya dengan mengatakan bahwa ini pasti sesuatu yang masuk dalam wilayah magis atau irasional ?!

Pernahkah kita berpikir bagaimana mungkin telepon seluler dapat mengirimkan suara padahal tidak ada satupun kabel yang terhubung ? Dan apakah kita benar-benar memahami mekanismenya ? Mungkin tidak juga ! Tetapi apakah kita pernah berpikir bahwa telepon seluler pasti menggunakan “kuasa kegelapan” untuk mengirimkan suara melintasi ribuan kilometer jarak ? Tentu tidak ! Kita dengan cepat mengatakan : “Ah, jika itu kan benar-benar soal teknologi, walaupun detailnya saya juga benar-benar tidak tahu !”.

Mengapa kita membedakannya ? Ya, ini hanya soal informasi. Dan buku ini akan memberikan informasi kepada anda agar anda tidak terlalu cepat menggunakan tempat sampah intelektual yang bernama “magis”, “mistik”, dsb. Dan sadari dengan jujur apakah andapun sebenarnya memahami apa yang sebenarnya yang dimaksud dengan “magis” atau “mistik” ? Jangan-jangan juga tidak ?!

Hypnosis For Dummies

Hipnotis adalah suatu gejala psikologi murni, alias hal yang alamiah dan biasa ! Setiap hari kita semua menghipnotis dan terhipnotis sebanyak puluhan sampai dengan ratusan kali ! Lho ?

Tentu saja kita tidak menyadarinya bahwa hipnotis yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari sangatlah alamiah, tetapi acapkali jauh lebih dahsyat ! Bagaimana seorang salesman dapat “merayu” calon pembelinya, bagaimana pula dengan seorang manager yang dapat memotivasi bawahannya untuk bekerja keras, bagaimana seorang ibu dapat membujuk anaknya untuk belajar, bagaimana seorang politisi dapat menghimpun puluhan ribu suara dari para pendukungnya. Semuanya adalah fenomena hipnotisme !

Secara sederhana, jika anda dapat “menyuruh” seseorang untuk melakukan sesuatu, atau anda dapat membuat seseorang “berpikir” sesuatu, maka sebenarnya anda telah melakukan apa yang disebut sebagai hipnotis. Lho ? Kok bisa ?

Secara umum, hipnotis adalah suatu seni penyampaian “pesan” agar dapat diterima oleh orang lain, dan berlanjut menjadi tindakan sesuai dengan yang dimaksudkan oleh pesan tersebut.

Seorang salesman tentu ingin calon pembelinya membeli produk yang ditawarkan. Untuk itu ia akan menggunakan kekuatan empati, tutur kata yang baik, penjelasan keunggulan produk, penjelasan performa harga, dan ribuan jurus lainnya, agar sang calon pembeli mempertimbangkan, dan tentu akhirnya memutuskan untuk membeli produk tersebut ! Apakah kata-kata dari salesman tersebut sepenuhnya benar ? Mungkin tidak juga ! Kecap selalu nomor satu ! Tetapi yang jelas calon pembeli tersebut pasti merasa nyaman dan akhirnya “tergerak” untuk membeli !

Pada kasus lain, jika kita hendak berhutang uang kepada orang lain, maka mungkin kita akan berusaha untuk meyakinkan bahwa kita benar-benar membutuhkan uang tersebut, bahkan ini soal “hidup” dan “mati”, dan orang tersebut adalah satu-satunya di dunia ini yang dapat menolong kita ! Mungkin kita perlu tambahkan sedikit “acting” agar menimbulkan simpati ?!

Hipnotis adalah suatu seni komunikasi persuasif untuk menyampaikan pesan ke “pusat motivasi” orang lain, sehingga dapat “menggerakkan” orang lain tersebut ke arah tujuan yang dimaksud.

Yang dimaksudkan dengan “pusat motivasi” adalah sesuatu yang terdapat dalam diri setiap manusia yang disebut dengan “Pikiran Bawah Sadar”, yang merupakan salah satu bagian pikiran yang memiliki fungsi dan cara kerja yang berbeda dengan pikiran biasa.

Sebagai suatu seni komunikasi maka Hipnotis melibatkan aspek verbal (bahasa lisan) dan non verbal (bahasa tubuh) seperti halnya komunikasi sehari-hari pada umumnya.

Hypnosis For Dummies

Jika di masa silam hipnotis diselimuti kabut magis karena identik dengan tangan yang melambai-lambai, mata yang menyorot tajam, mantra yang diucapkan dengan nada renda, pendulum yang berayun-ayun, maka pada saat ini berdasarkan pengetahuan hipnotis moderen, semua itu hanya dipandang sebagai bagian dari teknik komunikasi, karena pada dasarnya manusia adalah mahluk yang gemar berkomunikasi dengan lambang-lambang !

- **Hipnotis adalah suatu seni komunikasi persuasif yang ditujukan untuk menyampaikan pesan ke pusat motivasi manusia yang disebut sebagai "Pikiran Bawah Sadar".**
- **Sebagai suatu teknik komunikasi, maka hipnotis melibatkan aspek verbal, non verbal, dan me-utilisasikan segenap faktor pendukung komunikasi, termasuk lambang-lambang dan nilai keyakinan (belief system).**
- **Hipnotis adalah gejala psikologi murni dan tidak terkait dengan unsur magis, mistik, kuasa kegelapan, atau istilah lain sejenisnya.**

Apakah Sesungguhnya Pikiran Bawah Sadar Itu ?

Hipnotis seringkali dikaitkan apa yang disebut sebagai “Pikiran Bawah Sadar”.

Sesungguhnya apa sih yang disebut sebagai “Pikiran Bawah Sadar” itu ? Berupa apa dan letaknya ada dimana ?

Dalam dunia psikologi, dikenal beberapa pemodelan (modelling) untuk menjelaskan cara kerja pikiran manusia, perilaku manusia, dsb.

Salah satu yang paling terkenal adalah model Conscious dan Unconscious dari Sigmund Freud, Bapak dari keilmuan psikoanalisa.



Entah kapan mulainya dan siapa yang mempelopori, akhirnya model dari Freud ini bergeser menjadi Conscious dan Sub-Conscious, yang akhirnya acapkali dipergunakan dalam menjelaskan fenomena hipnotis.

Yang paling penting untuk dipahami, bahwa pemodelan ini dimaksudkan semata-mata untuk mempermudah pemaparan berikutnya. Pemodelan ini bukan kebenaran mutlak, bahkan untuk menjelaskan fenomena yang lain, mungkin diperlukan pemodelan lain yang berbeda sama sekali.

Conscious dapat diartikan sebagai “Pikiran Sadar”, demikian juga Sub-Conscious dapat diartikan sebagai “Pikiran Bawah Sadar”, walaupun mungkin istilah yang lebih tepat adalah “sub” atau “bagian” dari “Pikiran Sadar”. Tetapi tidak masalah selama kita memahami esensinya.

Pikiran bawah sadar berisikan data berupa segenap pengalaman, pemahaman, penalaran kita mulai sejak lahir sampai dengan hari ini. Data yang terdapat di pikiran bawah sadar dapat berasal dari pengalaman langsung (yang kita alami sendiri), atau berasal dari pengalaman induktif (berasal dari pihak lain). Yang harus digaris-bawahi, data di pikiran bawah sadar ini dapat berupa data benar atau data yang salah, pikiran bawah sadar tidak membedakannya.

Pikiran bawah sadar memiliki pengaruh yang besar dalam pembentukan perilaku, juga menentukan respon-respon yang kita pilih saat terjadi suatu stimulus dari luar. Bahkan salah satu buku yang sangat terkenal (Peace of Mind dari Sandy Mc Gregor) menuliskan angka 88% untuk pengaruh pikiran bawah sadar, sedangkan pikiran sadar hanyalah 12%.

Hypnosis For Dummies

Secara ilmiah, pikiran bawah sadar adalah memori yang tentu saja secara fisik merupakan bagian dari sel-sel otak kita. Akan tetapi penelitian eksperimental mulai berhadapan fakta-fakta bahwa pikiran bawah sadar bahkan sudah mulai terbentuk sejak jaringan otak belum terbentuk dengan sempurna. Sebagai contoh, dalam suatu eksperimen hipnotis pernah dilakukan regresi sampai dengan usia janin, dan ditemukan memori traumatik yang diakibatkan oleh orang tua si janin.

Oleh karena itu, saat ini beberapa ahli mulai “mencurigai”, bawa bagian lain dari pikiran bawah sadar mungkin terletak di dimensi energi ether, sehingga memiliki berbagai “rekaman” termasuk kemungkinan memori kehidupan di masa silam, juga rekaman dari “kecerdasan kolektif” yang konon banyak berseliweran di jagad raya ini !

Hipnotis seringkali dihubungkan dengan pikiran bawah sadar. Lalu sebenarnya apakah hubungan hipnotis dengan pikiran bawah sadar ?

Hipnotis adalah suatu teknik untuk menyampaikan pesan agar “memasuki” pikiran bawah sadar. Oleh karena pikiran bawah sadar memiliki pengaruh yang sangat besar, yaitu 88%, maka diharapkan pesan ini dapat dieksekusi menjadi suatu tindakan atau pola pikir.

Oleh karena itu di pertunjukkan hipnotis panggung (Stage Hypnosis), seorang Stage Hypnotist dapat membuat orang lain melakukan hal-hal di luar kebiasaan normal, dengan cara memasukkan pesan-pesan (sugesti) tersebut ke pikiran bawah sadar. Ingat bahwa pikiran bawah sadar cenderung tidak peduli suatu saran “benar” atau “salah”. Cara penalaran pikiran bawah sadar sangat berbeda dengan pikiran sadar.

- **Pikiran manusia terdiri dari bagian “Pikiran Sadar” dan bagian “Pikiran Bawah Sadar”.**
- **Pola pikir dan tindakan manusia dipengaruhi oleh pikiran sadar (12%) dan pikiran bawah sadar (88%).**
- **Pikiran bawah sadar tidak melakukan penalaran secara kritis, sehingga tidak mudah membedakan apakah suatu informasi yang masuk adalah “benar” atau salah”.**

Bagaimana Cara Pikiran Bawah Sadar Menyerap Informasi Dari Luar ?

Jika pikiran bawah sadar tidak dapat “membedakan” apakah suatu informasi itu sesungguhnya “benar” atau “salah” jadi sangat berbahaya dong ? Kita mungkin setiap hari akan “dimasuki” berbagai hal yang tidak benar ?

Tidak juga ! Karena manusia adalah ciptaan yang maha sempurna. Lebih ruwet, lebih kompleks, dan jauh lebih canggih dibandingkan dengan superkomputer generasi terakhir !



Pikiran bawah sadar memiliki “pintu gerbang” yang akan “menyaring” setiap informasi yang masuk. Jadi tidak setiap informasi meluncur masuk begitu saja ke pikiran bawah sadar. Dengan kata lain pintu gerbang ini berfungsi sebagai filter.

Pertanyaan berikutnya mungkin adalah “siapa yang mengendalikan filter” ini ? Kapan saat ia terbuka ? Dan kapan pula saat ia tertutup ?

Ya ! Filter pikiran bawah sadar bersifat dinamis, dapat terbuka lebar, setengah terbuka, atau bahkan tertutup sama sekali. Jika filter ini terbuka lebar, artinya informasi akan dengan mudah meluncur masuk, sebaliknya jika filter ini tertutup, maka informasi tidak akan masuk.

Mekanisme dari filter pikiran bawah sadar dipengaruhi oleh berbagai aspek, antara lain : tingkat fokus, minat, tingkat kepercayaan, moral, etika, dsb.

Sebagai contoh : jika kita tengah berbicara dengan seorang tokoh yang menjadi idola kita, maka filter pikiran bawah sadar kita akan terbuka lebar, sehingga “apapun” yang disampaikan oleh sang Idola akan dengan mudah memasuki pikiran bawah sadar kita, dan menjadi “kebenaran”.

Contoh lain, jika kita sedang fokus menonton acara kesayangan kita di televisi, maka filter juga akan terbuka lebar, sehingga seluruh isi cerita, pesan-pesan dari acara tersebut, termasuk iklan yang menyertai acara tersebut, akan terserap seluruhnya ke pikiran bawah sadar kita.

Seorang ibu pasti punya keahlian untuk membuka filter anaknya. Seorang guru yang hebat, pasti punya keahlian untuk membuka filter muridnya.

Seorang Hypnotist pasti sangat menguasai teknik untuk membuka filter orang lain !

Hypnosis For Dummies

- **Pikiran bawah sadar dilindungi oleh filter yang bertugas untuk menyaring informasi yang berasal dari luar.**
- **Aktivitas filter ini dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal, antara lain : tingkat fokus, minat, emosi, tingkat kepercayaan, moral, etika, situasi, kondisi, dsb.**

Jadi Bagaimana Sebenarnya Cara Kerja Hipnotis ?

Dari berbagai uraian sebelumnya, maka kini kita mulai dapat merangkai benang merah tentang bagaimana sebenarnya proses atau cara kerja dari hipnotis.

Dengan keterampilan yang telah dilatih secara khusus, seorang Hypnotist dapat membuat filter orang lain terbuka, sehingga selanjutnya ia dapat memasukkan berbagai saran, mulai dari saran yang sekedar “menimbulkan efek lucu” seperti pada Stage Hypnosis, sampai dengan saran yang bersifat memberdayakan diri, bahkan menyembuhkan seseorang dari gangguan psikologis, seperti pada Hypnotherapy.

Lalu bagaimana cara seorang Hypnotist melakukannya ?



Seperti yang dijelaskan di bagian sebelumnya, bahwa hipnotis adalah suatu seni komunikasi yang bersifat persuasif. Oleh karena seorang Hypnotist dalam membuka filter orang lain juga melalui teknik komunikasi biasa, tetapi dengan pola khusus sehingga menjadi sangat efisien, efektif, dan persuasif !

Pada jaman dahulu hipnotisme identik dengan gerakan tangan yang melambai-lambai bak mengirimkan “energi tidur”, atau pandangan mata dengan sorot yang tajam, seakan-akan menembus dan menundukkan pikiran ! Bagaimana penjelasannya ?

Hipnotis adalah pengetahuan yang berkembang dari jaman ke jaman, bahkan fenomena hipnotis itu sendiri telah lekat dengan berbagai kebudayaan kuno di masa silam. Pada abad ke-17 hipnotis mulai “menemukan jalan” sebagai ilmu pengetahuan. Dan sebagaimana layaknya pengetahuan lain, maka berbagai hipotesa, mengawali keilmuan ini, dimulai dari hipotesa mengenai kemungkinan adanya aliran magnet di alam semesta ini, yang melahirkan apa yang dikenal sebagai mesmerisme.

Berbagai eksperimen, berbagai penelitian, telah mengubah wajah hipnotisme menjadi berbeda sama sekali ! Dan pada hari ini kita telah berada pada era hipnotisme moderen yang benar-benar berbasiskan kepada ilmu pengetahuan.

Lalu bagaimana dengan tangan yang melambai-lambai dan pandangan mata yang tajam dalam hipnotisme masa silam ? Ya ! Pada saat ini diketahui bahwa seluruh

Hypnosis For Dummies

“gaya” dari hipnotisme masa silam tetap bagian dari seni komunikasi belaka ! Tidak ada kekuatan lain yang terlibat, walaupun dulu dipercaya bahwa kekuatan ini ada.

Tangan yang melambai-lambai, sorot mata tajam, ayunan pendulum, pada saat ini dikenal sebagai suatu teknik yang disebut sebagai “induction” atau induksi. Teknik yang akan membuat filter seseorang dapat mulai terbuka, sehingga nantinya dapat diperlebar lagi dengan teknik lain yang disebut sebagai “deepening” atau pendalaman.

Dalam ensiklopedia hipnotis moderen yang disusun oleh Ormond McGill yang dikenal sebagai The Dean of American Hypnotist, dapat dipelajari berbagai teknik induksi hipnotis moderen, juga berbagai teknik yang berasal dari kebudayaan masa silam, termasuk ritual Yoga Nidra yang biasa dipergunakan sebagai penutup dari latihan Yoga.

Seorang Hypnotist membuka filter pikiran bawah sadar dengan teknik komunikasi persuasif, antara lain dengan teknik yang disebut sebagai “induction”, dan “deepening”.

Teknik yang diterapkan di hipnotisme masa silam juga mengacu kepada teknik komunikasi, walaupun pada masa silam dipercaya melibatkan kekuatan tertentu.

Jadi, Apa Saja Yang Termasuk Dalam Kategori Hipnotis ?

Jika hipnotis ternyata merupakan komunikasi seperti halnya komunikasi dalam kehidupan sehari-hari, maka apa yang membedakan

hipnotis seperti yang di televisi dengan hipnotis yang dilakukan oleh pak politisi dong ?

Ya, untuk keperluan praktis, maka hipnotis dapat dibagi menjadi 2 bagian besar, masing-masing adalah : **Formal Hypnosis** dan **Informal Hypnosis**.



- **Formal Hypnosis**

Aktivitas hipnotis yang digambarkan dengan : melambatkan tangan, mengayunkan pendulum, memandu relaksasi, merupakan bentuk dari hipnotis formal, atau *direct hypnosis*, terkadang disebut sebagai *genuine hypnosis*.

Pada umumnya pengertian “mempelajari hipnotis” secara awam, adalah mempelajari teknik hipnotis formal, walaupun di dunia *hypnotherapy* modern juga terdapat teknik hipnotis informal yang dipergunakan misalnya untuk menghadapi klien yang sangat kritis, teknik ini nantinya merupakan bagian dari *ericksonian hypnotherapy*.

Jadi jika kita menyaksikan seorang Stage Hypnotist beraksi di layar kaca, maka pasti ini termasuk dalam kategori Formal Hypnosis.

- **Informal Hypnosis**

Hipnotis informal, atau *indirect hypnosis* biasanya berupa pola komunikasi alamiah sehari-hari, tetapi dapat membuat filter seseorang menjadi terbuka. Teknik hipnotis informal ini biasa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, walaupun mungkin secara tidak disadari, misalkan oleh para penjual handal yang mampu menggerakkan calon pembeli, dari semula tidak tertarik, menjadi mempertimbangkan, dan akhirnya melakukan pembelian.

Pada saat ini hipnotis informal juga mulai dikembangkan di bidang-bidang *non therapeutic*, misalkan *hypnosis for selling*, *hypnosis for parenting*, dll.

Para politisi, para pemimpin spiritual, mempergunakan hipnotis jenis ini.

Hypnosis For Dummies

Hipnotis secara praktis dibagi menjadi 2 bagian besar, yaitu : Formal Hypnosis yang merupakan gambaran awam mengenai hipnotis, dan Informal Hypnosis yang merupakan bentuk hipnotis alamiah dalam kehidupan sehari-hari.

Apakah Setiap Orang Dapat Dihipnotis ?

Secara umum setiap orang dapat dihipnotis. Akan tetapi jika mengacu kepada Informal Hypnosis, maka mereka yang dapat dihipnotis harus memenuhi 3 persyaratan utama, yaitu :

- **Tidak Menolak**

Filter pikiran bawah sadar secara otomatis akan tertutup jika seseorang dalam kondisi tidak nyaman. Oleh karena itu seseorang yang menolak dihipnotis maka tidak akan dapat dihipnotis. Dengan kata lain Informal Hypnosis membutuhkan kerja sama yang baik antara Hypnotist dengan pihak yang akan dihipnotis.

- **Dapat Berkomunikasi**

Hipnotis adalah seni komunikasi. Oleh karena itu jika seseorang tidak dapat menerima atau memahami komunikasi yang disampaikan oleh seorang Hypnotist, maka tidak akan dapat dihipnotis.

- **Memiliki Kemampuan Fokus**

Fokus merupakan komponen utama untuk membuka filter pikiran bawah sadar. Oleh karena itu bagi seseorang yang benar-benar tidak memiliki kemampuan untuk fokus, akan sangat sulit untuk dihipnotis.

Lho dari penjelasan di atas, tampaknya seseorang yang akan dihipnotis justru berperan lebih besar daripada pihak yang akan melakukan proses hipnotis itu sendiri ?

Ya benar sekali ! Seorang yang akan dihipnotis justru merupakan sentral, sehingga disebut sebagai "Subyek". Dan perlu diketahui bahwa dalam segenap peristiwa hipnotis, ternyata yang terjadi adalah suatu peristiwa "Self Hypnosis", artinya orang menghipnotis dirinya sendiri, sang Hypnotist sesungguhnya hanya berperan sebagai fasilitator belaka !



Andaikata seseorang sudah memenuhi ketiga syarat di atas, maka apakah setiap orang akan sama mudahnya untuk dihipnotis ?

Hypnosis For Dummies

Tentu saja tidak ! Setiap orang adalah unik, sehingga setiap orang merespon hipnotis dengan cara yang berbeda-beda.

Berdasarkan penelitian statistik yang dilakukan oleh suatu universitas di USA, diperoleh kesimpulan, bahwa dalam suatu komunitas, akan ditemukan 3 kelompok orang dengan tingkat penerimaan hipnotis yang berbeda, yaitu :

- **Mudah**
Yaitu kelompok orang yang sangat mudah untuk menerima proses hipnotis. Jumlahnya adalah 5%.
- **Moderat**
Yaitu kelompok orang yang memiliki tingkat respon moderat untuk menerima proses hipnotis, jumlahnya adalah 85%
- **Sulit**
Yaitu kelompok orang yang memiliki tingkat respon sulit untuk menerima proses hipnotis, jumlahnya adalah 10%

- **Untuk dapat dihipnotis seseorang harus mau (tidak menolak), memahami komunikasi, dan memiliki kemampuan untuk fokus.**
- **Secara alamiah terdapat 3 kelompok Subyek, yaitu mereka yang mudah menerima hipnotis (10%), mereka yang moderat (85%), dan mereka yang sulit (5%).**

Apakah Yang Terjadi Di Panggung Pertunjukkan Hipnotis ?

Hipnotis yang dipertunjukkan di layar kaca benar-benar menampilkan suatu fenomena yang spektakuler ! Sang Hypnotist benar-benar mendemonstrasikan sesuatu yang luar biasa. Dengan satu jentikan tangan para partisipan langsung “tertidur” ! Bahkan selanjutnya dapat “diperintah” untuk melakukan berbagai hal konyol yang agak sulit diterima oleh akal sehat !



Apakah yang terjadi sesungguhnya ? Benar-benar terjadi atau hanya suatu rekayasa ?

Dengan pengertian-pengertian yang diberikan sebelumnya, kini dapat dipahami bahwa Stage Hypnosis atau hipnotis pertunjukkan benar-benar terjadi. Hanya saja ada suatu rahasia utama yang tidak dipahami oleh awam, yaitu :

Seorang Stage Hypnosis hanya mempergunakan partisipan dengan tingkat penerimaan hipnotis yang baik, atau mereka yang termasuk dalam kelompok 10%. Untuk itu seorang Stage Hypnotist harus memiliki kemampuan tinggi untuk melakukan seleksi yang akan memastikan bahwa mereka benar-benar memperoleh partisipan yang memenuhi persyaratan.

Silakan mulai saat ini perhatikan dengan seksama, seorang Stage Hypnotist selalu melakukan rangkaian test di saat awal, akan tetapi karena “dibungkus” oleh suatu teknik komunikasi yang menghibur, maka awam tidak menyadari bahwa telah berlangsung proses test.

Terkadang seorang Stage Hypnotist yang kurang percaya diri, menyiapkan “orang-orang khusus” yang telah teruji baik, dan menyebarkannya di antara audience. Hal ini dilakukan karena mereka sangat khawatir reputasinya akan jatuh jika tidak dapat memperoleh Subyek yang sesuai. Stage Hypnotist jenis ini biasanya Stage Hypnotist “karbitan” atau dengan kata lain popularitasnya melampaui kemampuannya.

- **Rahasia utama dari pertunjukkan hipnotis panggung (Stage Hypnosis) adalah pemilihan Subyek dengan kategori penerimaan hipnotis yang sangat baik.**
- **Seorang Stage Hypnotist memiliki kemampuan untuk melakukan seleksi guna memperoleh Subyek dengan tingkat penerimaan hipnotis yang baik.**

Apakah Hipnotis Dapat Dipelajari Secara Mudah Oleh Siapa Saja ?

Pada saat ini hipnotisme, terutama Western Hypnotism, sudah benar-benar menjelma sebagai ilmu pengetahuan. Bahkan di USA sudah ada universitas yang membuka jurusan Hypnotherapy sampai dengan tingkat doktoral.

Di USA dan UK banyak asosiasi profesi Hypnosis dan Hypnotherapy yang mengatur berbagai standar dan etika di bidang Hypnosis & Hypnotherapy.

Dengan format yang sudah sangat moderen dan ilmiah, maka Hypnosis dan Hypnotherapy kini dapat dipelajari oleh siapapun juga. Akan tetapi, bagi mereka yang benar-benar berminat untuk menjadi praktisi, maka harus memenuhi persyaratan utama yaitu :

- Dapat berkomunikasi dengan baik, tidak memiliki hambatan serius dalam berkomunikasi (misal : gagap, atau memiliki gangguan pendengaran).
- Memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Pada saat ini berbagai pelatihan Hypnosis dan Hypnotherapy sangat mudah ditemukan, dan tersedia dalam berbagai format, mulai dari Short Course, Medium Course, sampai dengan pelatihan dengan jangka waktu yang panjang.

Hipnotis dapat dipelajari oleh siapapun juga yang tidak memiliki hambatan komunikasi dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Manfaat Apa Saja yang Dapat Diterapkan Melalui Hipnotis ?

Pada saat ini hipnotis terutama di dunia barat telah dikembangkan dan diterapkan di berbagai bidang kehidupan. Melalui prinsip sederhana bahwa hipnotis merupakan tools yang sangat efektif untuk memasuki pikiran bawah sadar, maka berikut ini beberapa aplikasi populer hipnotis.

- **Hypnotherapy**

Aplikasi hipnotis untuk menghasilkan efek therapeutic. Diterapkan untuk menangani berbagai hambatan psikologis, misal : rasa rendah diri, traumatik, phobia, kecanduan, juga menangani berbagai penyakit psikosomatis, antara lain : asma, alergi, darah tinggi, dsb.

- **Anodyne Awareness**

Bagian dari Hypnotherapy untuk manajemen rasa sakit. Diterapkan secara luas, mulai dari membantu mengurangi rasa sakit pada proses melahirkan secara alamiah, sampai dengan aplikasi Hypnoanaesthesia untuk pembedahan tanpa menggunakan anaesthesia.

- **Stage Hypnosis**

Aplikasi hipnotis di bidang hiburan. Pada saat ini hipnotis jenis ini sudah mulai biasa ditampilkan di berbagai acara, juga diberbagai pusat-pusat hiburan, setara dengan cabang entertainment lain. Di dunia barat banyak orang yang menetapkan Stage Hypnotist sebagai profesi mereka.

- **Forensic Hypnosis**

Aplikasi hipnotis untuk keperluan investigasi dan penyidikan. Pada umumnya diterapkan oleh penegak hukum.

- **Metaphysical Hypnosis**

Aplikasi hipnotis untuk membangkitkan kemampuan supernormal yang tersimpan dalam diri setiap manusia, termasuk kemampuan telepati, remote viewing, astral projection, dan berbagai kemampuan ESP lainnya.

Penutup

Semoga buku sederhana ini dapat menjadi jembatan untuk memahami hipnotisme moderen, yang mungkin sangat berbeda dengan dugaan anda selama ini.

Jika anda memiliki pertanyaan, maka seluruh pertanyaan dapat dilayangkan di forum yang telah disediakan di website www.hipnotis.net

Selamat memahami ! Dan ikuti penyempurnaan materi di edisi berikutnya !



Yan Nurindra

School of Hypnotism

Melalui Yan Nurindra School of Hypnotism, Yan Nurindra memberikan berbagai pengajaran Hypnosis & Hypnotherapy, baik melalui kelas reguler maupun kelas khusus, mulai dari Hypnotherapy Fundamental, Advanced Hypnotherapy, Professional Stage Hypnotism, Hypnotherapy For Special Purpose, sampai dengan Ericksonian Hypnotherapy.



Yan Nurindra mengajarkan Hypnosis & Hypnotherapy lebih dari 120 sesi per-tahun. Oleh karena itu sampai dengan saat ini, ia merupakan pengajar Hypnosis & Hypnotherapy dengan alumni terbanyak dibandingkan dengan pengajar Hypnosis & Hypnotherapy Indonesia manapun juga !

Anda ingin menekuni dunia Hypnosis & Hypnotherapy secara serius ?

Jangan buang waktu anda !
Pelajari langsung dari sumbernya !

Hypnotherapy Fundamental Workshop

Target :

Peserta akan memahami konsep dasar Hypnosis dan dapat melakukan proses Hypnosis kepada orang lain secara benar dan aman.

Durasi :

8 (Delapan) jam

Materi :

Sejarah Hypnosis. Mekanisme Pikiran & Tindakan Manusia. Conscious Mind, Sub-Conscious Mind, Critical Area. Formal Hypnosis & Informal Hypnosis. State of Consciousness (Normal State, Hypnosis State, Sleep State). Hypnotisability. Suggestibility & Suggestibility Test. Prinsip Dasar Sugesti. Aplikasi Hypnosis. Waking Hypnosis. Trance Hypnosis. Pre-Induction. Induction. Deepening. Depth Level Test. Suggestion Therapy. Termination. Post Hypnotic Suggestion. Anchor. Re-Hypnotization. Ideo Motor Response. Stage Hypnotism & Routine. Self Hypnosis. Davis-Husband Scale

Format :

Interaktif, dengan komposisi 30% teori dan 70% Hands-On Workshop (praktek langsung antar peserta).

Persyaratan :

Pendidikan minimal SLTA, umur minimal 18 tahun, dan tidak memiliki hambatan fisik dalam berkomunikasi verbal.

Advanced Hypnotherapy Workshop

Target :

Peserta akan memahami konsep menyeluruh dari Hypnotherapy, dan dapat melakukan proses Hypnotherapy secara benar dan aman.

Durasi :

8 (Delapan) jam

Materi :

Pre-Induction Process (Building Rapport, Intake Interview, Exploring Client Modalities, Suggestibility Test & Hypnotic Training, Strategy, dll.). Advanced Induction & Deepening (Progressive Relaxation, Dave Elman, Erickson Environmental, Dll.). Hypno Therapeutic Technique (Direct Suggestion, Ideo Motor Response, Age Regression, Anchor, Role Model, Desensitization, Future Pacing, Affect Bridge, Informed Child Technique (ICT), Parts Therapy, Chair Therapy, Gestalt Dialogue, Forgiveness Therapy, Object Imagery). Studi Kasus. Hypnotherapy Technology.

Format :

Interaktif, dengan komposisi 50% teori dan 50% Hands-On Workshop (praktek langsung antar peserta).

Persyaratan :

Peserta telah mengikuti pelatihan Hypnotherapy Fundamental dari Yan Nurindra School of Hypnotism, atau memiliki sertifikat CH dari The Indonesian Board of Hypnotherapy.

Galeri Foto

Public Workshop: Hypnotherapy



Sport Empowerment: Timnas Karate



Stage Hypnosis Show: Corporate Gathering



Lecture: University of Indonesia



Corporate Empowerment



Corporate Empowerment



Kontak

Anda ingin mengikuti pelatihan, atau anda ingin menjadi Event Organizer untuk Public Training atau Corporate Event di kota anda ? Silakan hubungi perwakilan management Yan Nurindra berikut ini :

Jakarta

Plaza Basmar Lt 3,
Jl. Mampang Prapatan Raya 106
Jakarta Selatan 12760
Tlp. : 021 - 7994248, 70714893

Bandung

Jl. Salendro Timur VII No. 3
Bandung 40275
Telpon: 022 – 7300303, 70091799, 0811-2291799

Denpasar

Jl. Tukad Batanghari No. 53 Panjer
Denpasar - Bali
Telpon: 0361- 7430737, 0813-37945799

Website : www.Hipnotisme.Net

Email : management@hipnotis.net

Info jadwal pelatihan dapat dilihat di Website.