

# Toppa formen med hypnos

Tror du att viljestyrka är nyckeln till ett aktivt träningsliv och fina prestationer i gymmet? Helt fel, enligt hypnotisören Håkan Källving. Fitness Magazine har testat hypnos som ett sätt att lyckas bättre på träningen – och det funkar!

**Text** Cecilia Lundin **Foto** Veronica Campbell

**V**ad vet du om hypnos? Kanske tror du att det är ett slags mystisk sömn; nästan som att vara medvetlös. Och att man kan bli manipulerad till att göra »lite vad som helst« under hypnos. Det har man ju sett på tv.

Håkan Källving, grundare av Hypnos-institutet i Stockholm och certifierad klinisk hypnosterapeut, skakar på huvudet. Hypnos har ingenting med sömn att göra. Och den hypnotiserade förlorar inte självkontrollen.

– Man har faktiskt mer kontroll i hypnos än annars, och man kan när som helst ta sig till sin medvetna nivå, säger han.

Vi träffas en förmiddag på Centralbadet i Stockholm, för att samtala om hur hypnos kan påverka mina träningsresultat. Håkan berättar att allt fler ser hypnos som en möjlighet att leva mer hälsosamt, bryta ovanor eller prestera bättre i sin idrott.

Vad är det då som händer när man försätts i hypnos? Enkelt beskrivet är det ett sätt att komma i kontakt med sin kreativa intelligens, sitt undermedvetna, utan att ens medvetna är där och analyserar. I det undermedvetna finns minne, intuition, fantasi och vanor.

– Vårt undermedvetna är oerhört kraftfullt. För att göra bestående förändringar måste man gå via det undermedvetna, viljestyrka räcker inte, säger Håkan Källving.

## Målet ska vara konkret

Det är inte tillståndet i sig som åstadkommer förändringar, utan vad man väljer att omprogrammera i hypnosen. Håkan ber mig därför att vara så konkret som möjligt med vad jag vill uppnå. Mitt svar är allt annat än luddigt: Jag vill kunna göra 25 dips.

Vi sätter oss i en lugn miljö och allra först får jag beskriva hur det känns att göra 25 dips.

– Skapa dig en tydlig bild av att du har uppnått målet, uppmanar Håkan.

Hypnotiseringen inleds sedan med att jag tittar stadigt in i Håkans ögon medan han räknar ned. Jag får också pressa min handflata hårt mot hans – men strax därpå drar han hastigt bort sin hand. Vid sådan ögonblicklig förändring reagerar man instinktivt och då aktualiseras det undermedvetna, berättar Håkan efter sessionen.

– Nyckeln ligger dock i att bygga upp förväntan, skapa förtroende. Att man låser fast blickarna och att personen går med på att låta sig hypnotiseras.

## Som djup meditation

Jag försöker slappna av så mycket som möjligt. Håkan lägger sina händer på mitt huvud och gungar det fram och tillbaka, för att få mig att slappna av ännu mer. Det känns en aning underligt, minst sagt.

Håkan berättar hela tiden vad som ska hända; jag blir allt bättre på att göra dips, jag kommer snart att klara 25 stycken, jag känner mig stark.

Efter en knapp halvtimme avslutas sessionen. Håkan räknar till fem och säger att jag när jag kommer ur hypnosen ska känna mig pigg och tillfreds. Vilket jag faktiskt gör.

Hypnosen kändes som en djup meditation.

**»Håkan berättar hela tiden vad som ska hända; jag blir allt bättre på att göra dips, jag kommer snart att klara 25 stycken, jag känner mig stark.«**



## Med hypnos kan du bland annat bearbeta:

- Mål du vill uppnå
- Viktminskning och träningsmotivation
- Ovanor, till exempel sluta röka
- Rädslor, fobier och stress
- Sömnproblem och prestationsångest
- Koncentrationsproblem och blockeringar av olika slag
- Olika smärttillstånd
- Och mycket annat
- Hypnosen kan också stimulera kreativitet och kommunikationsförmåga samt ha gynnsamma effekter på immunsystemet, enligt Håkan Källving.

## Bu och bä om självhypnos



- Ett bra sätt att få kropp och sinne att arbeta tillsammans.
- Det är oerhört avslappnande och skönt.
- När man lärt sig tekniken och kan utföra självhypnosa regelbundet, kan det vara väldigt effektivt.

- Att arbeta fram en riktigt bra programmering kan kräva lite tid och fingertoppskänsla.
- Självhypnos kräver regelbundenhet.
- I början kan det vara svårt att veta om man är i hypnos eller inte.





## Detta är självhypnos:

Ett tillstånd av fysisk, mental och emotionell avslappning som kan användas för att uppnå olika mål.

En session kan kosta 600–1 000 kronor. En kortare kurs kan kosta 3 000–4 000 kronor. Försäkra dig om att hypnotisören är certifierad, kolla upp organisationen han eller hon tillhör samt vilka krav den har för certifiering. De kan variera rejält.

### För mer information om hypnos:

- Hypnosinstitutet i Stockholm: [www.hypnosinstitutet.com](http://www.hypnosinstitutet.com)
- American Council of Hypnotist Examiners: [www.hypnotistexaminers.org](http://www.hypnotistexaminers.org)
- Svenska föreningen för klinisk hypnos: [www.hypnosforeningen.se](http://www.hypnosforeningen.se) (har ej hypnos som huvudsyssla).



Det var otroligt avslappnande. Jag var helt fokuserad inåt, på mig själv. Trots att jag var medveten om vad som hände runt mig, tog det varken min energi eller uppmärksamhet.

Vad var det då som hände? Håkan Källving beskriver det som att jag försattes i ett naturligt tillstånd, där mitt medvetande var öppet, kreativt och mottagligt. Jag var totalt avslappnad, såväl fysiskt som mentalt och emotionellt. Det centrala nervsystemet balanserades och det skapades kemisk jämvikt i kroppen.

Detta tillstånd används inte bara inom hypnos, utan också i yoga, mental träning och meditation. Men det finns vissa skillnader, enligt Håkan Källving.

– Där meditationen är mer passiv, använder man sig vid hypnos aktivt av programmeringar för att uppnå mål.

### Hypnos för alla?

En programmering är en målande känslomässig bild av det man vill åstadkomma. För att vara effektiv ska den vara direkt, gärna i presens och så tydlig som möjligt. Den bilden förstärker man sedan, och kliver in i.

Tvärt emot vad man kan tro så är hypnos ett tillstånd som var och en lätt kan hamna i. Det kan exempelvis ske när du lyssnar på någon

som talar med monoton röst, och tappar uppmärksamheten. Eller när du dagdrömmer på tåget. Du är då inne i dig själv, dina egna tankar och känslor. Hypnosen uppstår som en reaktion på att ditt medvetna sinne har trötats ut. Du kan också hamna i hypnos genom fysisk djupavslappning eller – som jag i dag – med hjälp av en hypnotisör.

– Hypnos är som en skön lördagsmorgon. Man ligger helt avslappnad kvar i den sköna sängen. Man kan gå upp när som helst, men man behöver inte. Allt runtomkring är sekundärt, förklarar Håkan.

Men kan precis alla hamna i hypnos? Svaret är nja. Hypnotiserbarhet är en medfödd talang som även påverkas av en kombination av motivation, inlevelseförmåga samt förtroende för metoden och den som utför hypnosen. Är du rädd eller skeptisk kan det vara svårt att slappna av och då hamnar du inte i hypnos. De med hög hypnotiserbarhet kan, enligt Håkan Källving, nå så djup trans att det går att utföra kirurgiska ingrepp med enbart hypnos.

– Det finns inget område där hypnos inte kan ha en fördelaktig verkan. Vare sig det handlar om att bearbeta, uppfylla eller lösa någonting kan hypnos hjälpa, menar han.

Dagen efter hypnossessionen bär det av till gymmet för att köra triceps och axlar. Jag är laddad och spänd på att se hur programmeringen fungerar. Mina förhoppningar är inte alltför stora, jag har ju faktiskt bara genomgått en enda hypnossession.

Trots det klarar jag faktiskt fem extra dips! Mycket intressant, tänker jag. Det öppnar för nya möjligheter. ●

## Självhypnos – så gör du!

**1** Utforma en mental, känslomässig bild för det du vill uppnå. Använd ett direkt, positivt tilltal: »Jag blir allt bättre på att göra dips. Jag gör 25 stycken enkelt och smidigt.«

**2** Skaffa en cd för avslappning, hypnos eller mental träning. Använd den ofta.

**3** Ta fram målbilden så ofta att den blir en del av dig. Då tänker du inte i hypnosen.

**4** Sätt på cd:n och använd din programmering. Upprepa ofta!