



Stúdíó Birtingur

| SAMSTARFI VIÐ
DÁLEIÐSLUSKÓLA ÍSLANDS



Ingibergur Þorkelsson, fyrir miðju, ásamt Axel Bragasyni og Álfheiði Evu Óladóttur.

Margvísleg námskeið á vegum Dáleiðsluskóla Íslands

Sífelld fleiri Íslendingar nýta sér klíniska dáleiðslu til að vinna bug á ýmsum kvillum og sjúkdómum. Fram undan eru spennandi námskeið hjá Dáleiðsluskóla Íslands.

Undanfarin ár hafa sífelld fleiri Íslendingar nýtt sér klíniska dáleiðslu til að vinna bug á ýmsum andlegum kvillum og geðvef-rænum sjúkdómum. Að sögn Ingibergs Þorkelssonar, skólastjóra Dáleiðsluskóla Íslands og klínísks dáleiðara, er hægt að nýta dáleiðslu til að komast fram hjá eins konar „eldvegg“ sem venjulega ver undirvitundina. „Klínísk meðferðardáleiðsla snýst um að finna orsök vandans í undirvitundinni og fjarlægja hana þannig að einkennin hverfa. Allar minningar okkar eru geymdar í undirvitundinni ásamt öllum venjum, viðbrögðum og skoðunum. Með þróuðum aðferðum er hægt að endurförri þessar venjur og leysa upp tilfinningar sem fylgdu áföllum og sem eru fastar.“

Námskeið í meðferðardáleiðslu hefst 7. febrúar

Aðsókn í nám við Dáleiðsluskóla Íslands hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár enda býður skólinn upp á mjög áhugaverð námskeið sem hafa gert fjölda fólks kleift að vinna úr eigin vandamálum auk þess að hjálpa öðrum.

Árið 2020 verður meðferðardáleiðsla kennd í tveimur hlutum að sögn Ingibergs. Fyrst er boðið upp á grunnám

sem hefst 7. febrúar og síðan hefst framhaldsnám í október. „Á grunnnámskeiðinu er kennt skv. bók Roy Hunter, Listin að dáleiða. Nemendur læra að dáleiða og dýpka ástandið og skiptist á bein kennsla og æfingar. Kennnd er sjálfsdáleiðsla og fjölbreyttar aðferðir til að ná árangri fyrir dáleiðsluþegann. Útskriftarnemar geta nýtt sér námið strax eftir útskrift.“

Kennarar grunnnámsins eru Axel Braga, sjúkrahjálpari, fimleikahjálpari og klínískur dáleiðari, Álfheiður Eva Óladóttir sem hefur BA-gráðu í sálfræði, er klínískur dáleiðari og rekur eigin stofu og Michal Cieslakowski, heimspektur dáleiðari sem kennir sjálfsdáleiðslu, auk skólastjórans, Ingibergs Þorkelssonar.

Í framhaldsnáminu er kennd Hugræn endurförrið sem einnig kallast Djúpmeðferð. Hún byggir á Yager-meðferð, persónuþáttmeðferð og endurlitsdáleiðslu. Höfundar meðferðanna eru þekktir bandarískir og ástralskir sálfræðingar og nýjasta meðferðin var fyrst kynnt árið 2012. Ingibergur Þorkelsson hefur sameinað þessar meðferðir í afar áhrifaríka meðferð. „Á framhaldsnámskeiðinu er enn fremur kennt EMDR fyrir dáleiðendur sem nýtist við úrvinnslu áfalla. Eftir próf útskrifast nemendur sem klínískir dáleiðendur (e. Certified Clinical Hypnotherapist).“

Ótrúlega margt hægt að bæta með meðferðardáleiðslu

Með dáleiðslu er hægt að uppræta afleiðingar ýmissa áfalla sem oft birtast sem kvíði, fíkn, sorg, þunglyndi og vefjagigt segir Ingibergur. Hægt sé að leysa dáleiðsluþega úr „álögum“ sem eru afleiðing innrætingar og mótunar í uppvexti. „Oft er hægt að vinna bug á berkjuastma, ofnæmi og migreni og auðvelda þungun þegar ekki finnast líkamlegar orsakir. Hægt er að undirbúa þá sem eru að fara í aðgerðir þannig að þær heppnist betur og sár grói hraðar. Að lokum má nefna að hægt er að auka færni í íþróttum og losna við fælni á borð við þá að tala opinberlega, prófkviða, flughræðslu, geitungafælni, innilokunarkennd og



Aðsókn í nám við Dáleiðsluskóla Íslands hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár.

margt fleira. Auk þess getur dáleiðslan minnkað króníska verki.“

Hlýtur að verða hluti af heilbrigðiskerfinu á næstu árum

„Það hefur orðið mjög mikil breyting á afstöðu fólks til meðferðardáleiðslu á undanförunum árum,“ segir Ingibergur. Það verður sífelld augljósara að árangur af meðferðinni er bæði mikill og skjótur segir hann. „Meðferðardáleiðsla hlýtur að verða hluti af heilbrigðiskerfinu áður en langt um líður.“

Sjálfsdáleiðsla og skírdreymi fyrir almenning

Dagana 9. og 10. maí heldur Dáleiðsluskóli Íslands námskeið í sjálfsdáleiðslu og skírdreymi (e. lucid dreaming). „Í sjálfsdáleiðsluhlutanum verða kenndar afar öflugar aðferðir til að ná stjórn á eigin huga og í skírdreymislutanum er kennt hvernig hægt er að ná stjórn á draumum sínum. Allt er hægt í draumi og einungis ímyndunaraflið sem takmarkar hvað er hægt að gera.“

Nánari upplýsingar og skráning á dáleiðsla.is.

Mælir heils hugar með Dáleiðsluskóla Íslands

Hvernig nýttist námið í Dáleiðsluskóla Íslands þér?

Auður Árnadóttir lauk framhaldsnámi við Dáleiðsluskóla Íslands í maí 2018 og hefur starfað síðan sem klínískur dáleiðari. Síðasta haust sat hún námskeiðið EMDR fyrir dáleiðara. „Námið við Dáleiðsluskóla Íslands hefur nýst mér mjög vel og skapað mér atvinnu sem er bæði krefjandi en líka mjög gefandi. Mér finnst stórkostlegt að sjá hvernig hægt er að finna rót allskyns vandamála og leysa upp gamla tilfinningahnúta í dáleiðslu, jafnvel að vinna með þunga sorg og sjá fólk fara frá mér glaðara en þegar það kom inn.“

Hvernig breytti meðferðardáleiðslan þér persónulega?

„Meðferðardáleiðslan hefur gefið mér meira sjálfstraust og meðal annars losað mig við sviðsskrekk sem hefti mig verulega. Eftir dáleiðsluna held ég betur ró minni og líðanin er allt önnur.“

Getur þú mælt með námi í Dáleiðsluskóla Íslands?

„Já það geri ég heils hugar. Við lærum að nálgast okkar innri huga á þann hátt að við gerum hið ómeðvitaða meðvitað og höfum stjórn á eigin lífi.“

Auður Árnadóttir.