Text / Yuke Chau Design / KingSang Photo / Kenneth Chan Special Thanks / Remedies（Tel: 2573 3600 / Email: anniek@my-remedies.com）

催眠治療 治標治本

催眠時會先由催眠治療師帶領下作導入（Induction）過程。

說起催眠（Hypnosis），除了有種神秘莫測的感覺外，也總是令人想起在電視上出現的老套兼經典催眠景像——催眠師拿著駝錶放在催眠者眼前不斷搖晃，一直盯著駝錶的催眠者開始感到天旋地轉，慢慢進入迷離境界……其實催眠又豈為這類旁門左道的邪術，反而是一種外國流行已久，本港則日漸普及的自然療法，不用依靠任何藥物或儀器，只要透過催眠治療師特別的引導，便能與個人潛意識進行深層溝通，從而達至情緒舒緩和提升自我的效果。

達至身心靈整全健康

認可臨床催眠治療師（ACHE）兼整全香薰治療師（IFPA）Annie K於2004年開設了「Remedies」，以「產品、個人服務及小組工作坊」三大目標為原則，旨在讓有需要人士得到情緒釋放，再達至身心平衡。Annie表示：「城市人太多抑壓不懂得發洩舒緩，結果如垃圾般不斷積存在身體內，這樣又怎能得到健康快樂？我們便是要幫他們把這些垃圾掃走，再注入新的營養和訊息，從而建立身心靈的整全健康。」

要求催眠者盯著手指頭是瞬間催眠常用的方法。

潛意識——催眠根源

要明白催眠的原理，首先要簡潔地解釋一下人類心靈的運作——根據佛洛依德指出，心靈運作基本上可以分為兩個部份：意識與潛意識。意識運作佔人類心靈運作少於10%，主要控制我們理性行為的心智，如邏輯分析、計算等等；然而潛意識卻佔人類心靈運作超過90%，除了控制基本生理功能如心跳、呼吸外，負責貯存記憶、控制我們對事情的情緒反應和夢境創造等都是潛意識的功勞，由此可見，潛意識在每個人生命裡佔著何其重要的位置。

而所謂催眠療法，其實是在一個放鬆同時高度集中的狀態下，藉由催眠治療師的引導進入一種特殊的「催眠狀態」（猶如半夢半醒），透過直接或間接暗示，引發出當事人原有但不被覺知的潛意識，從而解開心結和釋放情緒。人在催眠狀態時看上去像是睡覺，心卻是清醒；如在過程中感到不安或不利，可立刻醒來，所以催眠是絕對安全的，並非如坊間對催眠的誤解，認為是令人失去知覺甚至控制意識的魔術，相反更是意識的一種提升，有些人更可進行自我催眠。

寬敞舒適的環境讓人更易進入催眠狀態。

有病治病　無病強心

催眠治療的範圍也頗為廣泛，如情緒困擾（焦慮、抑鬱症或恐懼症）、戒除不良習慣、增強記憶、壓力處理和信心重建等都可應用，而據Annie表示，不少客人並不都是帶著情緒問題來接受催眠治療的，相反多是希望得到身心提升。「催眠的過程其實就如剝洋蔥般，治療師會把不好的意識一層層地剝走，剩低好的再灌溉營養，讓它茁壯成長。進行催眠最關鍵是要跳過對方的邏輯思維或表面認知來與其潛意識直接對話，因為有些人會不自覺地把問題藏起，跟他談上數小時也是徒勞；這時治療師便要透過潛意識切入問題的核心，再抽絲剝繭，見招拆招。舉例來說，現在你很想吃雪糕，但潛意識卻告訴自己吃雪糕會肥、對氣管不好等，當身心不一致時，矛盾便會產生；這時若對潛意識稍作調較至身心合一，便能治標治本，所有不該有的矛盾、煩惱也會一掃而空。」

香薰、能量治療作輔助

進行催眠後，治療師亦會因應治療者的不同情況而加入不同的東西作輔助，如Annie便會使用香薰、能量治療（Energy Healing）甚至水晶等方法給予治療者作額外的輔助。「我曾有位客人因皮膚敏感而來求助，我便建議他使用香薰，因為香薰其實是一種草本能量，除了對身體有幫助外，對情緒、心靈等問題上也有治療作用。而能量治療則是以治療師作為一個媒介，把宇宙的能量接收後再傳遞給治療者來作進一步的治療。例如有治療者接受催眠後會因得到抒發而不斷地哭，這時我便會為他作能量治療，以大自然的能量來撫平他的創傷，驅除身體內的負能量。傳遞能量時會用手放在治療者身上，有時甚至不需要接觸到，近距離便可；當接收到能量後，會感到十分安穩、舒服。」筆者訪問當天便親身體驗了這種能量治療的神奇功效，在接收能量的過程中，一陣陣無形的暖流傳入身體之中，頓時感到舒適非常。大自然的能量，也確是神奇。

治療級的香薰對身心也有莫大的治療功效。

普遍對催眠的誤解

- 失去意識，隱私被揭露
- 思想會被控制
- 催眠只不過是自欺欺人
- 被催眠者會做出一些違反意願的事
- 意志薄弱的人才會被催眠
- 被催眠後可能不再甦醒

Annie K.
認可臨床催眠治療師（ACHE）
整全香薰治療師（IFPA）