

Това са едни от най-приятните сеанси на хипнотерапията. Провеждам я на фона на прекрасна музика, която допълнително отпуска и освобождава сетивата. Както се вижда и от името, това е напълно и цялостно постепенно отпускане на тялото и мозъчната кора, откъсване от реалността, свързано с приятни усещания. След такъв сеанс човек се усеща отпочинал и тонизиран, далеч по-спокоен и креативен. Използвам прогресивната релаксация и като средство за задълбочаване на хипнотичния транс при по-дълги сеанси. Прилагам я при хронично изложени на стрес хора, тревожни и депресивни състояния, както и при биполярно личностно разстройство.