

EL CORREO
ESPAÑOL
EL PUEBLO VASCO

EL CORREO

DE LA RIOJA

HORACIO RUIZ HIPNOTERAPEUTA Y ESCRITOR

«La hipnosis es nuestra llave para entrar en el inconsciente»

El terapeuta presentó en Logroño su libro, una guía para conocer la mente

RAQUEL ROMERO LOGROÑO

Nació en Granada aunque se crió en Bilbao. El jueves volvió a Logroño «ciudad a la que estoy entrañablemente unido» para presentar su nuevo libro, 'Guía práctica de hipnosis', una disciplina en la que es una verdadera autoridad, y en la que asegura que se adentró por necesidad, «me hacía falta una herramienta a nivel psicológico».

—Siguiendo esta guía ¿hasta qué grado en el conocimiento de la hipnosis podemos llegar?

—Es una guía práctica. Lo he escrito de manera que el profano, la persona que se acerca por primera vez, lo entienda perfectamente. Está todo lleno de ejercicios y prácticos. Tiene un CD con tres ejercicios, uno con regresión a vidas pasadas.

—La guía está también dirigida a profesionales de la salud, ¿es la hipnosis una disciplina médica?

—Es para todo el mundo aunque sí que hay una parte dedicada a los psicoterapeutas profesionales. La hipnosis de hecho está considerada una disciplina médica. La Universidad Complutense la enseña a los alumnos de psicología, se utiliza en la Unidad de Oncología del Hospital Gregorio Marañón de Madrid y en la Clínica del Sueño de Madrid.

—¿En qué consiste exactamente?

—Es llevar a las personas a un estado de conciencia que no es el habitual. Si por ejemplo se tiene un problema de la infancia que repercute en tu vida adulta, la hipnosis nos permite entrar directamente en el estado de conciencia donde ocurrió eso y podemos curarla e integrarla con el yo adulto. Con la hipnosis se hacen cosas que en estado normal no hacemos. Es la llave para entrar en el inconsciente, allí está la creatividad y todo lo que necesitamos.

—¿Es cierto que no utilizamos toda

EL PERSONAJE

► **Vida:** nació en Granada hace 54 años, pero pasó su infancia en Bilbao y más de 20 años en La Rioja.

► **Hipnosis:** Horacio Ruiz es uno de los más conocidos hipnoterapeutas y en la actualidad ostenta el cargo de Presidente de la Asociación de Hipnosis Clásica y Ericksoniana. Ha recibido el Premio Ciencia y Humanidad 2004.

► **Obra:** En su 'Guía práctica de hipnosis' pretende dar una imagen renovada y libre de estereotipos de la disciplina, así como ofrecer los recursos básicos para sentirse mejor mediante la hipnosis.

nuestra capacidad cerebral?

—Hay bastante controversia pero es una realidad que nosotros vivimos por debajo de nuestras posibilidades. Hay a veces que una persona en estado de hipnosis pueda acceder a unos conocimientos que en estado normal no tiene. Por ejemplo en el libro cito la historia de Elena García, una mujer que sólo sabía las cuatro reglas, pero que en estado de hipnosis habla y escribe en árabe.

—¿Cómo puede ocurrir esto?

—Hay varias teorías, es un misterio y un tema muy controvertido. Los que creen en la reencarnación dicen que nos queda lo que hemos vivido en otras vidas. Otra teoría es la del 'inconsciente colectivo' que dice que hay como un archivo que contiene toda la experiencia de la humanidad en arquetipos y estas personas se conectan con este inconsciente. La mente es tan compleja, tan extraordinaria, para lo bueno y para lo malo. La mente es un potencial extraordinario que si no lo utilizamos correctamente te puede enfermar, pero si lo hacemos bien te puede ayudar mucho, como cura y como crecimiento personal.

«La mente tiene un gran potencial si lo utilizamos correctamente»

«Esta disciplina se enseña en la universidad y se usa en hospitales»



EL PODER DE LA SUGESTIÓN. Ruiz explica los entresijos de la hipnosis durante la entrevista. / MIGUEL HERREROS

CASA PERIODISTAS

Exposición sobre el '11 de septiembre'

La Casa de los Periodistas en Logroño acoge de nuevo la exposición '11 de septiembre' a partir del próximo lunes, fecha en la que se conmemora el quinto aniversario de los atentados en Estados Unidos. La exposición, organizada y producida por la APR en el año 2002, muestra y analiza el tratamiento informativo que tuvieron estos atentados a través de 114 periódicos de los cinco continentes.

DÍA SIN COCHES



Niños en la Gran Vía. R.L.

Talleres el día 22 en el Ayuntamiento

Logroño celebrará el próximo día 22 el 'Día sin coche', una iniciativa europea en la que participan 236 ciudades de la Unión. En esta ocasión tendrá lugar en la plaza del Ayuntamiento donde se desarrollarán talleres para concienciar a los más pequeños sobre la utilización racional de los vehículos. Los autobuses costarán durante esta jornada 0,20 euros para fomentar su uso.

'PAISAJES DEL VINO'

Finalista en premios urbanismo

La iniciativa 'Paisajes del Vino', que se desarrolla en Haro a partir de los principios del urbanismo bioclimático, ha quedado finalista en los Premios Europeos de Urbanismo 2006. El Premio Europeo de Urbanismo es un reconocimiento oficial convocado por el Consejo Europeo de Urbanistas y está considerado el galardón más prestigioso en Europa.