



PNI e HIPNOTERAPIA

Título: Psiconeuroinmunología (PNI) clínica en nuestra labor como hipnoterapeuta

(o Medicina Evolutiva)

La **PNI** es la búsqueda de la salud, quien trabaja con ella se basa mucho en la inmunología, y a partir de ahí puede reordenar por simpatía al resto. Como las emociones influyen en el cuerpo y como la HIPNOSIS contribuye de manera clave en la recuperación del equilibrio(homeostasis).

HIPNOTERAPIA HOLÍSTICA

Es el desarrollo de la hipnoterapia para acceder al área de tu cuerpo que lo más lo necesite, para ello nos valemos de la PNI clínica, Medicina Tradicional China, Osteopatía y sanación cuántica.

“Imagina que puedes acceder a todos los RECURSOS que tiene tu organismo para sanarte... IMAGINA que lo puedes conseguir en unas pocas sesiones... tan solo IMAGINA que ya eres una persona renovada.

El PRIMER PASO... escucha, entiende, interpreta, prueba y encuentra tu camino.

EVOLUCIÓN HUMANA

No podemos entender la SALUD si no tenemos en cuenta la biología humana, la evolución como “homos”. Hace 12.000 años llegó el **HOMO SAPIENS SAPIENS** y dejamos de ser cazadores-recolectores que nos introdujo a un **mundo de inflamación**, pues empezamos a cultivar el cereal que es inflamatorio, nos hacemos más sedentarios, dejamos de cooperar, al atesorar el cereal, siendo este la primera moneda de cambio y no nos hace falta compartir con los demás.

Hay 3 HITOS y por tan un cambio de paradigma que neurológica y fisiológicamente es inflamación:

- La alimentación (cultivo del cereal)



- Sedentarismo en vez de movernos para comer.
- Sociedad más individual y menos cooperativa.

Vivimos en una **sociedad** que está bastante **inflamada y enferma**, por el tipo de alimentación (cereales, leche al contener caseína...), estar mucho tiempo sentado, todas las enfermedades son por inflamación, y debemos estar muy atentos en la búsqueda de la salud, pues lo que tenemos alrededor nos lo pone difícil, eso no quiere decir que no vivamos muchos años, dado que nuestro cuerpo es una excelente máquina de sortear lo que haya, dando respuestas a frío/calor/sed/hambre/violencia... para ello hemos tenido que dar mucha energía a 2 partes del organismo humano para sobrevivir:

1.- CEREBRO: es el principal órgano en solucionar desafíos, que toma decisiones para llegar hasta hoy.

2.- SISTEMA INMUNOLOGICO (S.I): único órgano en combatir todas las infecciones que hemos tenido.

Las INFECCIONES el cuerpo lo agradece, pues le obliga a ponerse en funcionamiento para resolver cosas.

Todavía no hemos sido capaces de alimentar a la vez al cerebro y la S.I, que son órganos energéticamente muy caros. La evolución nos ha enseñado a redirigir la energía hacia uno u hacia otro, para que el cerebro durante el día, que es cuando tiene que funcionar, tomar decisiones, ponerse en movimiento... y por la noche el S.I tiene que funcionar para reparar todo lo estropeado durante el día: células, órganos, tejidos... recomponiendo todo el cuerpo.

Mientras esto sea así estamos en

RITMO(EQUILIBRIO/HOMEOSTASIS) que lo hace posible los **EJES NEUROENDOCRINOS**, los cuales fabrican sustancias que nos hacen estar en ritmo y que participan en la recuperación de la salud, estableciendo necesariamente relaciones entre sí. Por la mañana hay 3 EJES NEUROENDOCRINOS que nos inducen al movimiento activan el Sistema Nervioso Simpático (SNS) y por la noche hay otros 3 ejes que nos inducen al descanso, reparación,



a través del Sistema Nervioso Parasimpático (SNP). Todos los ejes, de día y noche, tienen que tener su ritmo, su sincronía, para que esté en armonía nuestro cuerpo. Aparte del SNS/SNP hay más ejes que están calibrando el cortisol, la adrenalina, sodio, agua... que se ponen en movimiento para que todo este en sincronía

HIPOTALAMO(HIP)

El hipotálamo (garbanzo de 4 grs.) da respuestas a todo lo que debe generar un cambio para encontrar una transformación global, para ello es importante tenerlo relajado para recuperar la salud. Con la hipnosis trabajamos en la P(Psico) de la PNI, la cual pone en armonía muchas cosas, es una autopista muy directa para la búsqueda para llegar a relajar al HIP.

ENFERMEDADES

Cuando se rompe el RITMO por el día o noche entramos en patología, todas las enfermedades son consecuencia de una pérdida de ritmo(equilibrio), al no funcionar adecuadamente aquello para lo que hemos sido seleccionados, el cerebro y el S.I están desacompañados, están requiriendo energía mas uno que otro. Cuando tenemos una patología (ej.: **COVID**) el S.I estará robando energía al cerebro y funcionamos mal, y a la hipnosis le costará más llegar a las conexiones neuronales del cerebro. En la **gripe** tiene 3 días de subida y 3 de bajada, los 3 primeros nos tiramos en la cama y no estamos para nada, lo que hacemos fisiológicamente es que nuestro S.I recoge energía de todo el cuerpo para poder trabajar y crea anticuerpos que resuelven ese desafío que se ha creado con la gripe, y a partir de ahí la energía empieza a pasar al cerebro para que podamos seguir viviendo. Si la gripe dura varios meses es que hay algo que está fuera de ritmo, no está funcionando bien nuestro organismo, que no es



capaz de resolver, en este caso necesita ayuda a través de la hipnoterapia, un cambio de alimentación, ejercicio...

FIBROMIALGIA

Es una enfermedad causada por un **cansancio crónico**, tiene mucho dolor por el cuerpo, es decir que tiene una **pérdida de ritmo muy grande desde hace mucho tiempo**, para curarla **debemos darle ritmo**, si hay **falta de energía** hay que trabajar con los mecanismos para producir ATP, con los de dormir y con los biorritmos (cronotopo)... resolviendo bien todo aquello que le desinflama.

ALERGIA (ej.: gatos)

Esta es una reacción inmunológica exagerada ante algo que no debería tener, esto significa que tiene una **INFLAMACIÓN CONSTANTE de BAJO GRADO**, esta es muy pequeña, no da síntomas es subclínica, ha perdido el ritmo y debería regular los ejes neuroendocrinos.

TRABAJAR de NOCHE

Si el S.I está bien y solo actúa por la noche, nuestro cerebro está bien para poder trabajar, recibir, ordenar por el día.

Trabajar de noche o a turnos nos influye a nivel neuronal y sistemático y está reconocido laboralmente, pagando más, porque suele haber una descompensación muy grande de ejes, porque por la noche estamos preparados para dormir y si nos ponemos a mover estamos descompensando totalmente nuestros ejes neuroendocrinos, pues estamos produciendo **cortisol**, **adrenalina** que son sustancias de movimiento que impiden se produzca la **melatonina** que induce al descanso, por lo que es un desastre trabajar por la noche. Si por la noche utilizamos **móvil, ordenador, Tablet...** hace que el cerebro funcione más tiempo, con lo cual va a ver una pérdida de ritmo, estoy robando energía al S.I, que es el que hace que descansemos y reparemos



por la noche, inflamamos al HIP al descompasar los ejes que pierden su equilibrio.

HIPNOTERAPIA

Nuestro objetivo como hipnoterapeuta es encontrar ese RITMO y quitar esa inflamación, para que el cerebro funcione por el día y el S.I por la noche, así nuestro FOCO es trabajar el cerebro y S.I a la vez para lograr el equilibrio.

Con hipnosis podríamos hacer una INDUCCION, igual que cuando trabajamos con el dolor, a través de la IMAGINACIÓN sobre el HIP, el cual da equilibrio a los ejes neuroendocrinos, después llevarle al LUGAR SEGURO y a las SUBMODALIDADES:

“Imagina ese órgano que está empezando a fluir, a ser más esponjoso, flexible... llenándose de energía... de luz...”.

Asociando ese buen funcionamiento a una emoción positiva que te lleva a la armonía, a tener conexión con los ejes, poniendo ahí un COLOR, una FORMA, una TEXTURA, a través de esa emoción, para que el HIP funcione perfectamente.

Yo trabajo en consulta principalmente lo referido al HIP para casos de **INSOMNIO, LUMBARGIA...** las personas que no duermen o tienes **fibromialgia** es que no han sabido buscar ese camino, y también trabajo con las REGRESIONES.

La **HIPNOSIS** un **camino directo a la creación de emociones a través de la imaginación que rompe las CONEXIONES**

NEURONALES y crea otras, es decir crea conexiones entre AREAS que MIDEN(lo que nos está enfermando) con las AREAS de BUSQUEDA(solución) y así encontramos el camino directo a través de la **DOPAMINA**, que es una sustancia que fácilmente no pone con ganas en búsqueda, la cual trabaja el área límbica del cerebro que está ligada a las emociones. Si frustramos esa búsqueda no pasa nada, creamos más dopamina. La hipnosis nos ayuda mucho a tener ese circuito de dopamina a que funcione bien, que la búsqueda este bien alineada, porque la dopamina abarata la búsqueda pues se liga a una emoción positiva a través de la hipnoterapia, yendo directamente a resolver el problema.



Con **HIPNOTERAPIA** podemos reactivar los mecanismos neurológicos que tienen que ver con esto, entonces podemos asociar una emoción al gusto, olor, un paisaje... entonces podemos afinar mucho desde aquel primer desafío que nos hizo enfermar y perder el equilibrio, podemos volver de una manera muy sencilla a este primer estadio y solucionarlo.

SALUD

Es la capacidad de recuperar la homeostasis en un tiempo adecuado, **BUSCANDO AFINAR** mucho en la identificación de desafíos y luego poder **MEDIR** adecuadamente estos desafíos, desarrollando el olfato, gusto, tacto, vista y oído a través de las **SUBMODALIDADES** que nos permiten establecer la **RESPUESTA** al desafío en aquellas áreas cerebrales donde se van asentar las respuestas de solución.

DOPAMINA

La Identificación permite afinar la búsqueda a base de reclutar áreas del cerebro, **AREAS** que **MIDEN** (desafíos/problemas) y **AREAS** que **BUSCAN** (solución), que genera **DOPAMINA** que recluta las búsquedas más eficaces incorporando una **EMOCIÓN**, cuya **SOLUCIÓN** exitosa de este desafío, fija un camino neuronal a través de la producción de **MORFINAS y ENDORFINAS**, que crean un hábito a través del **circuito de la recompensa**.

Las personas que siempre están bien centradas, significan que tienen una suficiente producción endorfinica y morfínica que les hace estar en armonía con todo lo que les rodea.

La dopamina conecta ambas áreas y busca a expensas de la neuroanatomía dopaminérgica, que es eficaz cuando asociamos una emoción positiva a un problema que tenemos, que es lo que hacemos con hipnosis, que es brutal a nivel neurológico.

ADICCIONES



Quien la armonía la busca en el **tabaco, chocolate, dulces, comida...** en cuanto le falta, se rompe y entra en patología, por eso hay que buscar la solución dentro de uno mismo. Con estas adicciones estamos creando una conexión neuronal, con lo cual tengo un PROBLEMA-SOLUCIÓN a través de algo exógeno, con el cual he encontrado una solución, que le inflama y descompensa al cerebro y S.I, que nos hace perder el equilibrio(homeostasis).

PREGUNTAS

¿El AYUNO INTERMITENTE es bueno para el equilibrio del cuerpo?

-Es bueno en general, luego tiene que verse cada caso, es una herramienta que ha sido cincelada a lo largo de la vida. **Si pasamos hambre el cuerpo se resetea** y nos ayuda a configurar nuestro sistema neuro-anatómico, que es de agradecer. Al pasar hambre o carencia de energía el cuerpo busca soluciones, eso va a facilitar mecanismos de producción energética en el propio cuerpo: grasa acumulada y los micronutrientes.

La comida más importante del día a nivel biorritmo es la **CENA**, y la que habría que suprimir es el **DESAYUNO**. La última ingesta debería ser 12 h después de habernos despertado, para no alterar el cortisol y la melanina.

¿Puede resolver la PNI también el DOLOR?

-Primero tenemos que saber holísticamente que cosas estamos haciendo para que sientas dolor. Lo tenemos cuando estamos inflamados porque hemos perdido la capacidad de desinflamación, para recuperarla debemos establecer el equilibrio, por ejemplo, trabajando el HIP, volver a los desafíos originales que nos han hecho evolucionar como especie, es decir volver al movimiento (un poco más), a tener sed, frío, hambre o **respiración en apnea**, la cual mata muchos patógenos (intestino...) del cuerpo y es muy interesante para el dolor y las infecciones.



¿Como afecta el **MIEDO**, un dolor o preocupación continua a los estados inmunológicos?

-Se pone el cortisol a tope que nos a un estrés continuo que nos inflama, desequilibrando el cerebro y S.I, pues los ejes diurnos del cortisol, adrenalina están funcionando continuamente y deberíamos parar en algún momento para solucionar ese desequilibrio.

¿Esto que nos has explicado es parecido al proceso de los 5 PASOS en hipnoterapia?

- 1- **Evocar** el estado (problema).
- 2- **Preguntar**: ¿Cómo le gustaría sentirse?
- 3- **Buscar el recurso**.
- 4- **Llevar el recurso al problema**.
- 5- **Puente al Futuro**.

Sí, es lo mismo que esto: **ÁREAS** que **MIDEN**/ÁREAS que **BUSCAN**, pues cuando entramos en un proceso de búsqueda entramos en un proceso dopamínico y esto al cuerpo le va bien y es barato, no te cuenta tanto como hacer deporte, donde gastas más energía. Lo que buscamos es identificar el primer momento(desafío) y luego lo asociamos a una emoción positiva, con lo cual activamos el circuito de la dopamina y la lanzamos al futuro, fijando ese circuito neuronal y fisiológico, lo cual es excelente. La **hipnoterapia** está muy unida a la biología del ser humano, por eso es tan eficaz para recuperar la salud.

NOTA: AUTOR DE LA MASTERCLASS: Vídeo de Rafa Quesada(1h:51`) – 696 597 156

www.hipnoterapiaholistica.com

Estos apuntes han sido recogidos y facilitados por Vicente Vega, alumno del Diploma de Hipnoterapia Integrativa 2021.