

“睡梦”中悬空的身体上能坐人

记者探秘“催眠术”，全市目前只有两人取得高级催眠师资格

本报记者 王尚磊 实习生 米潇倩

被催眠的人身体悬空，竟还能承受另一个人坐在自己的身上，一提到催眠，人们往往认为催眠就是睡觉，并和魔术等联系到一块。19日，记者采访了聊城市心理医院的两名高级催眠师，揭秘“催眠术”。

催眠术不是催人睡眠

19日，聊城市心理医院举办高级催眠师培训班，并邀请南京成功培训学院院长、高级催眠师周舒兴讲课。

“催眠不等于催人入眠，但是催眠可以让人轻松进入最佳睡眠状态，提高睡眠质量，更重要的是，催眠术是一种心理疗法。”聊城市心理医院副院长、高级催眠师江景华介绍，目前，社会上对催眠的认识存在很多误区，有的人认为催眠就是让人睡着。

江景华说，进入催眠状态并不是睡着了，是有意识的，除非进入很深的睡眠状态，不然被催眠者的意识仍

然是清醒的，催眠最重要的前提条件是，催眠师必须和被催眠者有良好的沟通，并建立起一种信任关系。“没有前期的沟通，催眠是不会成功的。”江景华说。

江景华介绍，目前，聊城取得资格认证的高级催眠师只有两人。记者了解到，这两人中，江景华就是其中之一，另外一名是这家医院的心理咨询师张李娜。

张李娜介绍，催眠主要是由语言的引导、暗示来完成的，与超能力、魔术等毫不相干。

医院保护被催眠者的隐私

催眠需要的环境很讲究，必须有温馨感，必要时还要有柔和的音乐。“沟通的声音要轻柔，给被催眠者设计一个场景，引导他们进入场景。”张李娜说，每个被催眠者对于设计的场景反应都不一样。

以前人们常在电视节目看到过催眠师做人桥实验，将一个人催眠，只在头脚处做支点，身体则悬在空中，像一座桥，然后让另外一个人站在被催眠者的身体上，这样的节目让很多观众感觉不可思议。

在这次高级催眠师培训班上，就上演了一场这样的真实案例，一名女学员双脚放在一个凳子上，头则枕在

另一个凳子上，脸朝上，大部分身体悬空，成为一座桥状，催眠师慢慢引导这名女学员，让她闭上双眼，并双手握拳向上伸出，这时催眠师让另外一名女学员双脚抬起，悄悄地坐在了这名女学员的腹部，奇怪的是，被催眠的女学员竟在悬空的状态下承受住了一个人的重量，没有表现出痛苦的表情，好像进入了梦境。催眠师介绍，这就是催眠师运用催眠术激发了人的潜能。

张李娜介绍，催眠前，必须和被催眠者签订《知情同意书》，催眠师会按照里面的协议，严格保密被催眠者的信息。



被催眠者身体悬空，一个人坐在她的腹部，她好像没有察觉到。 本报通讯员 孙桦栋 摄

相关>> 几乎每天都有人来做“催眠”

据了解，自2011年，聊城市心理医院引进催眠术后，先后有近40名催眠术爱好者报名参加学习。“学习催眠术不一定是医务人员。”张李娜说，学员中除了有医务人员外，一些私营企业老总、教师也来报名参加。

“要想成功运用催眠术，催眠师必须要全神贯注。”张李娜说，如果有人要陪同进去催眠室，必须获得被催眠者的同意才行。

张李娜介绍，自今年以来，几乎每天都有大约两名来访者做催眠术，这些来访者大部分是靠催眠来缓解内心压力。记者了解到，并不是所有人都适合做催眠，首先必须经过心理医生的沟通观察后，心理医生才会判断是否需要做催眠。“平时累了，我们也会用催眠术催眠自己，达到放松的状态。”张李娜说，催眠术也可以用于自我，学习催眠术的学员中，有一部分学习的

目的是用于给自己家人缓解压力。

“并不是所有的学员都要取得资格认证，有的学员是爱好，可以把催眠术用到自我减压等方面。”张李娜说，这些学员可以使用催眠技术帮助别人解决生理、心理上的各种困扰。张李娜介绍，想要考取资格认证必须提出申请，然后进行系统的学习，之后需要笔试、面试、案例演示等，非常严格。