

**FREE
ebook**

The Secret of **Stage Hypnosis** Revealed

Membuka Tabir Rahasia Hipnotisme Panggung



**Buku ini akan mengantarkan Anda untuk dapat
melakukan hipnotis seperti yang pernah Anda
saksikan di layar kaca**

Oleh:

Yan Nurindra MCH, CHt

Member of National Guild of Hypnotist (NGH)

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

President of The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH)

Edisi 1, November 2008

Profil Penulis



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

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

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

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

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

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

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

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

Kata Pengantar

Edisi 1, Nov 2008

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

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

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

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

“**The Secret of Stage Hypnosis Revealed**” dipilih sebagai judul, karena bagi kalangan awam hipnotis seringkali terasosiasi dengan pertunjukkan di panggung hiburan atau di layar kaca.

Buku ini akan membongkar habis rahasia di balik “Stage Hypnotism”, dengan tujuan agar masyarakat awam memperoleh edukasi, dan selanjutnya akan “memandang” hipnotisme dari kaca mata yang berbeda. Buku ini juga disusun dengan bahasa populer, sehingga diharapkan dapat mempermudah pemahaman, serta dapat menjadi bacaan ringan yang tetap berisi.

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

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

Download yang terbaru ! Bagikan ke rekan & sejawat !

Salam
Yan Nurindra

Peringatan Penting !

Materi yang diberikan di buku ini hanya diperuntukkan untuk keperluan hiburan (entertainment) semata, dan tidak direkomendasikan untuk keperluan therapy.

Hypnotherapy bersentuhan dengan aspek psikologis. Untuk melakukan Hypnotherapy dengan benar anda harus memperoleh pelatihan secara benar dan di bawah bimbingan ahli yang menguasai Hypnotherapy.

Pendahuluan

Apakah hipnotisme sesuatu yang sulit atau mudah untuk dipelajari ? Jawaban dari pertanyaan ini akan sangat relatif dan dapat beragam tergantung dari siapa yang memberikan jawaban.

Hipnotisme adalah suatu seni yang terkait dengan pikiran manusia, sedangkan pikiran manusia adalah suatu wilayah yang tak terhingga, dengan berbagai kemungkinan yang seringkali tak terduga.

Sebagai suatu seni yang utuh, maka hipnotisme adalah suatu pengetahuan sekaligus keterampilan yang membutuhkan waktu panjang untuk menguasainya, bahkan puluhan tahun belum tentu mencukupi untuk menguak tabir keseluruhan dari hipnotisme.

Akan tetapi untuk beberapa aplikasi praktis, hipnotisme dapat dipelajari dengan cepat, apalagi jika didukung dengan sistem pembelajaran dan pembimbing yang tepat.

Stage Hypnosis atau “Hipnotis Panggung”, adalah salah satu cabang dari hipnotisme yang sangat populer, karena lekat dengan wilayah hiburan (entertainment). Stage Hypnosis seringkali menunjukkan hal-hal yang ekstrim dan di luar nalar, sehingga mengundang kekaguman sekaligus mengundang berbagai dugaan terhadap kemungkinan dipergunakannya kekuatan-kekuatan dari dimensi lain.

Buku ini memilih tema Stage Hypnosis, karena Stage Hypnosis walaupun merupakan salah satu aplikasi hipnotis yang mengagumkan bagi kalangan awam, tetapi justru hanya melibatkan teknik hipnotis yang acapkali sangat sederhana. Stage Hypnosis memiliki rahasia-rahasia penting di baliknya, rahasia yang akan dibuka secara gamblang di buku ini ! Tema Stage Hypnosis dipilih karena hipnotis jenis ini dapat dilakukan oleh siapapun juga yang memiliki rasa percaya diri serta dapat berkomunikasi secara baik kepada orang lain.

Mekanisme Pikiran Di Balik Tindakan

“Begitu saya mengangkat tangan kanan saya, maka anda tidak tahan lagi untuk menari balet bahkan semakin anda menahan diri, maka keinginan tersebut akan semakin kuat dan membuat anda segera menari balet dengan sangat antusias dan penuh energi”

Ini adalah cuplikan dari suatu pertunjukkan Stage Hypnosis, dimana seorang Hypnotist atau ahli hipnotis secara luar biasa menunjukkan kemampuannya untuk “mempengaruhi pikiran” partisipan secara ekstrim !

Apakah sesungguhnya yang terjadi ? Sungguh luar biasa ? Apakah hanya sekedar rekayasa untuk keperluan hiburan ? Jika benar-benar terjadi, apakah dapat dimanfaatkan misalnya agar partisipan tersebut menyerahkan sejumlah uang kepada Sang Hypnotist ? Wah enak juga ya ? Mudah sekali dong menjadi kaya-raya dengan menguasai hipnotis ?

Adegan dalam Stage Hypnosis bukanlah rekayasa, tetapi benar-benar terjadi. Akan tetapi untuk membuat seseorang melakukan sesuatu yang “berlawanan” dengan “nilai” yang berada dalam dirinya, misalkan menyerahkan uang tanpa alasan ups... .. nanti dulu ... tidak semudah itu!

Baiklah, mari kita pahami terlebih dahulu bagaimana mekanisme manusia dalam bertindak. Pemahaman ini nantinya akan mempermudah kita dalam memahami bagaimana hipnotis bekerja !

Manusia selalu bertindak berdasarkan pikiran, dan ternyata pikiran ini ternyata tidaklah sederhana atau tunggal seperti yang mungkin kita duga selama ini. Pikiran ternyata memiliki komponen-komponen yang saling mempengaruhi antara satu dengan lainnya.

Salah satu model psikologi yang paling sederhana untuk menjelaskan fenomena hipnotis adalah model yang membagi pikiran menjadi 2 bagian utama, yaitu : **Pikiran Sadar** (Conscious Mind), dan **Pikiran Bawah Sadar** (Sub-Conscious Mind). Kedua bagian pikiran ini memiliki tugas yang berbeda, serta kontribusi yang berbeda terhadap tindakan manusia.

- **Pikiran Sadar**

Inilah area yang mungkin selama ini kita anggap sebagai “pikiran” kita. Di area inilah kita menganggap diri kita berpikir secara rasional dan logis.

- **Pikiran Bawah Sadar**

Adalah area pikiran yang jauh “tersimpan” dalam diri kita, mirip dengan data yang terdapat di harddisk sebuah komputer, dimana harddisk ini berisikan aneka data yang kita serap di sepanjang hidup kita, data yang berasal dari berbagai sumber, data yang bisa saja benar, dan bisa saja salah. Bagi Pikiran Bawah Sadar seluruh data yang sudah “terlanjur” masuk akan dianggap sebagai data yang benar, atau memberikan pengaruh terhadap setiap tindakan kita.

Kini ada suatu pemahaman baru bagi kita bahwa ternyata terdapat 2 macam pikiran yang mempengaruhi tindakan manusia, dimana diketahui bahwa Pikiran Bawah Sadar diketahui memiliki kontribusi yang jauh lebih besar dibandingkan dengan Pikiran Sadar dalam membentuk perilaku manusia. Bahkan salah satu buku menjelaskan bahwa pengaruh Pikiran Bawah Sadar adalah sebesar 88%, sedangkan Pikiran Sadar hanyalah 12%.

Dari penjelasan di atas, kita mulai memahami bahwa seseorang dapat saja melakukan hal-hal yang dianggap “tidak masuk di akal” apabila didorong oleh sesuatu yang terdapat di Pikiran Bawah Sadar.

Seorang Stage Hypnotist memiliki keterampilan untuk “memasukkan” saran kepada partisipan, dan pada umumnya saran ini merupakan sesuatu yang berada di luar kebiasaan normal, dengan tujuan untuk menghasilkan efek yang menghibur, misalkan partisipan melupakan namanya, partisipan berhalusinasi melihat mahluk ruang angkasa, dst.

Bagaimanakah seorang Hypnotist melakukan hal ini ? Apakah Pikiran Bawah Sadar sedemikian mudah untuk menerima saran ?

Gerbang Pikiran Bawah Sadar

Pikiran Bawah Sadar mirip dengan suatu ruangan yang dilengkapi dengan pintu yang “dijaga” oleh seorang “penjaga”. Jika pintu tersebut terbuka lebar, maka sesuatu yang berasal dari luar dapat masuk secara mudah, sebaliknya jika pintu tersebut tertutup rapat, maka tidak ada sesuatupun yang dapat masuk, jika pintu terbuka sebagian, maka hanya sesuatu dengan berukuran tertentu yang dapat memasukinya.

Pikiran Bawah Sadar memiliki pintu yang berfungsi sebagai filter atas data atau saran yang berasal dari luar, dalam hal ini masuk melalui panca-indra. Filter ini “dijaga” oleh Pikiran Sadar, dan kinerja filter ini juga dipengaruhi oleh berbagai hal, antara lain : minat, fokus, emosi, kepercayaan yang tinggi, etika, situasi, kondisi, dsb. Sebagai contoh, jika kita berminat terhadap sesuatu, maka saat itu filter kita akan cenderung lebih terbuka. Contoh lainnya misalkan kita berdiskusi dengan seseorang yang kita hormati dan kita percayai, maka filter kita cenderung lebih terbuka, sehingga seluruh informasi yang kita dengarkan akan relatif menjadi sangat mudah untuk masuk dan tersimpan di Pikiran Bawah Sadar.

Seorang Stage Hypnotist memiliki keterampilan untuk “membuka gerbang” Pikiran Bawah Sadar dari partisipan, sehingga selanjutnya seluruh saran yang “tidak masuk akal” sekalipun dapat memasuki Pikiran Bawah Sadar partisipan.

“Begitu membuka mata nanti nama anda akan berubah menjadi Bill Clinton!”
“Sebentar lagi anda akan mendengar ribuan suara nyamuk di sekitar telinga anda !”

Lalu bagaimana seorang Stage Hypnotist pembukaan gerbang Pikiran Bawah Sadar ini ? Apakah dengan kekuatan gaib, atau melalui proyeksi pikiran ?

Kedua-duanya tidak ! Membuka gerbang Pikiran Bawah Sadar menggunakan teknik sederhana dan logis, sesuai dengan sifat-sifat dari gerbang yang telah dijelaskan di atas !

Membuka Gerbang Pikiran Bawah Sadar

Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa filter Pikiran Bawah Sadar dipengaruhi oleh berbagai hal, antara lain : fokus, minat, emosi, kepercayaan yang tinggi, dll. Maka dengan mempergunakan sifat tersebut kita dapat melakukan pembukaan gerbang Pikiran Bawah Sadar orang lain.

Dalam pertunjukkan hipnotis panggung, seorang Stage Hypnotist membuka gerbang Pikiran Bawah Sadar partisipan dengan cara berkomunikasi dengan piawai, membangun situasi yang diperlukan, membangun fokus, serta membawakan semuanya dengan rasa percaya diri.

Dari penjelasan di atas, tampaknya hipnotis demikian sederhana, murni merupakan kekuatan komunikasi verbal dan non verbal ? Tidak melibatkan "kekuatan lain" !

Ya benar, hipnotis adalah seni komunikasi yang sangat persuasif, yang dapat membuka gerbang Pikiran Bawah Sadar orang lain.

Jika hipnotis benar-benar merupakan seni komunikasi semata, maka seseorang yang tidak dapat memahami pembicaraan kita karena faktor gangguan pendengaran atau tingkat intelegualitas yang kurang, tidak akan dapat dibuka gerbang bawah sadarnya ?

Benar sekali ! Bahkan untuk menerima proses hipnotis, maka seseorang harus memenuhi 3 persyaratan utama, yaitu :

- **Mau atau tidak menolak**
Seseorang yang menolak secara sengaja atau tidak sengaja, tidak akan dapat menerima proses hipnotis.
- **Memahami komunikasi**
Seseorang yang tidak memahami komunikasi yang disampaikan oleh Hypnotist, akan sangat sulit dipandu untuk menerima proses hipnotis.
- **Memiliki kemampuan untuk fokus**
Seseorang yang kehilangan kemampuan untuk fokus, atau dalam kondisi sangat sulit fokus, akan sangat sulit pula menerima proses hipnotis.

Dari penjelasan di atas, apakah berarti bahwa bagi seseorang yang memenuhi 3 persyaratan dasar ini akan dapat dilakukan proses hipnotis secara mudah ?

Tidak ! Persyaratan dasar ini hanya menunjukkan bahwa seseorang memiliki syarat yang cukup untuk menerima proses hipnotis (Hypnotisability), tetapi tidak menunjukkan bahwa hipnotis akan dapat dilakukan secara mudah atau sulit !

Tingkat Sugestivitas

Bagi seseorang yang memenuhi 3 persyaratan utama untuk menerima proses hipnotis, tidak secara otomatis akan membuat seorang Hypnotist dapat melakukan proses hipnotis secara mudah terhadap orang tersebut.

Mudah atau tidaknya seseorang memasuki kondisi hipnotis tergantung dari apa yang disebut dengan "Tingkat Sugestivitas".

Secara sederhana, terdapat 3 tingkatan sugestivitas yang dapat diketahui melalui suatu rangkaian test sederhana, yaitu :

- **Sugestivitas Baik**
Gerbang Pikiran Bawah Sadar relatif mudah untuk dibuka dengan menggunakan teknik sederhana.
- **Sugestivitas Sedang**
Gerbang Pikiran Bawah Sadar relatif sulit dibuka dengan teknik sederhana.
- **Sugestivitas Buruk**
Gerbang Pikiran Bawah Sadar relatif sangat sulit dibuka dengan teknik sederhana.

Ahaaa ... disinilah rupanya salah satu rahasia utama dari Stage Hypnotism ! Seorang Stage Hypnotist mungkin hanya memilih partisipan dari kelompok dengan "sugestivitas baik" ?

Benar sekali ! Salah satu kemampuan utama dari seorang Stage Hypnotist adalah melakukan seleksi pemilihan yang akan menghasilkan partisipan dengan tingkat "sugestivitas baik" !

Test Sugestivitas

Test sugestivitas adalah suatu rangkaian test sederhana untuk menguji apakah seseorang memiliki sugestivitas baik, buruk, atau sedang.

Dalam pertunjukkan Stage Hypnosis, test sugestivitas merupakan salah satu kunci penting, dan harus dikuasai secara baik oleh seorang Stage Hypnotist. Test sugestivitas dilakukan di awal pertunjukkan, ditujukan untuk memilih partisipan yang memiliki tingkat sugestivitas terbaik diantara para audience yang hadir.

Prinsip dasar dari test sugestivitas adalah uji sugesti terhadap calon partisipan. Sugesti yang diberikan biasanya adalah sugesti sederhana, tetapi dapat menghasilkan umpan-balik yang cukup jelas untuk menilai tingkat sugestivitas dari calon partisipan tersebut.

Secara umum, dalam suatu kelompok audience sedang dan besar (di atas 30 orang), secara alamiah dengan sangat mudah akan diketemukan sekitar 10% calon partisipan dengan tingkat sugestivitas baik. Prosentase ini dapat meningkat dengan jumlah audience yang lebih besar, serta dengan keterampilan yang tinggi dari seorang Stage Hypnotist.

Jika anda telah memahami materi tentang prinsip bahwa terdapat tingkat sugestivitas yang berbeda pada setiap orang, maka berikutnya pamilah dengan baik kalimat berikut :

“Jangan pernah melakukan hipnotis sebelum melakukan Test Sugestivitas !”

Ini adalah aturan emas yang harus dipatuhi oleh siapapun juga ! Entah anda seorang Stage Hypnotist atau anda seorang Hypnotherapist ! Kenapa ? Karena test sugestivitas adalah satu-satunya cara untuk menetapkan langkah berikutnya yang diperlukan dalam menghipnotis orang lain ! Ingat ! Jangan menggunakan “feeling” atau ‘sok membaca pikiran’ ! Just do it !

Jadi sebagai calon Stage Hypnotist, maka keterampilan awal yang harus anda asah dengan **sangat baik**, adalah cara melakukan test sugestivitas dan mengevaluasi hasilnya ! Evaluasi maksudnya adalah evaluasi terhadap calon partisipan maupun terhadap kemampuan anda !

Sebentar lagi anda akan berpraktek. Untuk melakukan test sugestivitas

Saat ini di berbagai buku dapat anda pelajari bermacam-macam teknik test sugestivitas, mulai dari yang sederhana sampai dengan yang kompleks. Bahkan seringkali bagi pemula, semakin banyak mengetahui jenis-jenis test sugestivitas akan semakin membingungkan, karena semakin sulit dipahami manakah yang efektif.

Pada prinsipnya test sugestivitas merupakan test untuk mengamati respons calon partisipan terhadap suatu sugesti yang relatif sederhana.

Prinsip berikutnya, setiap Stage Hypnotist dapat memilih rangkaian test sugestivitas yang paling nyaman dan sesuai untuk mereka. Biasanya untuk setiap kondisi dan situasi yang berbeda, Stage Hypnotist akan menerapkan rangkaian test sugestivitas yang berbeda pula. Bahkan kelak andapun dapat memodifikasi atau bahkan menciptakan test sugestivitas sendiri. Ingat, hipnotis adalah seni yang selalu berkembang !

Berikut contoh dari beberapa test sugestivitas yang biasa diterapkan di pertunjukkan Stage Hypnosis. Silakan anda latih dengan baik !

Rigid Catalepsy

Prinsip dasar dari test ini adalah memandu partisipan agar berimajinasi bahwa tangannya menjadi keras dan kaku seperti besi, sehingga tidak ada kekuatan apapun yang dapat membengkokkan tangannya.



Mintalah partisipan untuk mengepalkan tangan dan meluruskan tangannya dengan keras (tegang) dan mintalah ia membayangkan bahwa tangannya sekarang menjadi besi yang sangat kuat dan lurus. Anda dapat membantu dengan memberikan sentuhan. Agar lebih fokus, mintalah partisipan untuk memejamkan mata.



Ucapkan sugesti berikut ini dengan gaya dan intonasi yang meyakinkan partisipan :

“Dalam 3 hitungan saya akan membuat tangan anda menjadi keras seperti besi baja. Sedemikian kerasnya, sehingga jika anda mencoba membengkokkan, semakin keras kamu mencoba, maka tangan anda justru akan bertambah lurus dan keras seperti besi baja tiga dua satu tangan anda kini menjadi besi baja !”



Kemudian mintalah partisipan untuk mencoba membengkokkan tangannya, tetapi saat yang sama tambahkan sugesti :

“Semakin anda mencoba untuk membengkokkan, maka tangan anda akan semakin mengeras seperti besi baja !”

Setelah beberapa saat, normalkan kembali partisipan dengan memberikan sugesti :

“Ya, dalam 3 hitungan tangan anda akan normal kembali, sehingga dengan mudah dapat dibengkokkan kembali satu ... dua ... tiga ya tangan anda sudah kembali normal !”

Eye Catalepsy

Prinsip dasar dari Eye Catalepsy adalah memandu partisipan agar berimajinasi bahwa matanya (kelopak mata) terkunci rapat, sehingga tidak dapat dibuka oleh siapapun juga, termasuk oleh dirinya.



Mintalah partisipan untuk menutup matanya, dan berimajinasi bahwa matanya dilumuri oleh lem yang sangat kuat sehingga tidak dibuka sama sekali.

Kemudian pandulah dengan sugesti yang akan membuat partisipan benar-benar menutup kelopak matanya secara rapat, bahkan semakin ia berusaha membuka, maka kelopak mata tersebut akan semakin terkunci dengan rapat.

“Tutup mata anda, dan rasakan bahwa kelopak mata anda saat ini juga tertutup dengan sangat rapat, seakan-akan ada lem yang sangat kuat melumuri mata anda. Semakin anda mencoba membuka, maka semakin mata anda terkunci dengan rapat. Ya silakan coba membuka mata anda, tetapi rasakan bahwa mata anda benar-benar semakin terkunci dengan rapat.”

Setelah beberapa saat, normalkan kembali dengan mengucapkan sugesti :

“Dalam 3 hitungan mata anda akan normal kembali ya .. satu .. dua .. tiga ... kini silakan anda dapat membuka mata kembali dengan mudah !”

Locking The Hands

Prinsip dasar dari Locking The Hands adalah memandu partisipan agar berimajinasi bahwa kedua belah telapak tangannya saling terkunci rapat, sehingga tidak dapat dibuka oleh siapapun juga, termasuk oleh dirinya.



Mintalah partisipan untuk menjalin jari-jari telapak tangannya, sehingga saling terikat satu dengan lainnya (seperti posisi tangan berdoa).

Kemudian pandulah dengan sugesti yang akan membuat tangan partisipan terekat erat, padat, dan tidak dibuka dan diurai.

“Rasakan kedua telapak tangan anda dilumuri lem yang sangat kuat, dan juga imajinasikan bahwa pergelangan tangan anda diikat dengan kuat oleh sebuah tali, sehingga kedua telapak tangan anda benar-benar terkunci dengan sangat kuat dan tidak dibuka. Semakin anda mencoba membuka, maka tangan anda justru semakin terkunci dengan lebi kuat lagi. Ya, silakan anda mencoba membuka Tapi rasakan, justru tangan anda semakin terkunci lebih kuat lagi !”

Setelah beberapa saat, normalkan kembali dengan mengucapkan sugesti :

“Dalam tiga hitungan tangan anda akan normal kembali satu ... dua ... tiga ... ya ... silakan buka tangan anda kembali!”

Tugas

Kini anda sudah memahami 3 macam test sugestivitas yang sederhana, mudah, tetapi efektif untuk mengetahui tingkat sugestivitas dari partisipan.

Selanjutnya anda mulai dapat “berburu” subyek, sambil melatih kemampuan komunikasi, melatih kepercayaan diri, serta melatih kemampuan untuk “melihat” tingkat reaksi orang lain. Anda dapat memulai dari lingkungan terkecil anda, antara lain lingkungan tempat kerja, lingkungan pergaulan, maupun lingkungan rumah.

Buatlah catatan dan evaluasi, baik yang berkaitan dengan Subyek, maupun yang berkaitan dengan diri anda. Untuk menguasai hipnotis dengan baik, mutlak diperlukan evaluasi dan perbaikan secara terus menerus.

Target anda adalah memperoleh 10 (sepuluh) orang yang dapat merespon dengan baik ke-3 test yang telah diajarkan.

Catatan :

Di atas disinggung istilah “Subyek”. Hal ini menunjukkan bahwa dalam suatu peristiwa hipnotis, sesungguhnya yang paling berperan justru mereka yang memasuki proses hipnotis. Seorang Hypnotist hanyalah sekedar fasilitator untuk proses tersebut.

Oleh karena jika anda melihat suatu pertunjukkan hipnotis, dimana Sang Hypnotist dapat melakukan hipnotis dengan cepat ke partisipan, maka pahami bahwa dalam hal ini justru partisipan-lah yang sesungguhnya istimewa, karena memiliki kemampuan yang sangat cepat untuk memasuki kondisi hipnotis.

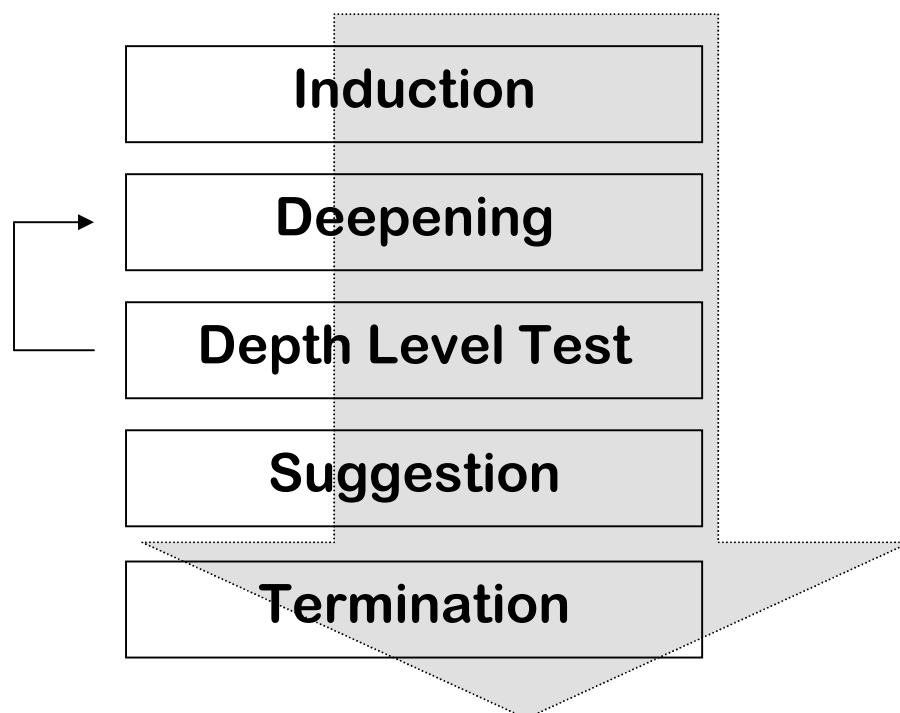
Sesungguhnya dalam setiap peristiwa hipnotis, yang terjadi adalah peristiwa “Self Hypnosis”, yaitu Subyek menghipnotis dirinya sendiri dengan “bantuan” dari Sang Hypnotist.

Trance Hypnosis

Setelah anda menguasai teknik test untuk mencari partisipan dengan tingkat sugestivitas terbaik, maka selanjutnya anda siap untuk melakukan proses hipnotis yang selama ini mungkin identik dengan proses “membuat orang tertidur”. Inilah yang disebut sebagai Trance Hypnosis.

Disebut dengan Trance Hypnosis karena tujuannya adalah membawa partisipan ke kondisi Hypnos atau sering juga disebut sebagai kondisi “trance”.

Berikut ini flow dasar Trance Hypnosis :



- **Induction**

Induction atau induksi adalah suatu teknik untuk membawa Subyek ke dalam kondisi Hypnos.

- **Deepening**

Deepening atau pendalaman adalah suatu teknik untuk memperdalam kondisi “trance” dari Subyek. Semakin dalam “trance” seseorang, maka akan semakin mudah ia menerima berbagai macam sugesti, termasuk sugesti yang mungkin “tidak masuk akal”.

- **Depth Level Test**

Test atau pengamatan dari kedalaman “trance” dari Subyek.

- **Suggestion**

Suggestion adalah sugesti atau saran yang diberikan saat Subyek sudah berada dalam kondisi trance yang sesuai. Pada Stage Hypnosis sugesti biasanya sesuatu yang akan menimbulkan efek menghibur.

- **Termination**

Tahapan pengakhiran. Subyek dikembalikan ke kondisi normal.

Induction

Teknik induction atau induksi yang biasa diterapkan di Stage Hypnotism pada umumnya adalah induksi sederhana yang dapat dibawakan dalam waktu singkat, yaitu sekitar 3 – 5 menit. Ingat, bahwa teknik-teknik ini hanya dapat diterapkan kepada mereka yang memiliki tingkat sugestivitas baik dan sangat baik.

Teknik Simple Progressive Relaxation

Teknik ini dapat diterapkan untuk induksi massal. Misalkan dari test sugestivitas yang dilakukan anda memperoleh partisipan dengan tingkat sugestivitas baik sebanyak 5 orang, maka anda dapat menerapkan teknik induksi ini.

Teknik Simple Progressive Relaxation dilakukan dengan komunikasi verbal murni, tidak diperlukan sentuhan kepada partisipan. Pada umumnya partisipan duduk di kursi, dan anda membawakan teknik ini dengan suara yang keras, sangat baik jika dibantu dengan microphone.

Berikut ini script dari Simple Progressive Relaxation :

“Tutup mata anda tarik nafas panjang dan hembuskan dengan lepas ... rasakan bersama hembusan nafas anda anda memasuki relaksasi yang dalam bahkan sekarang anda merasa mengantuk lepaskan saja ... biarkan anda memasuki relaksasi yang lebih dalam makin dalam makin lelap makin nyenyak tidur semakin nyenyak”

Lanjutkan dengan Deepening untuk memperdalam trance.

Teknik Flying Hand

Teknik ini merupakan teknik konvensional yang dulu dianggap sebagai pola mesmerisme.



Posisi partisipan boleh berdiri atau duduk. Mintalah partisipan untuk berkonsentrasi memandang tangan anda, dan mengikuti gerakan tangan anda.

Kemudian gerakkan tangan anda secara perlahan di hadapan wajah subyek (sekitar 20 cm), naikkan dan turunkan tangan anda dengan irama lambat sambil mengucapkan Script berikut.

“Tarik nafas dalam hembuskan dalam [Lakukan beberapa kali seirama dengan ayunan tangan anda] ... rasakan mata anda semakin berat berat dan anda mulai mengantuk Jangan ditahan biarkan saja dan sekarang tutup mata anda”

Lanjutkan dengan Deepening untuk memperdalam trance.

Teknik Pendulum



Partisipan duduk, mintalah matanya untuk mengikuti gerakan pendulum, dengan posisi sekitar 60 derajat (posisi lelah).

Sambil menggerakkan pendulum secara perlahan ke kanan dan kekiri, ucapkan Script berikut ini.

“Rasakan ... bersama ayunan pendulum ini .. Anda semakin rileks .. semakin santai ... dan mata anda semakin berat ... semakin berat semakin mengantuk [Lakukan beberapa kali] dan kini tutup mata mata anda”

Lanjutkan dengan Deepening untuk memperdalam trance.

Deepening

Merupakan teknik untuk membawa partisipan ke tingkat trance yang lebih dalam. Filosofi dari Deepening adalah “mengajak” partisipan untuk mengalami sesuatu secara “nyata”.

Contoh dari Deepening Script :

“Saya akan menghitung dari 5 ke 1 ... dan pada hitungan ke 1 anda akan merasa berada di pantai ... dan menikmati keindahannya lima anda berada di pantai empat ... rasakan benar-benar suasananya tiga .. anda benar-benar dapat menikmati deburan suara ombak dua rasakan semakin jelas ... semakin nyata satu anda benar-benar merasakan sangat nyata!”

Contoh lain :

“Saya akan menghitung dari 5 ke 1 ... dan setiap kali saya menghitung ... anda akan semakin nyenyak ... semakin lelap lima ... tidurlah dengan lelap empat ... masuki tidur lebih nyenyak bahkan berkali lipat lebih dalam tiga nikmati benar tidur anda dua anda benar-benar teritidur dengan sangat lelap dan alami ... satu silakan nikmati tidur lelap ini makin lelap makin nyenyak ...makin dalam”

Depth Level Test

Test untuk memeriksa tingkat kedalaman trance dari partisipan. Test ini berguna untuk pemilihan permainan yang akan diterapkan, karena setiap permainan dalam Stage Hypnosis membutuhkan kedalaman yang berbeda-beda.

Secara sederhana, anda perlu mengetahui apakah seorang partisipan sudah berada dalam kondisi “medium trance”, “deep trance”, atau masih “light trance”, dan jika mungkin anda masih dapat memperdalam partisipan yang masih berada di “light trance” agar memasuki minimal “medium trance”.

- **Test Medium Trance**

Dalam kondisi partisipan tetap menutup mata, sugestikan seakan-akan partisipan sedang menaiki jet-coaster, atau sedang melakukan off-road di jalan yang rusak dan berlubang-lubang. Jika partisipan bereaksi dengan menggoyangkan tubuhnya sesuai dengan sugesti, maka ia dalam kondisi Medium Trance. Dalam kondisi ini anda dapat melakukan Deepening kembali, atau memulai permainan yang sesuai untuk kondisi medium trance.

- **Test Deep Trance**

Dalam kondisi partisipan tetap menutup mata, sugestikan bahwa saat ia membuka mata, maka ia tidak dapat melihat siapapun juga kecuali anda. Kemudian mintalah ia membuka mata. Jika ia benar-benar “menghilangkan” semua obyek kecuali anda, maka partisipan ini berada dalam kondisi Deep Trance ekstrim (Somnambulism). Bagi partisipan semacam ini dapat diterapkan berbagai permainan Stage Hypnosis yang ekstrim.

Suggestion

Tahapan ini merupakan inti dari Stage Hypnosis. Jika partisipan telah memasuki kondisi trance yang sesuai (medium atau deep), maka Stage Hypnotist dapat memulai permainan dengan memberikan berbagai sugesti yang diinginkan.

Sugesti-sugesti dalam Stage Hypnosis disebut juga sebagai Stage Hypnosis Routine. Saat ini banyak contoh-contoh Routine yang telah tersedia (contoh-contoh permainan). Seorang Stage Hypnotist diharapkan juga dapat menciptakan Routine yang bersifat khas.

Contoh Routine :

“Jika anda membuka mata nanti, anda merasa bahwa anda adalah seorang politikus ulung negeri ini yang tengah berkampanye di tengah massa anda!”

“Jika anda membuka mata nanti, anda akan melihat bahwa sepatu anda adalah handphone, dan anda kebetulan memang ingin mempergunakan handphone untuk kontak ke salah satu rekan anda!”

“Jika anda membuka mata nanti, maka anda akan merasa geli dan tertawa terbata-batak jika mendengar suara wanita Karena bagi anda suara wanita terdengar seperti suara Donald bebek”

Termination

Termination atau pengakhiran adalah tahap untuk mengakhiri hipnotis dan membawa partisipan kembali ke kondisi normal.

Ada suatu etika yang tidak tertulis, yaitu termination harus dilakukan sebaik mungkin, sehingga partisipan akan kembali ke “kesadaran semula” dengan lebih positif dan lebih sehat. Artinya, setiap Stage Hypnotist bertanggung-jawab agar partisipan selalu mengakhiri hipnotis dengan kondisi yang positif.

Contoh Termination Script :

“Dalam 5 hitungan anda akan bangun ... kembali ke kesadaran semula secara utuh sehat dan positif satu ... tarik nafas panjang dua hembuskan dengan lepastiga ... rasakan anda semakin sehat semakin positif dan mulai kembali berada di sini empat ... anda semakin fresh ... semakin segar ... dan siap-siap untuk membuka mata dan lima perlahan-lahan buka mata anda”

Termination yang tidak sempurna atau terburu-buru dapat mengakibatkan partisipan disorientasi dan tidak nyaman.

Penutup

Sampai disini anda pasti telah mendapatkan informasi yang berharga di sekitar hipnotisme panggung.

Berbagai teori yang telah diberikan tidak akan berguna jika tidak diikuti oleh praktek. Hipnotis adalah suatu keterampilan, yang harus diasah dan disempurnakan terus menerus.

Segera lakukan hipnotis pertama anda ! Karena akan mengantarkan anda untuk memasuki dunia Pikiran Bawah Sadar yang sesungguhnya !

Seluruh pertanyaan dapat dilayangkan di forum yang telah disediakan di website www.hipnotis.net

Selamat berlatih ! Dan ikuti penyempurnaan materi di edisi berikutnya !



Yan Nurindra

School of Hypnotism

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



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

Anda ingin menekuni dunia Hypnosis & Hypnotherapy secara serius ?

Jangan buang waktu anda !
Pelajari langsung dari sumbernya !

Hypnotherapy Fundamental Workshop

Target :

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

Durasi :

8 (Delapan) jam

Materi :

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

Format :

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

Persyaratan :

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

Advanced Hypnotherapy Workshop

Target :

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

Durasi :

8 (Delapan) jam

Materi :

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

Format :

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

Persyaratan :

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

Galeri Foto

Public Workshop: Hypnotherapy



Sport Empowerment: Timnas Karate



Stage Hypnosis Show: Corporate Gathering



Lecture: University of Indonesia



Corporate Empowerment



Corporate Empowerment



Kontak

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

Jakarta

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

Bandung

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

Denpasar

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

Website : www.Hipnotisme.Net

Email : management@hipnotis.net

Info jadwal pelatihan dapat dilihat di Website.