



La Méthode Dolfino®

Técnicas de regresión



DOLFINO

ACTIVA TODO TU POTENCIAL

Índice

Las regresiones	3
Técnica: la regresión metafórica	7
Acerca de esta técnica	7
Casos de uso	7
Observaciones preliminares y diálogo previo a la inducción	6
Etapas de la técnica de regresión metafórica	8
Técnica: la regresión en la vida actual	11
Acerca de la técnica.....	10
Casos de uso	11
Observaciones preliminares y diálogo previo a la inducción	12
Los preparativos del viaje	14
La simbolización del objetivo.....	14
La definición de la convención y de los fusibles.....	15
El llenado de la tabla de la vida	15
La instalación de la trance	16
Inducir una trance profunda	17
Los símbolos de la técnica	19
Técnicas para gestionar los momentos desagradables	23
Etapas de la técnica de regresión en la vida actual	24
Técnica: la regresión en una vida anterior	26
Acerca de la técnica.....	27
Observaciones preliminares y diálogo previo a la inducción	27
Casos de uso	27
Los preparativos del viaje	28
Técnicas para gestionar los momentos desagradables	29
Etapas de la técnica de regresión en una vida anterior	29
Técnica: regresión mineral, vegetal o animal	32
Acerca de la técnica.....	33
Casos de uso	33
Observaciones preliminares	34
Etapas de la técnica de regresión a otra forma de vida	34
Conclusión	37
Anexos	38

Has profundizado tus conocimientos en el dominio de las técnicas y las herramientas originales de la Méthode Dolfino®. Ahora las combinas con más soltura para acompañar eficazmente a las personas que piden ser guiadas.

Tu recorrido te lleva a integrar plenamente la pertinencia de la experiencia de la Méthode Dolfino® en autohipnosis o con las personas que guías. Estás de nuevo listo para jugar con las técnicas para el mayor bien de todos...

Las regresiones

Este módulo de formación está enteramente dedicado a las regresiones, ya que la regresión es una herramienta esencial en la hipnosis Méthode Dolfino®.

Las técnicas abordadas en este módulo se distinguen del psicoanálisis y de la psicoterapia, ya que aquí no es necesario hablar de tu pasado.

La mayoría de las veces, has ocultado ciertos acontecimientos de manera inconsciente, de modo que no sabrías hablar de ellos. Sin embargo, esos acontecimientos no han desaparecido de tu memoria.

Parece importante recordar aquí que el Yo Joven registra todo y se acuerda de todo. Es él quien decide conservar algunos de tus recuerdos en un lugar seguro y bien guardado. Esta caja de Pandora está bien cerrada para que esas reminiscencias del pasado no tengan un impacto negativo en ti. A veces, lamentablemente, tú decides conscientemente recordar. Esto puede a veces provocar reacciones inapropiadas, incluso irracionales, como el nacimiento de miedos, fobias, trastornos diversos. La capacidad del Yo Joven de guardarlo todo en la memoria hace de la regresión una herramienta poderosa y eficaz.

Las regresiones son muy útiles en los siguientes casos:

- los traumas (accidentes, agresiones...)
- las adicciones
- la falta de confianza en uno mismo
- el miedo a la muerte
- las fobias
- los trastornos alimentarios

- las migrañas
- los insomnios
- los sentimientos repetidos de injusticia, humillación, abandono, rechazo y traición
- la angustia
- las emociones de rabia o tristeza

Antes de proceder a una regresión, es necesario recordar esta historia:

Un día, un hombre fue a buscar al filósofo Sócrates y le dijo:

- Escucha, Sócrates, tengo que contarte cómo se comportó tu amigo.
- Te detengo ahí mismo, respondió Sócrates. ¿Has pensado en pasar lo que tienes que decirme a través de los tres tamices?

Y como el hombre lo miraba lleno de asombro, el sabio agregó:

- Sí, antes de hablar, siempre hay que pasar lo que se quiere decir a través de los tres tamices. ¡Veamos un poco! El primer tamiz es el de la verdad. ¿Has verificado si todo lo que quieres contarme es verdadero?
- No, lo escuché contar y...
- Bien, bien. Pero supongo que al menos lo has hecho pasar a través del segundo tamiz, que es el de la bondad. Lo que deseas contarme, si no es del todo verdadero, ¿es al menos algo bueno?

El hombre dudó y luego respondió:

- No, lamentablemente no es algo bueno, al contrario...
- ¡Hum! dijo el Sabio, intentemos usar el tercer tamiz, y veamos si es útil que me cuentes lo que quieres decirme...
- ¿Útil? No precisamente...
- ¡Entonces, no hablemos más de eso! dijo Sócrates sonriendo. Si lo que tienes que decirme no es ni verdadero, ni bueno, ni útil, prefiero no saberlo, y en cuanto a ti, te aconsejo que lo olvides...

Apólogo del filósofo griego Sócrates (siglos V-IV antes de nuestra era).

Sucede que algunas personas, aficionadas a las emociones fuertes, quieren hacer una regresión para explorar su pasado. Consideran la regresión como una atracción de sensaciones y, aunque todo va bien para ellas, están convencidas de que una parte oscura ocupa su historia, cuando en realidad todo va bien para ellas, en el mejor de los mundos. Por eso, ante una solicitud de regresión, es útil pasar por los tres tamices de Sócrates para verificar su pertinencia.

Los falsos recuerdos

El **falso recuerdo** es el fenómeno psicológico que se produce cuando una persona recuerda un acontecimiento que, de hecho, nunca ocurrió.

Lo que la persona guiada en hipnosis vive durante la regresión no está necesariamente constituido por acontecimientos pasados revividos fielmente. Es más bien una reconstrucción basada en la memoria falible y maleable de la persona y en las eventuales sugerencias del guía o de otras personas, lo que genera la creación de un falso recuerdo. Es una problemática que se debe tener en cuenta al momento de guiar a una persona con técnicas de regresión.

La mayoría de las veces, los falsos recuerdos conciernen situaciones de la vida cotidiana y no tienen ninguna consecuencia más allá de la disputa ocasional con una pareja que, estamos convencidos, volvió a perder las llaves.

Sin embargo, los falsos recuerdos pueden tener consecuencias mucho más graves.

Beth Rutherford

Hija de un pastor, hace una pasantía en un servicio de oncología y la lleva mal. A finales de 1992, por sugerencia de su padre, consulta a una terapeuta, Donna Strand. Beth le cuenta un sueño en el que su padre está involucrado. No hace falta más para que Donna esté segura de que Beth ha sido víctima de abusos sexuales por parte de su padre, y la convence de ello durante sesiones de trance hipnótico. Beth termina por «recordar» que su padre la violó, que le hizo dos hijos y luego la obligó a abortar... Solo en 1995 Beth se somete a un examen médico que revela que sigue siendo virgen.

Increíble pero cierto...

Que un sospechoso se deje convencer de su propia culpabilidad durante un interrogatorio policial cuando en realidad es inocente es un fenómeno recurrente que cuesta creer. Pero según un estudio de investigadores canado-británicos, provocar falsos recuerdos en un sujeto durante sesiones de preguntas y respuestas es sorprendentemente fácil.

El estudio, publicado en la revista *Psychological Science* y retomado en el blog de *Le Monde*

Passeur de sciences, se llevó a cabo con 70 voluntarios elegidos entre estudiantes que nunca habían tenido contacto con la justicia y que creían participar en un simple ejercicio sobre la memoria. Con la complicidad de sus padres, los investigadores relataron a cada participante dos experiencias que habían vivido en su primera adolescencia. Solo que una de las dos, en la que aparecían como autores o víctimas de un delito (robo o agresión), estaba inventada por completo, aunque adornada con detalles verídicos para resultar plausible.

Resultados contundentes

Con técnicas de sugestión bien conocidas por la policía, libros y expedientes que dan a entender que el interrogador es un experto, largos silencios incómodos que se induce al participante a romper, etc., los investigadores pedían entonces a los estudiantes que precisaran ciertos puntos de las dos anécdotas, la verdadera y la falsa. Se realizó una segunda entrevista una semana después, y una tercera una semana más tarde.

El resultado del experimento es contundente: el 70 % de los participantes fue clasificado como habiendo creído en el falso recuerdo, e incluso aportaron detalles adicionales y crearon recuerdos sobre, por ejemplo, el nombre del policía imaginario que había tratado su falso delito, su apariencia, etc. «Resulta que, en una entrevista que utiliza técnicas de sugestión, es muy fácil recordar erróneamente haber cometido un delito», concluyen los autores del estudio, quienes llaman a los investigadores a la prudencia cuando utilizan técnicas de interrogatorio agresivas que pueden llevar demasiado fácilmente a los sospechosos a inventar recuerdos sin darse cuenta.

Fuente: sitio de noticias 20 minutes

Técnica: la regresión metafórica

La regresión metafórica hace vivir a la persona guiada una epopeya fantástica en el corazón de una metáfora que ilustra la problemática abordada. La persona guiada es el actor, el héroe de esta historia, y tú, el guía, la acompañas en cada paso.

Esta técnica exclusiva de la Méthode Dolfino® te permite guiar a una persona en una aventura extraordinaria para alcanzar su objetivo.

ACERCA DE ESTA TÉCNICA

Sin embargo, esta técnica sin riesgos requiere una gran vigilancia por parte del guía, quien debe alentar a la persona que acompaña a realizar las transformaciones de manera eficaz.

La regresión metafórica es una metáfora del Yo Joven. A menudo, el inconsciente aporta una historia simbólica cuando el problema por resolver no es manejable emocionalmente para el campo de conciencia de la persona. Al corregir lo que no funciona en esta «vida» metafórica, el Yo Joven va a reparar lo que causaba el problema en la vida real.

El guiado no revisita en ningún caso los momentos de su pasado. Al mantenerse lejos de su realidad, resulta más fácil resolver lo que causa el problema, tal como suele ser más fácil encontrar la solución para los problemas del vecino.

CASOS DE USO

- Liberarse de patrones destructivos
- Encontrar y «arrancar» una raíz inconsciente del problema
- Encontrar un sentido a un fracaso, a una prueba
- Atravesar un período de cuestionamiento
- Evitar la tendencia a la huida psicológica frente a un problema
- Liberarse de las tendencias a la autosabotaje

OBSERVACIONES PRELIMINARES Y DIÁLOGO PREINDUCCIÓN

Si surge una emoción incómoda durante la regresión metafórica, puedes usar la técnica del Escáner para suprimirla o transformarla. Luego retomas donde te habías quedado.

La no directividad es esencial en esta técnica, como en la mayoría de las técnicas de la Méthode Dolfino®. La solución debe surgir de la persona que estás guiando. Sin embargo, puede

suceder que en la historia metafórica, el o la protagonista muera sin poder resolver la problemática. En un caso así, estás invitado a hacer retroceder el tiempo. Como si la persona tuviera un reloj virtual en el brazo, al mismo tiempo que haces girar las manecillas de ese reloj hacia atrás, le indicas verbalmente a tu guiado que retrocede en el tiempo hasta llegar al momento adecuado para él, con el fin de permitirle alcanzar su objetivo. Así podrá optar por otras soluciones, escapar de la muerte y resolver la problemática.

Antes de que el guiado abandone su epopeya, asegúrate de que todo esté perfecto. Aunque una problemática se haya resuelto, podría haber otras raíces de la problemática que sea necesario resolver para alcanzar su objetivo. Pregunta y presta atención tanto al lenguaje no verbal como a las palabras con las que la persona te responda. Un «Estoy bien» o un «Está bien» podrían indicar que aún son posibles otras mejoras. Una vez resuelto el problema de la historia, asegúrate también de que la solución aportada sea permanente. Puedes verificar el futuro de esta aventura para reforzar la convicción de que todo está realmente resuelto.

En resumen:

- No evoques fechas ni épocas de la vida actual.
- Permanece en lo simbólico.
- Asegúrate de gestionar bien la carga emotiva: el guiado debe permanecer cómodo.
- Utiliza los anclajes positivos, los fusibles, los aliados y el Escáner en caso de necesidad.
- Sé no directivo, pero creativo.
- Anima al guiado y confía en él.
- Llega hasta el final de la historia.

ETAPAS DE LA TÉCNICA DE REGRESIÓN METAFÓRICA

1. El objetivo

Con la ayuda de «Mi objetivo en doce preguntas», definir el objetivo a alcanzar. (Ver *Méthode Dolfino®: técnicas básicas*)

2. La puesta en trance y la profundización

Proceder según las reglas del arte a la inducción del estado modificado de conciencia. Profundizar lo suficiente para activar todo el potencial imaginativo. (Ver *La Méthode Dolfino®: técnicas básicas*, capítulo 3, La inducción, p. 44 y siguientes)

3. El guion

Una vez que la trance está bien instalada y que los signos están presentes, ya sea que las pupilas se muevan bajo los párpados o cualquier otro signo de trance, procede con el siguiente guion:

a) El aliado «alado»

Un aliado «alado» llega, se posa y espera con paciencia que el guiado se una a él para un vuelo. El aliado y el guiado establecen contacto visual y se conectan uno con el otro a través de la mirada. El guiado emprende el vuelo con la ayuda de su aliado. Puede estar tanto encima como dentro del cuerpo del ser alado. Dale tiempo al guiado para que viva plenamente la experiencia de vuelo. Recurre al VAKOG para estimular al guiado y hacer la experiencia más vívida.

b) El vórtice temporal

Durante el vuelo, aparece un vórtice en el cielo y el aliado alado entra en él. Este vórtice es como un torbellino atemporal. La tierra gira a lo lejos, al revés, y se detiene.

[Para crear una sensación de efecto de torbellino, toca la frente para provocar un ligero desequilibrio en la cabeza. Procede con suavidad, ya que una persona en trance siente cada movimiento con más intensidad.]

El aliado alado y el guiado se encuentran en un espacio fuera del tiempo donde todo está en calma. El vórtice ha desaparecido.

[En esta etapa puedes pronunciar frases del tipo: «Este espacio donde el tiempo, como el tiempo que conoces, no existe en ese tiempo que ya no es el mismo tiempo y que al mismo tiempo te lleva hacia lo que hay que resolver por todo el tiempo...». Genera confusión temporal mezclando los tiempos verbales. Habla del pasado, del presente, del futuro, del tiempo que pasa a diferentes ritmos, etcétera.]

En ese lugar fuera del tiempo y fuera del espacio conocido, aparece otro vórtice y los arrastra de nuevo.

[Presiona el dedo en la frente de nuevo para inclinar ligeramente la cabeza del guiado y crear un efecto de torniquete.]

El guiado siente que algo los atrae, un lugar especial, un sitio diferente... El aliado alado lo transporta hasta ese lugar, hasta el lugar correcto, exactamente ahí donde debe ir para resolver lo que hay que resolver.

[Sugiere al guiado que él también será diferente cuando lleguen.]

c) El nuevo mundo

El aliado se posa en ese lugar totalmente diferente. El guiado baja o sale. Tal como se anunció, el guiado también está transformado.

A partir de lo que el guiado percibe y sabe de la situación, vive la aventura, encuentra soluciones y se asegura de que todo esté perfecto y que sea para el mayor bien de todos.

Una vez resuelta la problemática inicial y reescrita la historia hasta que sea satisfactoria, se asegura de que sea duradera en el tiempo.

[Preguntarle a la persona bajo qué forma de vida se encuentra, humanoide u otra. Ofrecerle tiempo para integrar plenamente este nuevo cuerpo y sentirlo bien. Utilizar la comunicación VAKOG para estimular los sentidos. Si la persona no se ve, pedirle que mire para ver si tiene pies y detallar a partir de ahí. También puedes pedirle que encuentre un espejo o una superficie de agua para ver su reflejo. Detallar también el entorno, el ambiente. «¿Qué hay alrededor?» «¿Qué está pasando?» «¿Qué anda mal?» Partir del principio de que necesariamente hay un problema, de lo contrario la persona ya habría alcanzado su objetivo.]

Acompañar al guiado, gestionar la situación y las emociones. Animar al guiado a encontrar él mismo las soluciones. Proponerle alternativas únicamente si las necesita y ofrecer siempre un mínimo de tres posibilidades, sugiriendo a la vez que otras soluciones también son posibles. Hacer preguntas para comprender bien la situación.]

d) El regreso

El aliado alado ha vuelto. El guiado parte de nuevo con él. Regreso por el camino inverso con el aliado alado, pasando por el vórtice temporal y el espacio atemporal, seguido del segundo vórtice que lo devuelve a su mundo, allí de donde partió.

[Pequeño toque con el dedo en la frente durante el paso por los vórtices y confusión sobre el tiempo transcurrido entre los dos vórtices. Invitar al guiado a conservar de este momento todo lo que pueda necesitar en su vida actual: todos los recuerdos, las capacidades, los talentos, los conocimientos, el saber-hacer, el saber-ser y el saber-actuar.]

4. La salida de trance

Sugerirle al guiado que, al regresar al estado de vigilia, se sentirá bien, estará en plena forma y lleno de energía. Mencionarle también que ahora posee nuevos recursos que harán que su progreso sea más rápido y más fácil en esta vida.

Técnica: la regresión en la vida actual

Tu Yo Joven posee una memoria formidable. Gestiona 2000 informaciones por segundo y recuerda el más mínimo detalle de los acontecimientos más antiguos de tu vida. Desde tu concepción, y posiblemente incluso antes, ¡todo está ahí!

Incluso el recuerdo de lo que estamos convencidos de haber olvidado sigue siempre presente, oculto en los recovecos del inconsciente... Cada segundo se almacena con su carga de sensaciones físicas e impresiones mentales. Esto significa que es totalmente posible ir a recuperar esta información cuando la necesitamos. La hipnosis de regresión permite reactivar estos recuerdos en detalle.

Al rodear las barreras del «Yo Racional», se vuelve posible entrar en contacto con un momento del pasado. Lo más sorprendente de esta técnica es que el recuerdo del momento es tan real y vívido que todos los sentidos participan en él, y tenemos la impresión de revivir de nuevo, con los cinco sentidos, ese acontecimiento del pasado.

Cuando somos niños, ciertos acontecimientos y ciertas reacciones de los adultos que nos rodean pueden afectarnos profundamente, porque somos demasiado pequeños para comprender lo que sucede. Aunque estos acontecimientos a veces parezcan anecdóticos para un adulto, pueden dejar huellas para toda la vida, tanto en la confianza en uno mismo como en la relación con el cuerpo, con la comida o con la culpa...

Con la regresión, se vuelve posible reproducir la escena de una manera que convenga mejor a la persona, para hacer una reparación simbólica que re programe el inconsciente. Estas sesiones cargadas de emociones dejan a la persona aliviada, apaciguada, feliz de haber podido ser compasiva consigo misma y de haber recurrido a sus propios recursos para reparar una fuente de sufrimiento. Esto requiere una gran experiencia y conlleva el riesgo de hacer surgir una gran carga emotiva que debe gestionarse adecuadamente.

Numerosas precauciones acompañan este viaje hacia un momento bien definido del pasado.

ACERCA DE ESTA TÉCNICA

Esta técnica no busca regresar a un episodio desagradable de nuestra historia personal, y mucho menos revivir un trauma.

La regresión en la vida actual consiste en llevar a una persona hacia un momento preciso de su pasado para que recuerde acontecimientos, información y emociones del pasado como si estuviera allí, con el fin de obtener beneficios para el resto de su vida. Es, en cierto modo, una forma de volver a la fuente, de ir a buscar lo mejor de uno mismo para reenergizarse.

Como la regresión requiere cierto conocimiento de la persona a quien guías, evitarás practicarla en la primera sesión.

Al revivir eventos traumáticos del pasado, si la técnica de regresión es mal guiada, si la persona está mal preparada o si las herramientas hipnóticas se asimilan o se usan de forma incorrecta, puede haber amplificación de las emociones negativas, descompensación psíquica o agravamiento de los comportamientos y consecuencias en la vida de la persona. Por eso solo revisitamos eventos positivos y dejamos a los profesionales certificados (psiquiatras, psicólogos, etc.) la tarea de usar la hipnosis para volver al pasado y sanar las heridas remontándose a la fuente del evento traumático.

Primere, non nocere : ¡Ante todo, no hacer daño! Por lo tanto, hay que adaptar los fusibles en función de estas posibilidades y limitarse a regresiones a un momento específico y agradable.

CASOS DE USO

El campo de aplicación de la regresión en la vida actual es muy amplio. Aprenderás a usarla con el fin de visitar de manera segura situaciones precisas vividas a lo largo de tu existencia.

Existen dos casos en los que vas a adaptar la gestión de la sesión:

- Evento neutro (búsqueda de información): Técnica pura
- Evento feliz: Anclar los sentimientos felices

Estos objetivos podrían traducirse en frases como:

- Aprovechar sus recursos personales para mejorar su presente
- Volver a un momento particularmente positivo para «recargar las baterías»
- Volver a un momento bien definido para buscar respuestas o extraer el máximo de enseñanzas
- Encontrar un recuerdo o un objeto perdido
- Revivir una situación feliz, volver a ver a una persona que ya no está

También es posible volver a la causa de los problemas psicológicos que se enumeran a continuación, para comprenderlos mejor y repararlos, a fin de que ya no nos influyan negativamente. Sin embargo, estos otros objetivos deberán ser guiados por un profesional habilitado para ello. He aquí algunos ejemplos:

- Corregir un nacimiento no deseado
- Corregir el estado de los padres durante la gestación
- Corregir una problemática relacionada con el parto
- Modificar las emociones asociadas a un trauma para eliminar su huella emocional negativa que perjudica la evolución de la persona o su nivel de felicidad

- Aceptar lo que sucedió sin evitarlo ni negarlo, para poder cicatrizar las heridas, perdonarse los errores
- Resolver una herida de la infancia
- Resolver un trauma
- Los traumatismos (accidentes, agresiones...)
- Las adicciones y las dependencias
- La falta de confianza en uno mismo
- El miedo a la muerte
- Las fobias
- Los trastornos alimentarios
- Las migrañas
- Los insomnios
- Los sentimientos repetidos de injusticia, humillación, abandono, rechazo, ira...
- La angustia

De la misma manera, también es siempre muy interesante ir a buscar la causa de problemas físicos. En muchos casos, el resultado es sorprendente y está lleno de enseñanzas muy valiosas sobre nosotros mismos, nuestra relación con la vida, con los demás y con el mundo.

OBSERVACIONES PRELIMINARES Y DIÁLOGO PREINDUCCIÓN

Cuando se regresa a una edad muy temprana, puede producirse una modificación completa del comportamiento. La persona puede adoptar la postura de un bebé y ya no saber expresarse verbalmente de manera coherente. Una persona nacida en otro país puede ponerse a expresarse en otro idioma... Un feto puede haber olvidado cómo permanecer sentado y deslizarse hacia abajo de su silla en posición fetal chupándose el pulgar...

A menudo, la personalidad de la persona se modifica. Su actitud, su tono de voz, su gestión emocional, así como su personalidad, regresan en paralelo. Recuerda que sigues al guiado en su mundo, adapta tu nivel de lenguaje. Siempre es posible sugerirle a la persona que conserve en todo momento su capacidad de hablar normalmente y de comunicarte lo que está sucediendo.

La regresión requiere una buena preparación y algunas precauciones. Como preparación al viaje, se simbolizará el objetivo, se definirán bien la convención y los fusibles, se completará el cuadro de la vida y la trance estará muy bien instalada. Además de completar las fichas y determinar con precisión el objetivo, es esencial poner a la persona en contexto expresando algo de este tipo: «Si tus 3 Yo están de acuerdo en permitirte alcanzar tu objetivo, y que eso es sano y bueno para tu evolución, regresarás a la época donde se encuentra una clave de solución para ti. Permite ahora que tu conciencia interior regrese al período de tu vida donde se encuentra una solución.»

Por último, los símbolos repartidos a lo largo de la técnica contribuirán a hacer de este viaje algo cómodo y seguro.

LOS PREPARATIVOS DEL VIAJE

Antes de abordar la técnica propiamente dicha, conviene preparar el terreno para que el viaje al corazón de la regresión se desarrolle lo mejor posible.

La simbolización del objetivo

El objetivo debe evidentemente estar bien definido. Luego, puedes simbolizarlo mediante un dibujo simple o un SIGIL (ver el recuadro más abajo para la fabricación del sigil).

Para esta parte del trabajo, puedes referirte a la ficha N.º 1 en el anexo de esta obra.

- a) Definir el objetivo en dos o tres líneas terminando la frase con «y todavía mejor».
- b) Simbolizar el objetivo.
- c) Lo que deseo visitar: aquí el evento puede ser definido conscientemente y de forma específica, o la persona guiada puede simplemente especificar: «Quiero ir a donde necesito ir para resolver tal cosa».
- d) Olor elegido. La memoria olfativa es probablemente la más poderosa. Por eso, puedes hacer que la persona que guías elija un aceite esencial y asociar el olor a un recuerdo positivo poderoso (anclaje olfativo). También puedes proceder con cualquier otro tipo de anclaje positivo.
- e) Los aliados. Anota aquí los aliados de la persona guiada. Si la persona no conoce sus aliados, puedes proponerle ir a buscarlos gracias a la técnica del «aliado» vista en la formación «técnicas de base» de la Méthode Dolfino®. Cabe señalar que algunas personas tienen aliados vinculados a sus creencias, a su religión. Estos aliados son recursos extremadamente poderosos y valiosos para la persona guiada. Utilízalos.

El SIGIL

Sigil viene del latín sigillum, que significa firma. El sigil es una representación gráfica de lo que se desea.

Etapas de fabricación de un sigil:

- Crear una afirmación simple (ej.: Estoy en buena salud);
- Extraer lo esencial de esta afirmación (simplificar al máximo);
- Eliminar las vocales;
- Quitar las letras dobladas;
- Ensamblarlas entre sí;

- Simplificar el dibujo obtenido;
- Enmarcar en una forma apropiada (según la convención);
- Transcribir en el soporte deseado (papel, corteza de abedul, madera, papel crudo, etc.);
- Colorear (eligiendo los colores según la afirmación) si se desea;
- Activar trazando el dibujo obtenido mientras piensas en el objetivo buscado.

La definición de la convención y de los fusibles

Es primordial hacer redactar una **convención** a la persona que guías.

Esto se hace rápidamente en unas pocas líneas. La convención define cómo la persona guiada quiere que se desarrolle su viaje; por ejemplo:

«Mi trance es cómodo y agradable, encuentro fácilmente las soluciones a las situaciones problemáticas. Mi nivel emocional es cómodo. Resuelvo lo que hay que resolver para mi mayor bien y el de todos».

Los **fusibles** permiten delimitar el terreno del viaje hipnótico en regresiones. Es importante definirlos con la persona y que esta los exprese con sus propias palabras (wording). Puedes ayudarte con la tabla proporcionada en el anexo (Ficha N.º 2). Puedes marcar los fusibles más importantes en la columna «Elección de los fusibles a utilizar». Idealmente, debes definir dos fusibles prioritarios, pero también puedes elegir 3 o 4.

Aquí también hay algunas propuestas de fusibles que pueden ser útiles durante una regresión:

- «Cuando llegues al rango de edad en que ocurrió eso, el tiempo se va a congelar dos minutos antes.»
- «El regreso de la trance es muy cómodo.»
- «Vas a recordar todo lo que debas recordar únicamente si es bueno para ti.»

El llenado de la tabla de la vida

Por último, vas a pedirle a la persona guiada que defina los momentos de vida positivos o neutros en la **tabla de la vida** en el anexo (Ficha N.º 3).

Hazle notar a la persona que debe identificar eventos y recuerdos positivos o neutros que le vienen a la mente según el rango de edad indicado.

Durante la trance, estos se evocarán para ofrecer un punto de referencia del recorrido de la persona e ir retrocediendo progresivamente en el pasado. Esta etapa permite preparar a la persona guiada para la regresión y asegurarse de que la guía sea efectiva. Es probable que, cuanto más retroceda la persona en su vida, más diferentes sean los recuerdos que emerjan respecto a los que recordaba antes de la trance.

Por ejemplo, puedes decir «recuerda un día cuando tenías 5 años... Tal vez en tu cumpleaños o en otro momento... Recuerda dónde estabas durante ese día. ¿Con quién estabas? ¿Cómo te sentías ese día? ¿Qué podías ver? ¿Qué podías escuchar? ¿Qué podías tocar, oler o saborear?»

Tómate tu tiempo . Aunque los recuerdos no vuelvan de inmediato, van a volver si demuestras paciencia.

La instalación de la trance

En esta técnica es indispensable dominar la profundización de trance.

De hecho, vas a utilizar todas las técnicas de profundización de la Méthode Dolfino® que has aprendido hasta ahora y encadenarlas una tras otra.

Para alcanzar una trance de nivel 8 a 12, necesaria para la regresión, es esencial tomarse el tiempo de preparar bien el terreno. Algunos «calentamientos» podrían serte útiles:

- Anteojos violetas puestos durante unos diez minutos
- Diapasón nervioso aplicado en la parte superior del cráneo o en la base de la nuca
- Péndulo que va y viene de adelante hacia atrás para crear fatiga ocular
- Saturación y confusión: la persona cuenta hacia atrás mientras le hablas de todo y de nada alternando entre el oído izquierdo y el derecho
- Confusión metafórica
- Confusión con la respiración; la inspiración y la espiración se emparejan alternadamente con la apertura y el cierre de los ojos, en orden y en desorden

Para algunas personas, los calentamientos serán suficientes para inducir un estado modificado de conciencia. De todas formas, procede con la inducción de trance formal y con las profundizaciones como se sugiere:

1. Inducir la trance con fijación del pulgar
2. Conectar con el universo y con la tierra mediante las espirales (arriba y abajo)
3. Profundizar la trance
4. Ampliar el campo de conciencia
5. Profundizar de nuevo la trance si es necesario

Para la expansión de conciencia, tienes distintas opciones, tales como:

- Zoom out hacia arriba
- Expansión en tres dimensiones (uno se convierte en el universo)
- Tomar conciencia de que todo está en todo
- Expansión en el tiempo

En cuanto a las profundizaciones, puedes variar libremente entre la subida y la bajada, la pesadez y la ligereza. Todo con el fin de provocar una mayor relajación, una mayor participación de la parte inconsciente de la persona. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Bajada del ascensor
- Bajada al «mundo de abajo»
- Entrada en un «nido» dentro del cuerpo
- Descenso en la naturaleza
- Ascenso hacia el cielo

Inducir una trance profunda

Aquí tienes un protocolo del que puedes inspirarte para inducir una trance profunda de calidad.

Guías la inducción con los dedos tocando la frente:

- Haces cerrar los ojos al final si no están ya cerrados.
- Afirmas que, cuanto más se abran los ojos, más se profundizará la trance.
- Cuanto más a menudo se cierran los ojos, más profunda se volverá la trance.

A continuación, utilizas el protocolo de la fijación de la vela:

- Colocas una vela frente a los ojos cerrados del guiado y luego le pides que los abra.
- Afirmas que el guiado no puede apartar la mirada de la vela.
- Luego, haces la siguiente sugestión: «Cuando diga «uno», cerrarás los ojos por completo y cuando diga «dos», los abrirás muy grandes».
- Luego continúas: «Cuando diga «tres», los volverás a cerrar y así sucesivamente...»
- Bien... Vamos a comenzar... Uno, cierra los párpados... Dos, abre los párpados... fija bien la llama... Tres, cierra los párpados... Uno, abre los párpados... Dos..., etc.

Esta fragmentación permite sumergir al guiado en un estado de trance más profundo.

Aquí tienes algunos elementos para probar y así enriquecer tus inducciones de trance con fijación en el pulgar:

- Trazo un punto azul en la uña de tu pulgar (poner un punto con un marcador en el pulgar del guiado). Fija este punto.
- El mundo ya no te interesa, solo este punto azul cuenta para ti...
- Tu brazo tiende a bajar como si un peso enorme pesara sobre él. Al mismo tiempo, una pesadez agradable te invade...
- En un instante, ya no podrás levantar tu brazo, cuanto más intentes levantarlo, menos podrás... (repetir 3 veces)... Intenta... Sí, el brazo está pesado... Muy pesado y baja a su ritmo hacia el muslo... Cuando la mano toque el muslo, todos los músculos se relajan y entras completamente en tu interior...

Cuando el brazo está sobre el muslo:

- Esta pesadez se comunica al otro brazo, luego al cuerpo y a la cabeza... Como un fluido agradable que circula y que trae una pesadez placentera... Relajante.
- Todo se ralentiza allí, se confunde, se mezcla. Toda actividad mental disminuye, ya no hay nada en tu cabeza... Tu mente se libera de toda tensión...
- Cada vez que tomo el brazo y este cae sobre el muslo, todo se mezcla (confusión)... agradablemente.
- Solo mi voz se vuelve importante. La mente permanecerá así durante todo el tiempo deseable. El tiempo de resolver todo lo que haya que resolver.
- Hacer sentir las manos posadas sobre las rodillas. Hacer observar lo que empezará a estremecerse. Te preguntas cuándo los movimientos se volverán visibles. Ya está, se mueve... Ahora, los otros dedos van a querer seguir. Una mano, la que tiene ganas de expresarse ahora se vuelve más ligera... Se eleva a su ritmo hacia el rostro... Cuando la mano toca el rostro, entras profundamente hacia el interior de ti... Muy profundamente de manera muy agradable... Profundamente agradable.
- Tu mano se vuelve ligera, ligera, cada vez más ligera... ligera como una pluma... tan ligera incluso que ya no la sientes... (Puedes en este momento usar una pluma para dar aire y rozar la mano con la pluma mientras la levantas ligeramente para crear confusión sensorial o hacer viento con una hoja y tocar con ligereza la mano con la esquina de la hoja.)
- Cuando la mano empieza a levantarse... puedes sugerir que hay globos inflados con helio atados a ella y que llevan la mano más alto...

Cuando la mano está ligera o se ha levantado:

- Ahora voy a contar hasta tres y tocaré la frente.
- 1, 2, 3... Te sumerges en un sueño aún más profundo.
- Sientes un velo envolverte, penetrarás en un sueño aún más

profundo. Voy a posar mi mano sobre tu frente. Todo se va a volver negro para ti... Esto va a dormirte completamente.

- Bajo la acción y con el aire que produce la mano (esto también puede hacerse con una hoja o una pluma), te sientes cada vez mejor...
- Una flexibilidad extrema invade tu mano, luego se propaga por todo el cuerpo. La mano se reposa tan cómodamente sobre el muslo.

Cuando la mano está sobre el muslo:

- Indícale a la persona guiada que se le aplica un líquido anestésico en la mano; este provoca una anestesia agradable, la mano se entumece como si estuviera cubierta de hielo.
- Cuando la mano está insensibilizada, puede propagar el entumecimiento por el cuerpo con un simple contacto.
- Hazle sentir un perfume (aceite esencial elegido previamente por su lado agradable para la persona guiada) que adormece y lleva hacia un entorno muy agradable.

La siguiente secuencia ayudará a instalar una profundización cómoda:

Sugierele a la persona guiada:

- Siente la pesadez agradable del cuerpo, un entumecimiento placentero que va ganando cada célula del cuerpo.
- Luego, harás venir en ti un calor suave, agradable y profundo.
- Este te hará sentir una relajación total y te permitirá vaciar completamente tu cerebro de todo pensamiento, para que quede bien vacío, totalmente vacío.
- Ahora vas a hacer un movimiento rotatorio con las dos manos y los dos antebrazos, uno alrededor del otro.
- Esto tiene el efecto de bloquear tu mente, que se libera de todo pensamiento.
- Entrás cada vez más, en cada vuelta, en un estado de trance cada vez más profundo.
- Cuando te invite a dejar de girar las manos, estarás en el mejor estado para ir a hacer lo que deseas hacer hoy...

Puedes entonces concluir con una distorsión de tiempo del tipo:

- Y ahora surge una interrogación que quizás no sea más que una afirmación... si no hay futuro en el pasado, ¿de qué podría acordarme... mañana?»

Los símbolos de la técnica ¹

En la técnica se utilizan algunos símbolos que apelan al inconsciente colectivo. Un símbolo escapa a toda definición, lleva en sí todo un esquema de creencias y de mensajes desde los tiempos más remotos. Por el mensaje que llevan, los símbolos utilizados en esta técnica contribuirán a dar un sentido inconsciente a las diferentes etapas.

El espejo

El espejo refleja la verdad, la sinceridad, el contenido del corazón y de la conciencia. En Japón, representa, de forma arquetípica, la revelación de la verdad y la pureza.

El espejo no tiene solo la función de reflejar una imagen; el alma, al convertirse en un perfecto espejo, participa de la imagen y, mediante esta participación, sufre una transformación. Existe entonces una configuración entre el sujeto contemplado y el espejo que lo contempla. El alma acaba participando de la belleza misma a la que se abre.

El espejo de la vida refleja tu corazón. A tu alrededor solo hay tus intenciones en manifestación. Tus intenciones hacia ti y hacia los demás son «esenciales» para armonizar tu «ser» con tu Conciencia. En el universo que te rodea también te cruzas con las intenciones ajenas. ¿Son puros, purificados o deformados? Es el reto cotidiano de cada encuentro. Es también el signo de la armonía, de la unión conyugal...

El camino

El camino representa el paso de un punto o de un lugar a otro. Es, en cierto modo, un movimiento hacia otro lugar que puede ser un deseo, una esperanza, una búsqueda, un absoluto. Representa de forma arquetípica el recorrido de tu vida.

¹ Las referencias de los símbolos provienen del libro: *Dictionnaires des symboles; mythes, rêves, coutumes, gestes, formes, figures, couleurs, nombres* de Jean Chevalier y Alain Gheerbrant, publicado en 1969 por las ediciones Robert Laffont.

En esta parte citamos varios extractos de la obra; estos extractos se han puesto en cursiva para ser identificados.

El camino guarda la memoria de quienes nos precedieron: al disimular la finalidad de su experiencia hacia una orientación precisa, abre así la búsqueda de quienes seguirán, y la aventura según su propio destino.

El camino es símbolo de la búsqueda del ser. Constituye uno de los elementos de la imagen arquetípica que el ser humano se forma de sí mismo. Revela la esencia humana como un «ser en búsqueda».

El camino es una travesía de la «noche», de las tinieblas de la ignorancia y de la duda. Significa para el humano la conciencia de su inacabamiento, de la distancia que lo separa de sus metas y objetivos.

Representa así un llamado, un recordatorio de la necesidad que tiene el humano de experimentar esa distancia interior con la que debe lidiar para realizarse. El camino es entonces un recorrido iniciático, si damos a la iniciación el sentido de orientación.

El cabello

El cabello representa ciertas virtudes, el poder tanto en el hombre como en la mujer, o incluso la fuerza, la virilidad, la feminidad y la sensualidad.

Como Sansón, que pierde su fuerza al cortarse el cabello.

La edad de la virilidad es aquella en la que se deja crecer el cabello y, en ciertas tradiciones, cortarse el cabello al ras es un sacrificio, una renuncia voluntaria o impuesta a las prerrogativas de esas virtudes, pero también a la propia personalidad — el escalpado entre los amerindios, pero también el ingreso al estado monástico.

El corte y la disposición de la cabellera siempre han sido un elemento determinante no solo de la personalidad, sino también de una función social o espiritual, individual o colectiva.

En la misma Francia, solo los reyes y los príncipes tenían el privilegio de llevar el cabello largo, pues era un signo de poder.

En la iconografía hindú, el cabello suelto es la mayoría de las veces una característica de las divinidades terribles, pero también de Shiva.

También se relacionan con Vâyu, el viento, y también con Ganga, el Ganges, manifestación del primero, que fluye desde la corona de cabello enmarañado.

La trama, el tejido del Universo, está constituida por los cabellos de Shiva, que se identifican con las direcciones del Universo. El cabello es un vínculo que lo convierte en uno de los símbolos mágicos de la apropiación, e incluso de la identificación.

Un curandero de la lluvia del bajo Zambeze estaba poseído por dos espíritus, el de un león y el de un leopardo; para evitar que estos lo abandonaran, nunca se cortaba el cabello ni bebía alcohol.

El cabello de los reyes, los sacerdotes y otras personas es un objeto tabú y no puede cortarse.

En otros lugares, el corte de cabello se suspende durante la duración de un viaje o como consecuencia de un voto.

Los egipcios se dejaban crecer el cabello durante un viaje.

El cabello, la barba y el bigote no se cortaban ni se peinaban en señal de duelo entre numerosos pueblos.

La historia contemporánea también ofrece ejemplos similares, como los Barbudos de Fidel Castro, quienes habían hecho el voto de no afeitarse ni cortarse el cabello hasta que Cuba fuera liberada de la tiranía.

El cabello se considera la sede del alma o de un alma. En las Célebes y en Sumatra, se deja crecer el cabello de los niños para que no pierdan el alma que reside en él.

En cierta región de Alemania, se pensaba que no había que cortar el cabello a un niño antes de que cumpliera un año, so pena de traerle mala suerte.

Innumerables pueblos hacen del primer corte de cabello de un niño la ocasión de una importante ceremonia marcada por un derroche de operaciones propiciatorias destinadas a alejar a los espíritus maléficos. Se considera que el niño es entonces particularmente vulnerable a las fuerzas malignas, ya que se le despoja, junto con su primer cabello, de su fuerza vital.

Este es notablemente el caso entre los indios hopi, quienes solo realizan esta operación una vez al año, en el solsticio de invierno.

Entre los incas, al príncipe heredero se le cortaba el cabello durante su destete, a los dos años, y era entonces cuando recibía su nombre. Le seguía una gran celebración a la que acudían todos los parientes del rey en la corte.

Durante los ritos de matrimonio de los hopi, las parientas de los futuros esposos lavan sus cabellos y luego los trenzan juntos para que queden unidos el uno al otro.

En el pensamiento simbólico, el cabello también está vinculado a la hierba, cabellera de la tierra, y su crecimiento está ligado a las plantas nutricias, de ahí la importancia y el cuidado que todos los pueblos llamados primitivos otorgan al cabello.

La idea de crecimiento está ligada a la de ascensión: el cielo derrama las lluvias fecundantes que hacen elevarse hacia él a las plantas de la tierra.

Siendo la cabellera una de las «armas» principales de la mujer, el hecho de que esta se muestre u oculte, se anude o se suelte, es frecuentemente señal de disponibilidad, entrega o reserva de una mujer.

María Magdalena es representada con el cabello largo y suelto, señal de abandono a Dios.

María Magdalena, en la iconografía cristiana, siempre es representada con el cabello largo y suelto, signo de abandono a Dios [...]. En Rusia, la mujer casada ocultaba su cabello y un dicho afirma que una muchacha puede divertirse mientras su cabeza no esté cubierta.

La noción de provocación sensual, ligada a la cabellera femenina, también está en el origen de la tradición cristiana, según la cual una mujer no podía entrar en una iglesia con la cabeza descubierta [...] En Rusia, la trenza única solo la llevan las jóvenes: es signo de virginidad; casada, la mujer lleva dos trenzas.

Para terminar, peinar el cabello de alguien o despiojarlo es una muestra de atención.

Dejarse peinar por alguien es un signo de amor, intimidad y confianza; peinar largamente a alguien es mecerlo, dormirlo, acariciarlo.

TÉCNICAS PARA GESTIONAR LOS MOMENTOS DESAGRADABLES

Puede suceder que, en una visita a un acontecimiento feliz, un momento más «indeseable» resurja. Entonces es necesario acceder a otra comprensión de los acontecimientos mirándolos de manera disociada. Este cambio de mirada es el primer paso.

En caso de que el guiado se encuentre con un momento desagradable de su pasado, puedes utilizar:

- Técnicas de visualización creativa e hipnótica:
 - o Cambiar de identidad (convertirse en mamá, papá...)
 - o Aislar el momento bajo una campana de vidrio
 - o Cambiar de personalidad
 - o Empequeñecer y ridiculizar a los «malos»
 - o Conversar con los actores; hacer la paz
 - o Crear un juicio virtual
 - o Recurrir a un tótem o un aliado antes de empezar (vegetal, animal, deidad, forma de vida superior, etc.), según las creencias
 - o Cambiar de ropa, de actitud; poseer una herramienta mágica o incluso una «protección» mágica

- Usar una técnica «sensorial»:
 - o Elegir una música alegre o percusiones
 - o Cambia el olor haciendo respirar aceites esenciales
 - o Conectarse con una flor o una pluma que se usa para rozar la piel
- Usar herramientas para resolver la situación:
 - o Hacer aparecer al espíritu y embellecerlo
 - o Hacer Ho'oponopono
 - o Hacer un Escáner
 - o Hacer una Paz Relacional
 - o Usar el globo aerostático o momia
 - o Crear una metáfora con la persona para corregir la situación
 - o Curar al niño herido: darle lo que la persona necesita
- Utilizar la disociación y el anclaje:
 - o Disociar a la persona: alejar la escena vivida, convertirse en la persona que observa la escena en una pantalla o convertirse en la persona que observa a la persona que observa la pantalla en la que se proyecta la escena, etc.
 - o Activar un anclaje de seguridad creado previamente.

ETAPAS DE LA TÉCNICA DE REGRESIÓN EN LA VIDA ACTUAL

1. Preparar el viaje: objetivo, convención, fusible, tablero de vida, anclaje positivo, aliados, etc.
2. Inducir y profundizar un nivel de trance propicio para la regresión (trance profundo). Tómase el tiempo necesario para la inducción con el fin de obtener una regresión eficaz. (Ver *La Méthode Dolfino®: técnicas de base*, capítulo 3, La inducción, p. 44 y siguientes)
3. Conectar a la persona guiada abajo y arriba con las espirales.
4. Colocar los fusibles.
5. Invitar a la persona guiada a colocarse frente a su árbol, a encontrar un espejo.
6. Pedirle a la persona que se mire en el espejo. Este paso le da su referencia temporal y la conecta con todo su ser.

En este momento, si tienes un espejo a la mano, también puedes pedirle que abra los ojos indicando el doble vínculo: «Mientras más abiertos están los ojos, más profunda

es la trance». Invitar a la persona a mirar su ojo en el espejo y hablarle en estos términos: «Ahí lo ves... ese ojo... el tuyo... y a través de él, todo lo que es, ha sido y será aparece... el ojo... que transmite... que está bien ahí.... Para ti.». Indicarle que cierre los párpados y continuar.

7. Invitar a la persona guiada a acostarse al pie del árbol.
8. Sugerir a tu guiado que su conciencia inmaterial se manifieste para acompañarlo (en la forma que la persona elija: una luz, un hada, una libélula luminosa, una llama danzante...)
9. El cabello de la persona entonces comienza a crecer, se alarga... se alarga y se alarga aún más. Acompañada de la conciencia inmaterial, la persona peina su cabello con amor y bondad.
10. Poco a poco, el cabello se transforma en camino.
11. El guiado, acompañado de la conciencia inmaterial, recorre el camino. Este camino comprende los momentos de vida que la persona guiada describió en la tabla durante la preparación. Hacerle vivir brevemente esos momentos, en la misma cronología, suscitando todos los sentidos posibles (VAKOG). Regresar así a través de todos esos momentos positivos y dejar que la persona guiada absorba todos los recursos útiles en cada momento.

Si una situación visitada necesita ser «gestionada», congelar la situación, disociar a la persona haciéndola mirar la situación en una pequeña pantalla en blanco y negro, y dejar que la persona guiada, que en ese momento está disociada, encuentre la solución que le convenga para reescribir la historia.

12. Invitar al guiado a dirigirse al momento deseado para alcanzar su objetivo. Revivir plenamente ese acontecimiento feliz, haciendo sentir bien toda la diferencia que hay en el cuerpo al estar ahí, en ese momento preciso. Nuevamente, despertar todos los elementos sensoriales (VAKOG).

De nuevo, gestionar la situación y reescribir la historia si surgen inconvenientes y la persona se encuentra viviendo una situación incómoda.

13. Hacer regresar a la persona guiada al árbol, hacerle integrar la conciencia inmaterial y sugerirle que se mire en el espejo (en trance, con los ojos cerrados).
14. Regreso de la trance con el fusible «Todos estos cambios se producirán a la velocidad adecuada para ti y todas las transformaciones se realizarán si es bueno para ti».

Si la persona guiada abrió los ojos para mirar su ojo o sus ojos en el espejo, tenderle de nuevo el espejo invitándola a notar el cambio en el brillo de su mirada.

Técnica: la regresión a una vida anterior

Tal vez hayas notado tener una cierta atracción por ciertos lugares particulares o ciertas culturas sin razón racional.

A veces puedes sentir emociones incontrolables en ciertas situaciones. Algunas corrientes de pensamiento sostienen que las experiencias traumáticas vividas en una vida anterior y que no han sido resueltas pueden traer emociones y sentimientos negativos a la vida presente.

Si aceptas esta idea, es posible que hayas vivido, en una vida anterior, un amor apasionado que terminó en un terrible desgarró y que esto te traiga, hoy, una carga de emociones negativas en tu cotidianidad de manera inexplicada, impidiéndote encontrar la felicidad en el amor.

Desde este punto de vista, una fobia al agua sin raíz tangible podría resultar de un «antiguo» ahogamiento, o bien migrañas repetidas, que pueden provenir de un traumatismo craneal o de una muerte violenta por decapitación en una vida anterior.

Además, muchas enfermedades físicas pueden a veces resultar de trastornos psicosomáticos que disminuyen o cesan por completo después de una regresión a vidas anteriores. La reencarnación es una doctrina que se encuentra en numerosas religiones, siendo las más conocidas el budismo y el hinduismo. Los hindúes piensan que el alma regresa varias veces a la Tierra, encarnándose en un individuo según el grado de elevación espiritual adquirido en la encarnación anterior.

En realidad, hay cinco teorías que pueden satisfacer la explicación de la regresión a una vida. A ti te corresponde elegir la que mejor te convenga y corresponda a tu mapa del mundo:

1. La regresión es en realidad una metáfora creada por el Yo Joven para explicar y encontrar una fuente al problema que será fácilmente manejable.
2. La metáfora es en realidad la toma de contacto con una «burbuja de información» proveniente del inconsciente colectivo. Esta habría sido atraída por la intención debido a su resonancia con la situación de la persona.
3. Es el fruto de la pura imaginación y no tiene ningún significado real más allá del entretenimiento.
4. Tus células o tus genes guardan en memoria lo que han sido y te envían recuerdos cuando estás en estado de receptividad...
5. Las vidas anteriores existen y se regresa a lo que ha sido «olvidado».

Sea cual sea la realidad de estas explicaciones sobre las vidas anteriores, lo más importante a considerar es que muchas personas obtienen cambios positivos y beneficiosos gracias a estas regresiones hipnóticas. Por lo tanto, recurrirás a ellas tomando todas las precauciones posibles para el bienestar y el equilibrio psicológico futuro de la persona guiada.

Durante una regresión en trance profundo, la persona guiada en hipnosis relata a menudo recuerdos que no le pertenecen, como si ya hubiera estado presente en la tierra en esa época. Aún más extraño, como en muchos casos que fueron conducidos y profundizados, cuando se va al lugar para verificar la información obtenida, muy a menudo todo coincide... Registro civil, dirección, placa de cementerio, etc.

Incluso se ha visto a personas empezar a hablar un idioma extranjero que nunca habían aprendido antes. Al principio se pensó que se podía explicar este fenómeno invocando los cromosomas de memoria. Así, del mismo modo que los rasgos físicos que nos transmiten nuestros padres en forma de cromosomas, también heredaríamos los recuerdos de nuestros ancestros. En ese caso, relataríamos bajo hipnosis los recuerdos de quienes nos precedieron en nuestro linaje.

Algunos investigadores también evalúan la posibilidad de que la regresión a una vida anterior se deba a un fenómeno de criptomnesia*, también llamado recuerdo oculto. Es decir que, entre las 2000 informaciones por segundo gestionadas por el inconsciente, aunque solo una parte mínima sea captada por la conciencia, algunas resurgen a la conciencia. El inconsciente no olvida nada, todo queda almacenado. Así, la regresión haría resurgir cierta información que pasó «bajo el radar», pero que de todos modos cruzó nuestro camino. Esta explicación se cita a menudo para el caso de personas que, en trance, hablan un idioma extranjero sin conocerlo; se supone entonces que lo habrían escuchado en algún momento. A partir de esta información, el inconsciente, que aborrece el vacío, crea una especie de metáfora que parece más real que la realidad misma.

* La **criptomnesia**, del griego *kryptos* «oculto», «secreto» y *mnémè* «memoria», «recuerdo», literalmente «recuerdo oculto», es un sesgo de memoria por el cual una persona tiene la impresión errónea de haber producido un pensamiento (una idea, una canción, una broma), cuando en realidad ese pensamiento fue producido por otra persona. La criptomnesia puede llevar al plagio involuntario, en el que el autor vive una experiencia mnésica que no puede distinguir de una inspiración nueva.

ACERCA DE ESTA TÉCNICA

Se puede considerar este tipo de técnica como parte de « la hipnosis espiritual », que ofrece una visión global del ser humano. Este tipo de recorrido parte del postulado de que el alma se encarna en la Tierra para llevar a cabo ciertos aprendizajes, como una misión de vida.

A veces parece más fácil encontrar una solución en una vida anterior, ya que hay entonces un mayor distanciamiento respecto a los problemas y a las personas involucradas. Algunas personas descubren que los patrones destructivos actuales tienen sus raíces en una experiencia vivida en otra vida.

Cabe señalar que no necesitas « CREER » en nada para que esta técnica funcione.

CASOS DE USO

La regresión a vidas anteriores consiste en visitar metafóricamente una o varias vidas pasadas que tienen mucha influencia en la vida de la persona guiada. Según las creencias de cada quien, esta técnica puede tener como objetivo:

- Comprender ciertas situaciones de vida o patrones repetitivos
- Integrar experiencias, capacidades, aprendizajes y saberes adquiridos durante vidas pasadas
- Comprender el origen de ciertas enfermedades y liberarse de problemas que afectan la salud física, emocional, mental
- Comprender sus relaciones kármicas
- Liberar huellas emotivas provenientes de vidas pasadas
- Resolver conflictos vividos con personas que formaron parte de tus seres cercanos en una vida pasada
- Recuperar energías y reponer fuerzas perdidas
- Comprender el origen de ciertas emociones no comprendidas
- Descubrir su plan de vida o su misión de vida
- Desatar ciertos bloqueos
- Levantar el velo sobre una vivencia pasada por el placer de saber lo que ya se ha sido
- Descubrir el origen de una dificultad que se vive a diario
- Prepararse para la muerte

OBSERVACIONES PRELIMINARES Y DIÁLOGO PREINDUCCIÓN

Esta técnica puede ayudar enormemente a responder numerosas preguntas existenciales del tipo «¿Por qué estoy aquí?», «¿Cuál es mi rol, mi contribución, en esta Tierra?» a fin de llegar a recuperar el sentido de tu vida.

En el libro tibetano de los Muertos, el Bardo Thödol, existe un espacio espiritual entre las encarnaciones, llamado «Bardo».

Existen numerosos testimonios provenientes de experiencias cercanas a la muerte (NDE - Near Death Experience) que evocan un túnel, una luz brillante, un encuentro con seres queridos.

Esto lleva a la teoría de que, después de la muerte de nuestro cuerpo físico, pasamos por diferentes fases de comprensión a fin de decidir cuándo, dónde y cómo queremos regresar a la Tierra. En esta visión, conservamos nuestro libre albedrío y elegimos pasar por ciertas dificultades para nuestra propia evolución, jamás para ser «castigados».

Además, cuando la persona guiada se reconecta con el momento de la elección original, de la decisión del porqué quería encarnarse, tiene una visión clara de su misión en la Tierra, lo

que cambia considerablemente la percepción de muchas cosas en la vida cotidiana del aquí y ahora.

Por eso, en la técnica de la regresión a una vida anterior es necesario hacer que la persona guiada pase tiempo en el «entre-vidas», hacerle sentir, escuchar y visualizar lo que ahí sucede, y hacer que lo verbalice.

Este momento en la técnica permitirá:

- Acceder a una sabiduría superior
- Reencontrarse con seres queridos y poder expresarles lo que no se dijo
- Descubrir su misión de vida
- Comprender su reencarnación y la elección de la familia actual
- Tomar conciencia del propósito espiritual

LOS PREPARATIVOS DEL VIAJE

Los preparativos son los mismos que los descritos para la regresión en la vida actual, es decir:

- Definir el objetivo y simbolizarlo
- Redactar el convenio
- Definir los momentos de vida positivos o neutros con ayuda de la tabla
- Identificar los aliados
- Establecer los fusibles y anclajes, si se desea
- Poner a la persona en contexto expresando este tipo de frases en forma de fusibles:
 - o «Si tus 3 Yo están de acuerdo en permitirte deshacerte del problema al que te enfrentas y que esto es sano y bueno para tu evolución, regresarás a la época en la que el problema apareció por primera vez.»
 - o «Permite que tu conciencia interior regrese a la época en la que el problema fue creado.»

TÉCNICAS PARA GESTIONAR LOS MOMENTOS DESAGRADABLES

Cuando se presenta un desafío, un problema, un conflicto, recurre a herramientas como el Escáner para gestionar una emoción indeseable o la distorsión del tiempo para retroceder si es conveniente reescribir la historia. Gestiona la situación hasta que quede resuelta de la manera más armoniosa y elegante posible para la persona que guías. Piensa en recurrir a los aliados en caso de dificultades.

Puedes recurrir a sugerencias posthipnóticas del tipo de que todo ha cambiado, porque la huella emocional de lo que era negativo ahora está borrada.

También puedes agregar fusibles del tipo: «Vas a recordar únicamente los recuerdos que sea positivo para ti recordar».

ETAPAS DE LA TÉCNICA DE REGRESIÓN A UNA VIDA ANTERIOR

1. Inducir y profundizar un nivel de trance propicio para la regresión, es decir, un trance relativamente profundo. Tómate el tiempo necesario para la inducción con el fin de obtener una regresión eficaz. Consulta la descripción de la técnica anterior para más detalles sobre la instalación de un trance profundo y *La Méthode Dolfino®: técnicas básicas*, capítulo 3, La inducción, p. 44 y siguientes.
2. Conectar a la persona guiada abajo y arriba con las espirales.
3. Colocar los fusibles.
4. Invitar a la persona guiada a colocarse frente a su árbol, mirarse en el espejo y luego tenderse muy cerca del árbol.
5. Sugerirle a la persona guiada que su conciencia inmaterial se manifieste para acompañarla (bajo la forma que la persona elija: una luz, un hada, una libélula luminosa, una llama danzante...)
6. El cabello de la persona empieza entonces a crecer, se alarga... se alarga... y se alarga aún más hasta transformarse, después de haber sido peinado con amor y benevolencia, en un camino. Acompañada de la conciencia inmaterial, la persona recorre rápidamente el camino que contiene los momentos de vida descritos en el cuadro de vida durante la preparación. Esta etapa se desarrolla rápidamente.
7. Regresar hasta antes del nacimiento y pasar un poco de tiempo en el vientre de la madre. Hacer vivir este momento agradable al guiado por medio del VAKOG. Es poco frecuente, pero

puede suceder que la vida intrauterina sea un período difícil para la persona guiada. Estar atento a lo no verbal y acortar el tiempo dedicado a esta etapa si es el caso.

8. Evocar el momento en que «la esencia de vida, el alma» entra en el cuerpo.
9. Regresar aún más para hacer sentir al guiado una ausencia de materia, de puntos de referencia.
10. Hacer entrar en contacto con una esencia, un alma... Hacer describir su forma, su textura, su color...
11. Preguntar a la persona guiada qué la motivó a encarnarse. Indagar sobre:
 - o La misión de vida
 - o La elección de la encarnación
 - o La familia de alma o las «almas amigas»
12. Pedir a la persona guiada que consulte a la sabiduría circundante para responder a estas preguntas si le resulta complicado responderlas por sí misma.
13. Regresa aún más guiando a la persona con este tipo de frase: «Te invito a retroceder aún más allá donde necesites ir para encontrar lo que debes encontrar». En este momento puedes hacer confusión de tiempo: «A ir a ese espacio-tiempo donde el pasado es la pura expresión de un futuro por venir pasado por el presente en ese gran todo inmutable...». Invita a la persona guiada a tomar ahora esta forma humana.
14. Pregúntale a la persona qué ve, qué siente, qué oye, qué huele... ¿Quién es? ¿Dónde está? ¿Qué está pasando? Aquí puede ser pertinente comenzar por los pies. Pregunta abundantemente y permite que la persona guiada viva en este nuevo cuerpo.
15. La persona guiada cuenta la situación vivida y resuelve la situación.
16. Regreso por el camino inverso en modo acelerado. Simplemente invita al guiado a volver a ese momento entre dos vidas, y luego a regresar por el camino de su vida actual. Menciona de nuevo los eventos de su pasado, del más antiguo al más reciente, mientras recorre el camino de vuelta hasta hoy.
17. La persona guiada regresa al árbol e integra la conciencia inmaterial, y se mira en el espejo.
18. Salida de trance con el fusible «todos estos cambios se harán a la velocidad adecuada para ti y solo se realizarán si son buenos para ti».

Técnica: regresión mineral, vegetal o animal

El hombre atento siempre se maravilla ante la diversidad de las plantas, los árboles, las flores. Está fascinado por los colores y las formas de los minerales, intrigado por el comportamiento instintivo de las especies animales. Los más sabios entre los hombres saben observar, inspirarse y aprender de la naturaleza para comprender mejor su propia vida.

«A orillas de un lago de altitud desértica, donde las aguas del deshielo primaveral inundan los sauces enanos y los pantanos herbosos, las focháis arman tal alboroto que renunciamos a hablar entre nosotros. Dos machos, con la cabeza baja, se lanzan uno contra el otro a través de las aguas del lago. Se golpean con el pecho y se enfrascan en un pugilato lleno de coces. No es fácil, al parecer, dar coces sobre el agua cuando eres una focha: uno cae y vuelve a salpicar, termina de espaldas, quiere sujetar al adversario con una pata mientras lo golpea fuerte con la otra...

Todo este homenaje escandaloso al vigor y a la vida, al amor y a la belleza, tanta fuerza y atención dedicadas a la renovación de las generaciones... todo esto nos deja paralizados, jadeantes y exaltados. Toda esta vida animal, a la vez hilarante y furiosa. ¿Cuál es su sentido? Siempre llega un momento en que, en mi clase de filosofía, un estudiante plantea la pregunta, aunque se sonroje de vergüenza porque parece parodiar todas las demás. Sea como sea, ahí va: «¿Por qué todo esto? ¿Qué significa? ¿Cuál es el sentido de la vida?»

La mayoría de las veces, la pregunta se deja eludir fácilmente. El docente hace de buen orador, esquiva el golpe, y como la filosofía, hoy en día, es sobre todo cuestión de lenguaje, le basta con devolver la pregunta a quien la formuló, o responderle que, si esta le viene a la mente, sin duda la respuesta no lo satisfará. Y las palabras terminan faltando, y los estudiantes se agitan en su silla, impacientes por volver a las preguntas que podrían salir en el examen. Pero he aquí: la semana pasada, una estudiante que había trabajado la metafísica y la epistemología, y a Søren Kierkegaard, una estudiante que leía a Kant y traía fruta fresca a clase, se mató en su casa de un simple tiro de escopeta en plena cabeza, sentada a su mesa de cocina.

No dejó ninguna nota, ninguna explicación, y nadie entiende nada. Sus profesores se desploman contra las paredes del salón sin poder pronunciar palabra. Comprendemos, demasiado tarde, que nunca les enseñamos a nuestros estudiantes lo que los patos saben sin saber. Que, como decía Dostoievski: «Debemos amar la vida más que el sentido de la vida». Debemos amar la vida por encima de todo, y de ese amor quizás nazca un sentido. Pero «si ese amor a la vida desaparece, nada puede consolarnos». ¿Qué nos dicen esos instantes semejantes a un prisma enfocado sobre la existencia, qué dicen ese pantano, esa humedad, ese estrépito espumoso, ese asalto de voluntad entre los sauces, esa escena chillona, esos colores, esos plumajes, esos esfuerzos, ese ruido, esa complejidad, todo lo que no deja ni nota ni explicación?

Nada, me parece, salvo que hay que continuar. Esa es la lección del pantano.

La vida concentra todas sus fuerzas en un solo fin: seguir existiendo. Un pantano al atardecer es la vida expresando su amor a la vida. Nada más. Pero nada menos, y seríamos necios si pensáramos que se trata de una lección sin importancia».

Fuente: Kathleen Dean Moore, filósofa y escritora. Petit Traité de philosophie naturelle.

ACERCA DE ESTA TÉCNICA

Esta técnica ofrece una capacidad para percibir la realidad de otra manera y poner en perspectiva las cosas en tu vida... Es una experiencia en sí misma que resulta nutritiva y, sobre todo, muy agradable.

Para llevar a cabo una regresión de este tipo, se te propondrá una nueva manera de trabajar. Aquí tendrás que utilizar un guion para llevar a la persona guiada a la regresión. El guion, aunque no forma parte integral de la Méthode Dolfino®, es utilizado con frecuencia por numerosos hipnoterapeutas.

CASOS DE USO

- Ir a buscar una nueva perspectiva sobre un acontecimiento o una experiencia
- Adquirir nuevas herramientas y una nueva comprensión
- Ponerse en contacto con otra forma de vida
- Captar el valor de toda forma de vida
- Resolver un problema en otra forma de vida, para resolverlo energética y metafóricamente en esta vida

Para una regresión mineral:

- Comprender la esencia del tiempo y salir de la fiebre cotidiana. Percibir otra manera, mucho más lenta y estable, de vivir las cosas.
- Entrar en contacto con la historia de la tierra-madre
- Comprender la vibración de los cristales y aprender a captar sus poderes y funciones

Para una regresión vegetal:

- Entrar en contacto con una forma de vida muy diferente de la vida humana
- Comprender los árboles, sus interacciones entre ellos, con los animales, con la tierra y el clima
- Comprender mejor los ciclos de la naturaleza
- Comprender el poder de los árboles y las plantas, tanto a nivel vibratorio como a nivel medicinal y energético

Para una regresión animal:

- Captar la sabiduría de ciertos animales y descubrir sus enseñanzas
- Adquirir nuevas capacidades
- Acercarse a un tótem
- Aprender a entrar mejor en contacto con una especie animal

OBSERVACIONES PRELIMINARES

Los guiones pueden y deben adaptarse a la persona guiada. Es importante ponerle tu personalidad en el tono, el ritmo, la entonación, para estar en perfecta sincronización con tu guiado.

Aquí vas a utilizar el método de regresión del Dr. Chertok.

ETAPAS DE LA TÉCNICA DE REGRESIÓN A OTRA FORMA DE VIDA

Definir el objetivo, proceder a la inducción de trance y a las profundizaciones necesarias, e invitar a la persona guiada a instalarse cómodamente frente a su árbol y comenzar luego la lectura del guion:

- Ahora, concéntrate bien en lo que voy a decirte...
- Voy a sugerirte que retrocedes en el tiempo, en el pasado...

- Tendrás la impresión de haber retrocedido al período que te sugiero...
- Comencemos por ayer...
- ¿Qué hiciste ayer por la mañana?...
- ¿Qué tomaste en el desayuno?...
- ¿En el desayuno?...
- Ahora, regresamos al primer día en que viniste...
- ¿Puedes verte hablándome?...
- ¿Qué sientes? Descríbelo...
- ¿Qué ropa llevabas puesta?...
- Ahora, escucha bien. Regresamos a una época en que eras pequeño...
- Te vuelves más pequeño...
- Tus brazos y tus piernas se vuelven más pequeños...
- Soy alguien que conoces y que quieres.
- Tienes entre diez y doce años. ¿Puedes ver?...
- Describe lo que ves...
- Ahora, te vuelves aún más pequeño.
- Tus brazos y tus piernas empequeñecen.
- Tu cuerpo empequeñece.
- Retrocedes a una época en la que eras muy, muy pequeño...
- Ahora eres un niño muy pequeño...
- Has vuelto al momento en que fuiste a la escuela por primera vez...
- ¿Puedes verte?...
- ¿Quién es tu maestro?...
- ¿Qué edad tienes?...

- ¿Cómo se llaman tus amigos?...
- Ahora eres aún más pequeño que eso...
- Eres mucho, mucho más pequeño...
- Tu madre te sostiene...
- ¿Te ves con tu madre?...
- ¿Cómo está vestida?...
- ¿Qué dice?...
- Ahora te encuentras antes de tu nacimiento.
- Hasta acercarte a un túnel, que desemboca en una intensa luz blanca, de la cual emana el amor y la paz.
- Te acercas a la luz... Más... cada vez más...
- Estás en la luz... luz muy intensa... sientes el amor y la paz de esa luz que te envuelve, te acuna... te sientes en perfecta seguridad.
- Ahora voy a contar hasta tres.
- A la de tres, te vas a encontrar en la forma de vida más pertinente para encontrar las respuestas a tus preguntas y resolver lo que haya que resolver...
- A la de tres, vas a atravesar la luz para llegar a otra vida.
- Otra forma de vida.
- Una vida que no es la de un humano.
- Una vida mucho anterior a esa.
- Que forma parte de tu historia.
- De tu evolución.
- A la de dos, sientes que tu conciencia se transforma, se modifica...
- Cambia de perspectiva.
- A la de uno, sientes que tu forma cambia drásticamente, al mismo tiempo que tus percepciones.

- Todo se vuelve totalmente diferente...
- Uno. Tu forma cambia drásticamente.
- Dos. Tu conciencia se transforma.
- Tres. Atraviesas la luz y te encuentras en esta otra forma de vida.

En este momento, la regresión a otra forma de vida realmente comienza.

- Te invito ahora a sentir.
- A habitar tu nuevo espacio (guiar a la persona para que ocupe todo el espacio).

Hacer sentir y describir:

- La forma, la textura,
- La manera en que el guiado siente las cosas,
- El movimiento o la pulsación,
- La percepción del entorno.

A partir de este momento, procedes como en una regresión metafórica.

- Explorar el entorno (o la inmovilidad)
- Poner en contacto con la realidad. ¿Qué está pasando?
- ¿Qué se debe hacer? ¿Cuál es el desafío? ¿Qué acción debe emprenderse?
- Luego, continuar resolviendo todas las situaciones que deban resolverse.

El regreso se hace invitando a la persona a volver a su árbol y luego a regresar de la trance al contar hasta 3, como habitualmente con la Méthode Dolfino®. (Ver *La Méthode Dolfino®: técnicas básicas*, título 3. La inducción, p. 44 y siguientes)

Conclusión

El practicante de hipnosis Méthode Dolfino® siempre se adapta a la solicitud de la persona guiada y no está ahí para que ella vaya a una vida anterior o no. Lo que cuenta es que la sesión tenga sentido para ella. El inconsciente puede traer imágenes simbólicas y todo puede parecer muy real, como en un sueño. También puede ser realmente su vida anterior. Esto no tiene mayor importancia, lo principal es que la persona obtenga un aprendizaje de la sesión y que esto le permita tener una mejor comprensión de sí misma, una mejor sensación o una toma de conciencia. Todas estas técnicas de regresión de la Méthode Dolfino® se realizan dentro de un marco seguro y tú serás el primero en sorprenderte, como guía, de la riqueza de creatividad de los Yo Joven que vas a encontrar para tu mayor bien y el mayor bien de todos.

Notas

ANEXOS

FICHA N.º 1: Objetivo y simbolización

a) Defino mi objetivo y lo simbolizo:

Símbolo:

b) Lo que deseo visitar:

c) Olor elegido:

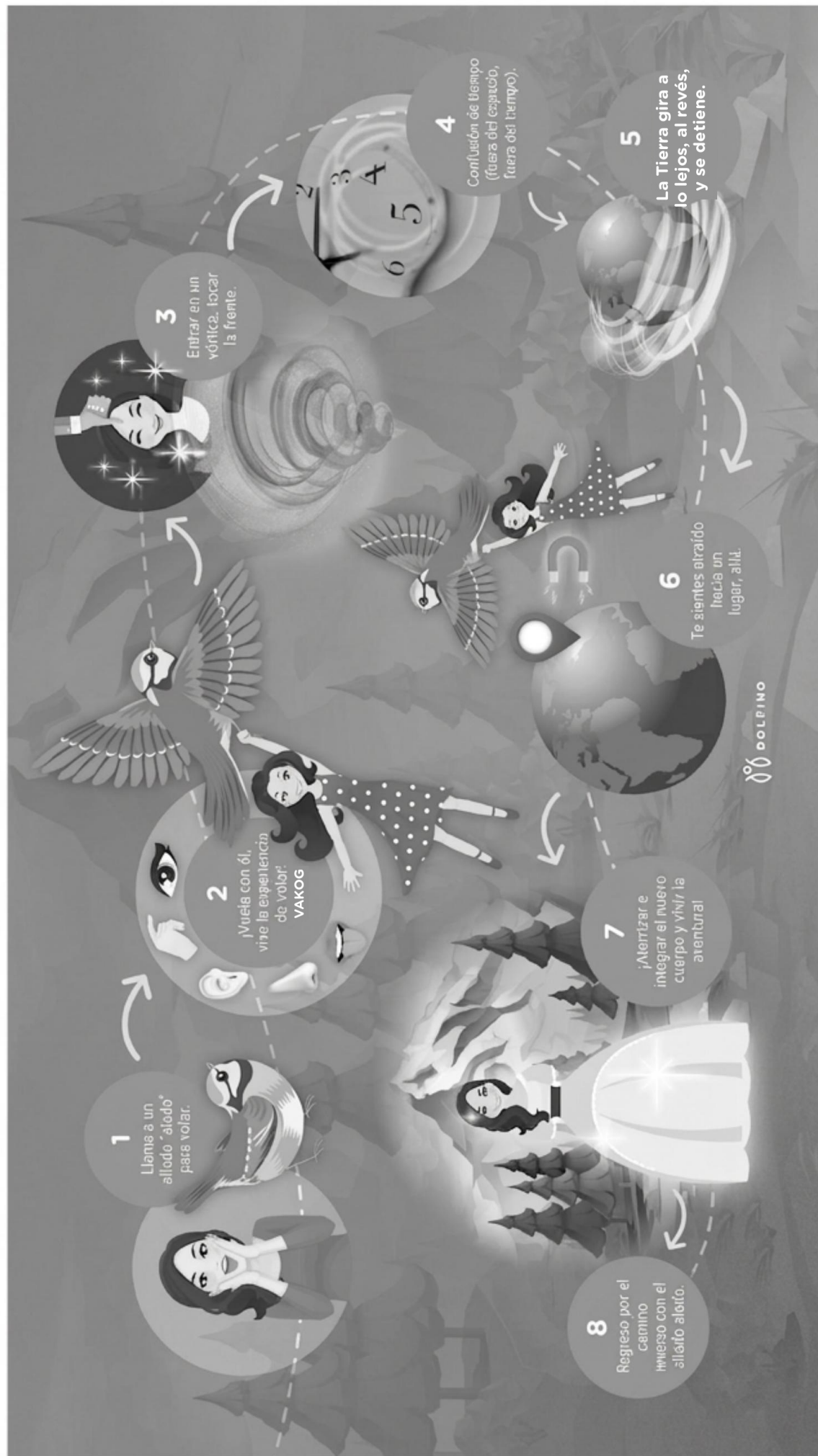
d) Mis aliados:

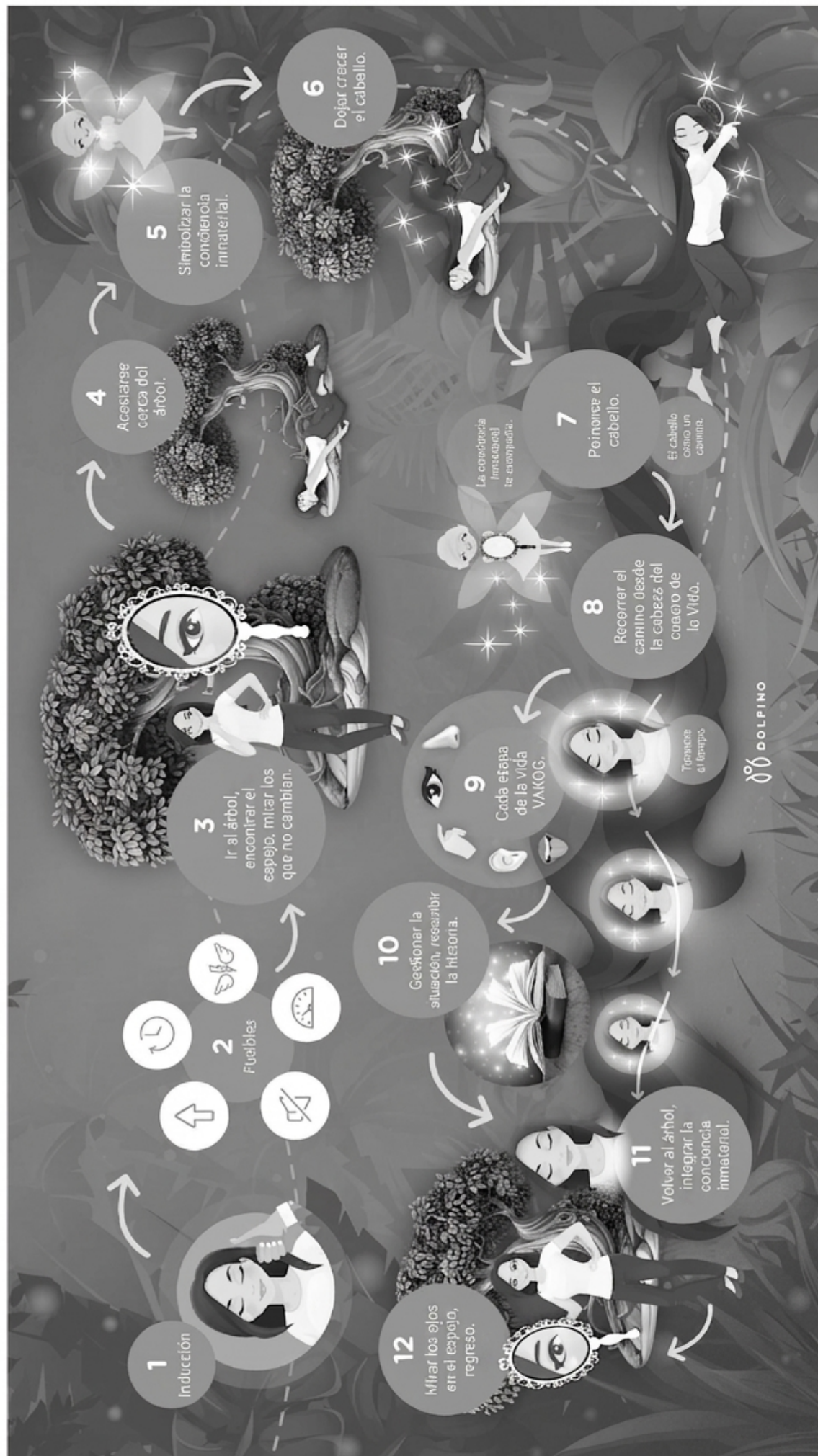
Ficha n°2: Los fusibles

Sugerencias de elementos a considerar frente a:	Elección de fusibles a utilizar	Elección de palabras (« Wording »)
A la reacción frente a las emociones		
A la intensidad emotiva		
Al estado emotivo en el regreso de la trance		
A la profundidad de la trance		
Al resultado a obtener		
Los eventos susceptibles de dañar la vida serán inaccesibles		
Al confort físico		
Lo que quedará por resolver		
Irás, si es bueno para ti		
Ningún evento que pueda empeorar el trauma se presentará		

Ficha N.º 3: Tabla de la vida

Edad	Eventos dominantes o destacables
Actual	
60 a 80 años	
50 a 60 años	
40 a 50 años	
30 a 40 años	
20 a 30 años	
15 a 20 años	
15 años	
5 a 10 años	
2 a 5 años	
1 año	
Nacimiento	







APRENDER



Otra forma de vida

TÉCNICA DEL
DR. CHERTOK
(*psiquiatra francés*)
O REGRESIÓN
METAFÓRICA

Leer la inducción,
adaptar para
mantener
la sincro.

Hacer vivir
la experiencia
completa
en el cuerpo.

 DOLPINO



DOLFINO

ACTIVA TODO TU POTENCIAL