

Hypnotische (vegetative) Phänomene

- **Körper wird wärmer.** Besonders zuvor kalte Hände werden warm und die Hautfarbe wird rosiger, oft etwas fleckig. Auch die Durchblutung in den Füßen
- **Augenlider flattern.** Hochfrequentes Flattern muss nicht zwingend auftreten, ist aber ein sicheres Zeichen für Hypnose
- **Tränenfluss** Tränen- und Speichelfluss nimmt zu
- **Das Weiße im Auge im Auge wird rosa** auf Grund zunehmender Durchblutung. Wenn die Augen noch offen sind, kann das Sehen etwas verschwommen sein.
- **Augäpfel drehen sich nach oben.** Bei leicht geöffneten Lidern sieht man mehr Augenweiß.

Günstige Nebeneffekte

Die Körperhaltung und Mimik wird entspannter. Hautfeuchtigkeit wird weniger und physiologische Regulationsprozesse werden günstig beeinflusst (Nerven-, Hormon- und Blutdrucksystem). Durch mehrmaliges, tägliches Üben kann auch der Blutdruck dauerhaft gesenkt werden, so dass Medikamente zum Teil eingespart werden können. Zudem mindert es entzündliche Prozesse und lindert bei Hautreizungen, Verbrennungen, Asthma u.ä..