

Cartea ta, „Lasă-l să curgă”, este o încercare excelentă de a educa ppacientul sau potențialul pacient despre unele dintre conceptele mai noi de vindecare și întreținere a sănătății, în special în ceea ce privește aspectele naturale și energetice ale sănătății. Corpul a fost creat pentru a fi un organism auto-vindecător și autoperpetuator. Tot ce are nevoie organismul poate fi găsit în manifestarea organizată a forței vitale așa cum se manifestă ea (forța vitală) prin sistemele de supraviețuire ale corpului. Ceea ce a fost nevoie au fost cunoștințele pentru a dezlănțui această forță de vindecare. Aceste cunoștințe au fost dobândite din multe discipline atât antice cât și moderne.

Descrierea dvs. despre modul în care aceste energii sunt aplicate corpului pentru a se produce expresia optimă a sănătății este clară și relevantă în criza de sănătate de astăzi. Pe măsură ce tot mai mulți oameni caută terapii alternative la modelul medical, acestea, terapiile, trebuie să fie cunoscute și înțelese de public. Cred că „Lasă-l să curgă” realizează acest lucru. Se discută despre diferitele terapii alternative care funcționează și cartea îndeplinește nevoia publicului de a cunoaște și înțelege măcar ceva despre aceste terapii, pentru a putea participa la propria recuperare.

Recomand tuturor pacienților și potențialilor pacienți să citească această carte importantă.



Dr. Carl A. Ferreri D.C. Ph.C. S.K.

Lasă-l să curgă

Tehnici practice pentru a
vindeca corpul, mintea și
spiritul.

Dr. Sheel Tangri BSc. D.C. S.K.

Titlu original: „Let it Flow” - Editat de Benjamin Jaume

Traducere din limba engleză de Margareta Vadan

Lasă-l să curgă

Cuprins

Introducere

UN MODEL DE SĂNĂTATE HOLISTICĂ ȘI ÎNGRIJIREA SĂNĂTĂȚII.....	7
---	---

Capitolul 1

CALEA SPRE SURSA	12
------------------------	----

Capitolul 2

ABORDAREA MEA PRIVITOARE LA SĂNĂTATE ȘI LA STAREA DE BINE FOLOSIND TRIADA SĂNĂTĂȚII	20
--	----

Capitolul 3

CORPUL FIZIC	30
--------------------	----

Capitolul 4

CORPUL EMOTIONAL	56
------------------------	----

Capitolul 5

CORPUL CHIMIC.....	70
--------------------	----

Capitolul 6

EXERCIȚII, YOGA, MEDITAȚIE ȘI RUGĂCIUNE	88
---	----

Capitolul 7

PUNÂND TOTUL IMPREUNĂ.....	102
----------------------------	-----

Capitolul 8

MODELUL DE SĂNĂTATE GLOBALĂ	114
-----------------------------------	-----

REFERINȚE, BIBLIOGRAFIE ȘI LECTURĂ RECOMANDATE	124
--	-----

*„Vreau să cunosc gândurile lui Dumnezeu,
restul sunt detalii.”*

Albert Einstein

INTRODUCERE

UN MODEL DE SĂNĂTATE HOLISTICĂ ȘI ÎNGRIJIREA SĂNĂTĂȚII



Lasă-l să curgă

Oamenii mă întreabă adesea: „Ce faci în tratamentele pe care le faci tu?” și constatez că, indiferent ce spun sau cât de bine dau o explicație, o persoană nu poate înțelege prin cuvinte adevărata natură a ceea ce eu fac în sesiunile cu pacienții mei. Este experiențială la fel ca și tehnic. Adevărul este că, am învățat peste o jumătate de duzină tehnici care se ocupă cu aspectul fizic, emoțional, aspectele chimice și spirituale și le folosesc pe toate în practica mea. Fiecare persoană este ca o carte care trebuie citită pe toate patru niveluri dacă vreau să-i ajut cu adevărat. Dacă unul sau mai multe dintre acestea niveluri nu sunt luate în considerare, doar o parte din problema va fi corectată și dezechilibrul de sănătate poate persista.

Din păcate, astăzi există un eșec de a recunoaște și trata toate fațetele individului în mod concertat. Ca urmare multe afecțiuni de sănătate persistă și sunt în cele din urmă etichetate drept "cronice." Acest lucru are ca rezultat, de obicei, fie ca o persoană să fie tratată ani și ani fără niciun rezultat, sau ca, în urma tratamentelor, simptomele afecțiunilor să fie suprimate. În acest din urmă caz, medicul și pacientul se bucură de succesul aparent al tratamentului, dar pe măsură ce trece timpul, uneori mulți ani, problema revine brusc fără nici un motiv evident și tratamentul inițial devine inefficient.

De ce reapar simptomele? Pentru că rădăcina, cauza, nu a fost abordată prima dată. Corpul a fost scos din armonia cu mediul său și ne cere să îi acordăm atenție, spunându-ne că trebuie să fie mai multe aspecte remediate pentru a permite să aibă loc o adevărată vindecare.

Această carte este o încercare de a oferi cititorului o idee teoretică, mai degrabă, decât o înțelegere tehnică a diferitelor tehnici pe care le încorporez în practica mea de vindecare. Nu o să dau explicații despre felul cum sunt corectate diferitele afecțiuni, ci mai degrabă de ce sunt prezente și efectele pe care le au.

Aspectele tehnice sunt rezervate unui alt forum, seminar sau prezentare.

Lasă-l să curgă

În trecut, oamenii au fost preocupați să aibă o problema corectată rapid, mai degrabă decât să înțeleagă cum a fost cauzată respectiva problemă. Astăzi, însă, oamenii au început să se educe pe ei înșiși.

Ei caută oameni luminați care să le deschidă orizontul în ceea ce privește funcționarea corpului, a minții și a sufletului și cu al cărui ajutor ei să co-creeze bunăstarea în ei înșiși. Acesta este un motiv pentru care nu folosesc niciodată cuvântul „vindecare”. Un pacient care cere unui medic sau unui practician în domeniul sănătății să îl vindece înseamnă că își dă puterea lui la o parte și abdică de la propria responsabilitate. Eu cred că corpul are o inteligență înăscută și știe exact cum să rămână în echilibru cu sine însuși și mediul său înconjurător. Puterea care a făcut corpul este puterea care vindecă corpul – ar trebui să-o ascultăm și să avem încredere în inteligența ei infinită pentru a ne călăuzi. Când nu reușim să ascultăm această inteligență, ne situăm în afara echilibrului și blocăm fluxul.

Calea de a readuce corpul în flux și sănătate este pur și simplu, să lăsam fluxul să curgă din nou. În asta constă adevărata vindecare.

Intenția mea în scrierea acestei cărți este să explic cum este cu sănătatea și că afecțiunile - dintre care multe au fost etichetate cronice, moștenite sau netratabile – pot fi, de fapt, tratate și adesea corectate în foarte puține sedinte. Este important de notat faptul că procedurile practice pe care le folosesc pentru a debloca energia exclud utilizarea oricăror medicamente sau alte substanțe străine. Aceste proceduri le-am învățat de la diferiți profesori din întreaga lume, multe din aceste tehnici, deși par a fi new age sau de ultimă oră după standardele de

Lasă-l să curgă

astăzi, sunt de fapt adânc înrădăcinate în tradiții venerate , filozofii și doctrine ale trecutului.

Sunt pentru totdeauna recunoscător profesorilor și măștrilor mei și respectând spiritul lor original, continui să combin cunoștințele și tehnicile lor cu propriile mele constatări și inspirații. Prin aplicarea principiilor și practicilor descrise în această carte, am viziunea unui nou model global de îngrijire a sănătății care încorporează multe dintre descoperirile de azi în tehnicile și cunoștințele tradiționale din trecut.

Lasă-l să curgă

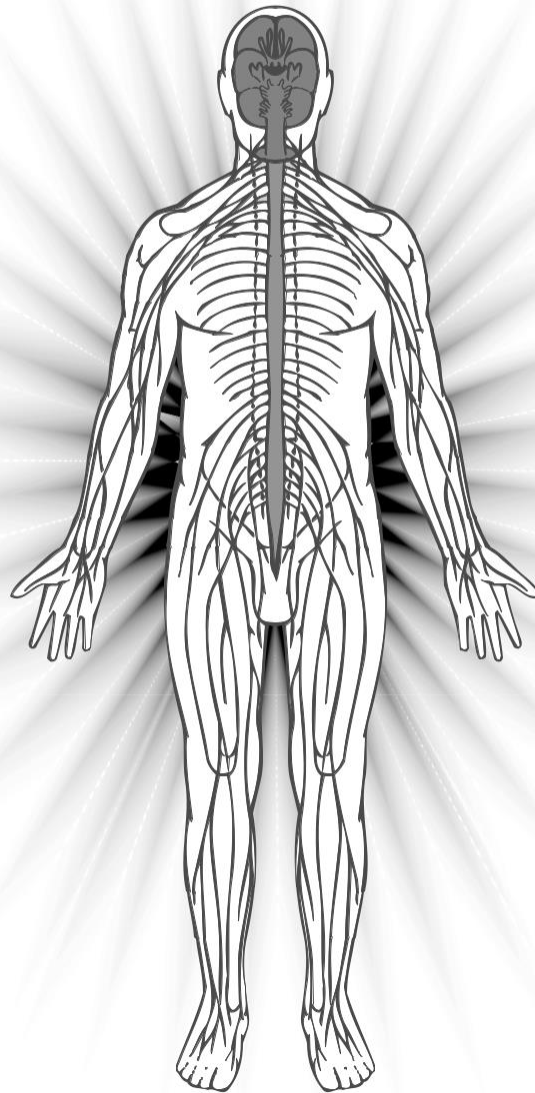
Îngrijirea sănătății este una dintre cele mai critice sarcini financiare din orice țară, dar prin utilizarea acestor metode cred că poate fi implementat un sistem de sănătate și bunăstare mult mai bun și mai rentabil. Acest sistem ar elimina tratamentele și testele inutile și ar evita cheltuielile de timp și bani pe terapii care pot deveni eficiente numai după ce au fost aplicate și alte tehnici.

Unele dintre metodele prezentate aici au dovezi științifice, în timp ce altele încă nu le au. Asta nu înseamnă că acestea din urmă ar trebui să fie ignorate sau respinse. Înseamnă pur și simplu că sprijinul financiar sau voința corporativă pentru ca multe dintre aceste așa-numite metode „alternative” să fie luate în considerare sau să fie acceptate, nu sunt încă disponibile. Între timp, acestor metode ar trebui să li se acorde o șansă corectă și eu apelez la orice cititor care poate testa, cerceta, finanța, promova și implementa metodele tratate în această carte să mă contacteze prin intermediul editorului.

<https://www.drsheel.com> - info@drsheel.com

CAPITOLUL 1

CALEA SPRE SURSA



„Sistemul nervos controlează și coordonează toate organele și structurile și relaționează individul cu mediul său”

Greys Anatomy, ediția a XIII-a

Când eram un băiețel foarte mic, obișnuiam să merg în sus și în jos pe spatele tatălui meu. Fusesse rănit de o lovitură puternică la coloana vertebrală cu mulți ani înainte și a suferit de dureri de spate și rigiditate. Când venea acasă de la serviciu seara, el obișnuia să se întindă adesea pe podea și să ne ceară, surorii mele sau mie, să îi masăm spatele. Fiind mai în vârstă și mai puternică, sora mea și a folosit mâinile, dar eu eram mult mai mic, așa încât puteam să stau pe el și să îi masez spatele cu picioarele mele, așa cum fac unii maseuri în Asia. Timpul a trecut și sora mea a plecat la universitate, iar eu am preluat complet îndatoririle de masaj și până la vârsta de aproximativ 11 sau 12 ani mâinile mele dezvoltaseră o sensibilitate fină pentru mușchii gâtului și ai spatelui. Chiar puteam simți punctele tensionate care îi cauzau durere tatălui meu și puteam să îmi concentrez atenția exact asupra lor.

Acesta a fost începutul călătoriei mele spre arta vindecării și a fascinației mele durabile pentru tehnicile de ușurare a durerii fizice, emoționale și spirituale. Acele semințe timpurii au fost adânc semănate și după ce am luat o diplomă de științe generale la Universitatea din Manitoba. Am luat o a doua diplomă la Colegiul de Chiropractică Palmer din Davenport, Iowa, fondatorul școlilor de chiropractică. De când mi-am luat doctoratul în Chiropractică am continuat să-mi extind

cunoștințele învățând multe tehnici diferite și studiind cu mulți profesori grozavi de aici până în India.

Spre deosebire de medicii care învață patologie și biochimie în profunzime, medicii chiropractori învață o imensă cantitate de cursuri despre neurologie și tehnică. Practica de chiropractică, care a început aproximativ în anul 1895, se ocupă de structura corpului uman, în special a coloanei vertebrale, și de relația acesteia cu funcția sistemului nervos. Chiropractică se referă la ceea ce interferează, la legătura dintre cadru și funcție, ea se uită la ceea ce împiedică fluxul de energie să curgă. Educația mea fundamentală ca chiropractician m-a învățat știința, arta și filozofia de a trata problemele organismului fără a utiliza medicamente. De asemenea mi-a arătat dorința și capacitatea inerentă a corpului de a supraviețui și menține echilibrul cu mediul său.

La nivel fizic, sistemul nervos acționează ca a calculator complex care primește, assemblează, corelează, stochează și procesează informații în conformitate cu un program. Este un receptor, regulator și transmițător major al forțelor vitale către și din organism și este responsabil pentru aproape toate funcțiile în cadrul acestuia. Există numeroase căi și circuite de-a lungul cărora „electricitatea” călătorește, în timp ce direcționează sutele de funcții (sau programe) care funcționează în organism în orice moment: totul, de la reglarea tensiunii arteriale și a nivelului de zahăr în sânge, la procesul de digestie, circulație și gândire. Este absolut uluitor să ne gândim cât de mult fac trupurile noastre pentru noi în fiecare zi - darămite într-un an sau într-o viață.

Lasă-l să curgă

La fel ca la orice sistem foarte funcțional care are mii de piese în mișcare, uzura este inevitabilă și cum se spune din vechime, un gram de prevenție face cât o jumătate de kilogram de vindecare. Chiar și cel mai sofisticat computer are nevoie de întreținere. Circuitele sale trebuie testate, reglate și corectate de un electrician priceput care înțelege planul sau „schema” modului în care computerul este construit. Un astfel de expert poate trece rapid prin aceste circuite, testarea tuturor punctelor în succesiune, diagnosticarea problemelor acestora și repararea defecțiunilor minore sau a „siguranțelor arse” înaintea ca acestea să ducă la o blocare a sistemului. Acest lucru nu numai că asigură optim performanța sistemului, dar este și rentabilă.

Acum, datorită descoperirilor recente ale Kinesiologiei Aplicate și Kinesiologie de Specialitate se poate face exact același lucru asupra corpul uman, adică să se execute o verificare sistemică, în vederea diagnosticării a sistemului nervos. Circuitele corpului pot fi testat sistematic și probleme minore de funcționare pot să fie corectate înainte ca acestea să devină probleme majore sau cronice. Economiiile potențiale privind costurile medicale, ca să nu mai menționăm suferința umană, sunt uluitoare.

Rădăcinile acestei noi tehnici încep în 1964 când chiropractorul din Michigan Dr. George Goodheart a descoperit și apoi a început să cerceteze și să dezvolte principiile și practicile kineziologiei aplicate. Un eclectic amestec de biofeedback, presopunctură chinezească, eliberare de stres emoțional, masaj neuro-limfatic și manipulare energetică,

Kinesiologia aplicată este o terapie naturală puternică care este de folos oricui.

Ea tratează corpul ca pe o mașină complexă și se ocupă în special cu legătura dintre sistemul nervos și funcțiile corpului. Este un instrument de wellness ideal, non-invaziv și, poate cel mai important, nu implică frecvente sau numeroase corecții ale coloanei vertebrale, așa cum se găsesc în multe dintre cabinetele de chiropractică obișnuite. Se bazează în schimb pe un masaj blând sau presiune asupra unor puncte specifice. Cu cât se folosește mai puțină forță, cu atât rezultatele sunt mai spectaculoase, în majoritatea cazurilor.

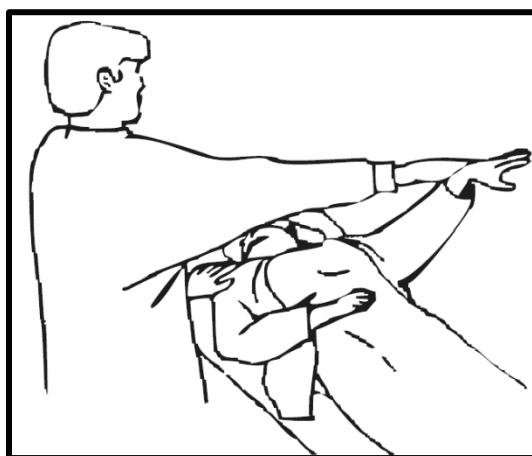
Cercetări recente, precum și multe antice care au trecut proba timpului. Metode de tratament dovedite, precum acupunctura, au dezvăluit că fiecare organ din organism are o anumită conexiune neurologică la un mușchi corespunzător, la un segment al coloanei vertebrale, la un meridian de acupunctură și la un ansamblu de glande limfatice. De exemplu, ficatul este un organ care este în mare parte responsabil pentru filtrarea sângelui și păstrarea acestuia cât mai curat posibil. Are o conexiune neurologică cu mușchii pectorali din fața pieptului, care mișcă brațele. Zona coloanei vertebrale care transmite impulsurile nervoase dintre creier și ficat se găsesc în regiunea mijlocie a spatelui sau mijlocul toracic. Există canale specifice de flux de energie – numite meridiane în acupunctură – și una dintre acestea afectează funcția hepatică. Există glande în corp numite glandele limfatice care acționează ca un sistem de drenaj pentru organism, precum transportul proteinelor, hormonilor și grăsimilor către toate celulele. Fiecare organ

Lasă-l să curgă

are, de asemenea, o conexiune energetică cu o anumită glandă limfatică , de unde termenul de reflex neuro-limfatic.

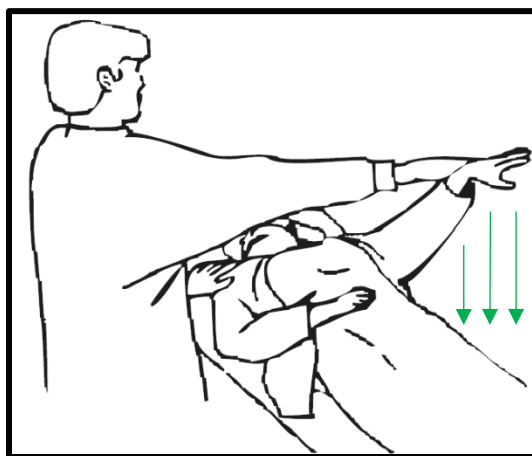
Toate cele menționate mai sus seamănă foarte mult cu circuitul întrerupătoarelor sau funcționează ca niște întrerupătoare care pot fi oprite atunci când sistemul este supraîncărcat. Când faceți corecții la sistemele corpului prin Kinesiologie Aplicată, toate aceste căi trebuie să fie verificate pentru a se vedea dacă funcționează corect. Dacă nu, pot să fie corectate astfel încât energia să aibă un canal curat de-a lungul căruia să transmită mesaje.

Cum este posibil să se determine ce „circuite” funcționează corect? Acest lucru se realizează printr-un proces numit „testare manuală a mușchilor” sau „testare a răspunsului muscular”. Această testare implică un medic sau terapeut care cere unui pacient să țină un anumit mușchi, brațul lor de exemplu, într-o anumită poziție. Terapeutul aplică apoi o ușoară forță asupra mușchiului respectiv și pacientului i se cere să reziste.



Acest exercițiu simplu dezvăluie nu numai integritatea mușchiul brațului dar și integritatea sistemului nervos care îl hrănește. Dacă pacientul poate oferi o rezistență solidă, atunci asta denotă că „circuitul” este curat și acea cale de la nerv la mușchi poate fi atunci folosită ca indicator pentru a reflecta integritatea celorlalte căi ale organismului.

Terapeutul poate acum să atingă sistematic anumite puncte cheie de pe corpul pacientului (sau să pună pacientul să le atingă pe ale lor) în timp ce testul de rezistență a mușchilor brațului se repetă. Dacă mușchiul pacientului oferă rezistență, energia curge corect. Dacă punctele testate nu funcționează în mod corespunzător un lucru curios este observat de ambii, terapeut și pacient: Indiferent cât de mult încearcă pacientul să reziste, el nu poate face mușchiul să funcționeze așa cum dorește.



Acest fenomen trezește adesea scepticism chiar și în cel mai deschis la minte, dar o demonstrație simplă este tot ce este nevoie pentru ca noul client să se convingă de autenticitatea acestei metode. Tehnica

Lasă-l să curgă

lucrează în primul rând pe câmpul electric uman, deci chiar trebuie experimentat pentru a fi crezut. Ce este chiar mai mult intrigant și îmbucurător, este că odată ce se face corectia, punctele pot fi retestate și mușchiul va da dovadă de putere deplină. (Termenul de testare musculară este de fapt oarecum înșelător pentru că terapeutul nu testează puterea mușchiului, ci mai degrabă integritatea circuitului în cauză. Mușchiul este doar un indicator, foarte asemănător cu minuscul bec care se aprinde sau se stinge la testerul de circuit al unui electrician.)

De la descoperirea Kinezologiei Aplicate (AK) și testarea mușchilor la mijlocul anilor 1960, kinezologii din jurul lumii și-au corelat constatările și au observat modele interesante de testare pentru zeci de alte diferite probleme de sănătate. Pacienți care suferă de orice, de la gât înțepenit la vezică cu dizabilități de funcționare și cei care au probleme de învățare, își pot avea acum „circuitele” verificate și corectate - și vor fi uimiți să găsească o ușurare, peste noapte, a unor boli cronice de lungă durată. Și mai semnificativ, este posibil ca kinezologii să verifice circuitele copiilor și să corecteze problemele pe care le au, înainte ca acestea să se dezvolte în simptome.

Aceasta este adevărata îngrijire preventivă a sănătății.

CAPITOLUL 2

ABORDAREA MEA PRIVITOARE LA SĂNĂTATE ȘI LA STAREA DE BINE FOLOSIND TRIADA SĂNĂTĂȚII



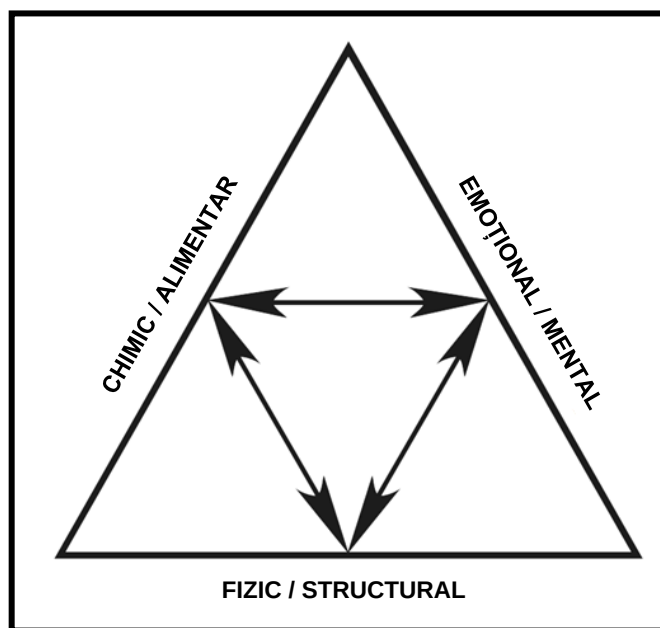
„Descoperă ideea cea mare și toate celelalte urmează”.

B.J. Palmer, pionier al chiropracticii

La nivelul său cel mai fundamental și primitiv, viața depinde de supraviețuirea în junglă. Acei indivizi care se adaptează la mediul lor vor supraviețui și vor prospera prin selecție naturală. În mod ideal, corpurile lor vor funcționa optim pe toate nivelurile , în echilibru cu mediul și în stare eficientă de homeostazie. De asemenea, se vor conforma definiției sănătății așa cum este descrisă în dicționarul Webster, care este „o stare optimă de bine fizic, mental și social al ființei, și nu doar absența bolii sau a infirmității.” Dacă o persoană nu funcționează sau nu se simte bine din punct de vedere fizic, nu va fi într-o stare de echilibru fiziologic și aceasta va avea un efect negativ asupra clarității ei de gândire și de acțiune. Relațiile ei cu familia, societatea și mediul vor începe să sufere și persoana, cu alte cuvinte, nu va putea să supraviețuiască și în junglă.

Când examinezi „jungla” dintr-un mod modern sau chiar dintr-o perspectivă istorică există doar trei categorii principale a factorilor de stres care ne afectează. Ele sunt structurale, chimice și emoționale – motiv pentru care eu urmez un model numit Triada Sănătății. Simplu spus, Triada Sănătății este formată din trei ample arii de influență exterioară , care alimentează computerele noastre umane și afectează modul în care gândim, simțim și acționăm.

Când aceste arii sunt în echilibru, aceste forțe formează un triunghi echilateral, așa cum se vede aici.



Oricând o persoană se confruntă cu o sănătate precară, una dintre aceste variabile este în afara echilibrului. În cazul unei schimbări de sanătate severă sau când există o problemă cronică, două sau chiar toate trei pot să fie dizarmonice și să contribuie la situația de sănătate precară. Un exemplu simplu ar fi cazul unui sportiv care își raneste un mușchi la mijlocul spatelui, ceea ce va rezulta într-un spasm care trage vertebra a cincea toracică (o vertebră mijlocie a spatelui) și o aduce în poziția nealiniată. Nervul care trece prin această locație este parțial responsabil pentru furnizarea energiei sau puterii ficatului. Irritațiile și rănilor din această regiune pot compromite funcția hepatică, care include curățarea sângelui de toxine sau impurități. Cu alte cuvinte, această vătămare a spatelui poate duce la o dificultate a pacientului incapabil să tolereze

Lasă-l să curgă

anumite alimente – precum cofeina sau crustaceele – și corpul lui devine treptat mai toxic pe măsură ce nu poate elimina în mod corespunzător impuritățile din sânge .

Acest exemplu poate funcționa și invers deoarece circuitele nervoase sunt străzi cu două sensuri. O persoană care bea prea multă cafea (o toxină a fluxului sanguin) sau mănâncă prea multe crustacee pot pune un stres excesiv asupra ficatului lor care apoi provoacă creșterea sau hiperactivitatea circuitului de la ficat la măduva spinării și până la creier. Acest lucru poate duce la slăbiciune la nivelul celei de-a cincea vertebre toracice, care duce apoi la o durere cronică de spate. Am văzut mulți pacienți care au vizitat fără rezultat o mulțime de profesioniști din domeniul sănătății pentru a vindeca durerile lor de spate, când soluția era atât de simplă, adică renunțarea la cafea și ajustarea dietei. Am văzut și eu mulți pacienți ale căror sensibilități alimentare au dispărut atunci când problema spatelui le-a fost corectată.

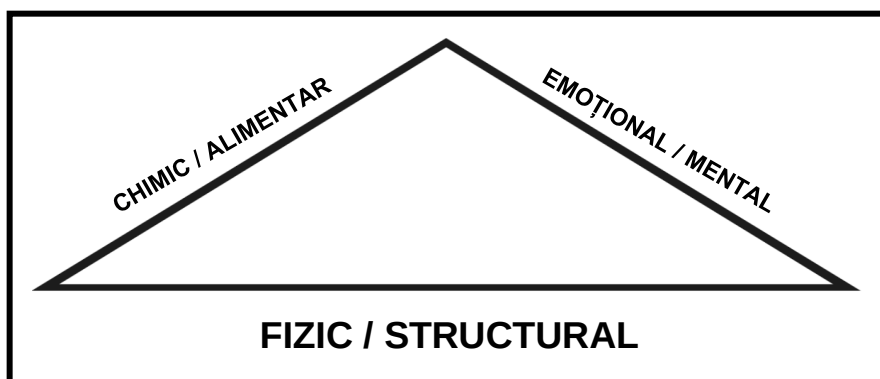
La corectarea cauzei oricărui dezechilibru trebuie luați în considerare toți trei factorii: structurali, chimici și emoționali astfel încât eforturile terapeutice să poată fi orientate către cauza de bază a unei probleme. Acesta este frumusețea desăvârșită a Kinezologiei Aplicate și Specializate. Tehnicile sale îmi permit să evaluez starea de echilibru a triadei, să merg înapoi pe firul problemei, până la rădăcina ei exactă și să ajut organismul să se vindece pe sine. Este vital să înțelegeți că un simptom fizic poate avea o cauză emoțională sau chimică și invers. Principiul de bază este: Dacă factorul primar rămâne netratat, starea va persista sau chiar se va agrava, necesitând repetarea

unor tratamente care sunt costisitoare și consumatoare de timp pentru pacient, ca să nu mai vorbim de ineficiența lor pe termen lung.

ASPECTE ALE TRIADEI SĂNĂTĂȚII

Fizic / Structural

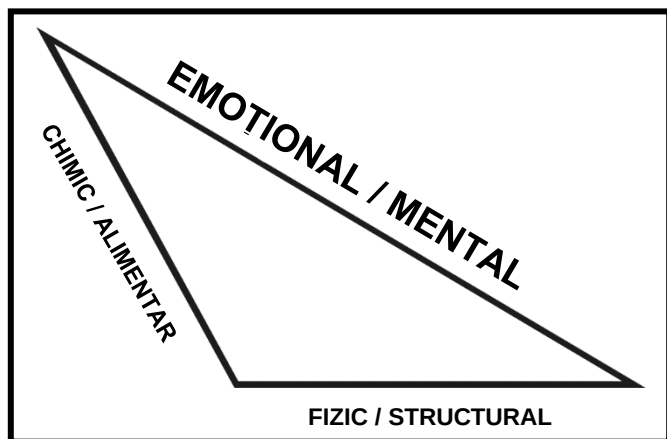
Partea fizică a triunghiului are legătură cu lovituri primite, începând cu cele din timpul nașterii naturale și continuând cu accidente normale, (căderi, sport,) leziuni pe care le experimentăm cu toții în viața de zi cu zi. Acestea pot afecta echilibrul fizic și funcționarea corpului, reprezentat de latura structurală a triunghiului. Când o persoană primește un afront structural, poate că a alunecat și a căzut pe un trotuar înghețat, sau a suferit un accident de mașină - partea „fizică” a triunghiului poate fi dezechilibrată. Acest lucru poate crea apoi o tensiune emoțională crescută și sensibilitatea alimentară, care, la randul lor, dezechilibrează cele două părți ale triunghiului.



Întrucât cauza dezechilibrului a fost fizică, tratamentul ar trebui să implice corecții fizice ale nervilor, mușchilor, oaselor, articulațiilor și

Lasă-l să curgă

organelor, prin strategii precum terapie prin masaj, chiropractica, acupunctura, terapie cranio-sacrala și altele.



Emoțional / mental

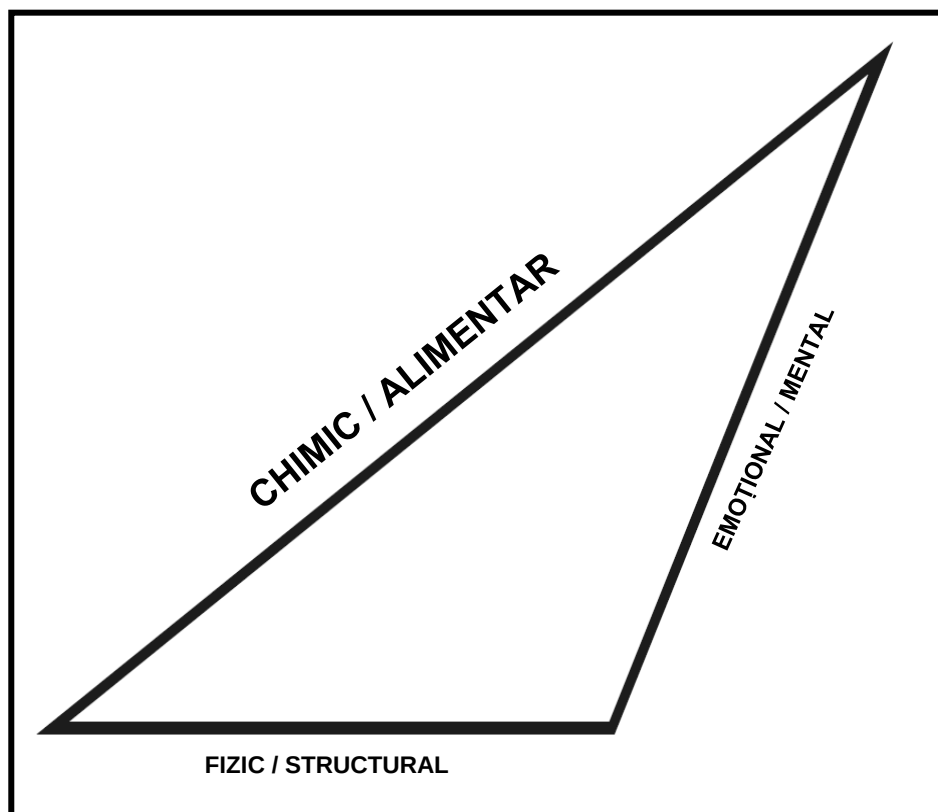
Orice stres emoțional vechi care a rămas nerezolvat: divorț, abuz, traumele copilăriei etc. , pot afecta latura „emoțională” a triunghiului. Asemenea traume, chiar și când indivizii cred că au fost tratați, pot rămâne stocate energetic în corp și pot dezechilibra triunghiul, ca să nu mai pomenim corpul, din echilibru și armonie.

Tulburările emoționale pot avea efecte fizice profunde pe corp. Gândește-te doar la o persoană cu stima de sine scăzută, cât de ghemuită poate devenii postura ei, sau uita-te la o îngrijorare cronică care dezvoltă o erupție cutanată ori de câte ori persoana este sub presiune. Consecințele pot fi observate și pe partea chimică a triunghiului, care se manifestă prin niveluri reduse de energie sau capacitate diminuată de a metaboliza nutrienții. De exemplu, o îngrijorare cronică poate duce la pierderea pofta de mâncare sau să experimenteze dezechilibre.

Stresul emoțional poate distruge energia unei persoane până la punctul în care ajunge să se blocheze în vechile modele de gândire, în ciuda dorinței ei de schimbare și a dorinței de a merge mai departe. Până de curând, psihologia, psihiatria și consilierea erau tratamentele standard pentru probleme emoționale. Deși aceste terapii sunt foarte eficiente, adesea amintirile sau traumele care au rămas prinse în capcana subconștientului sunt greu de accesat de către mintea conștientă (de ex. terapii vorbite) și durează multe ședințe sau ani pentru ca aceste traume să se dizolve și să se rezolve. Au fost dezvoltate noi tehnici, precum testarea răspunsului muscular pentru a verifica, foarte eficient și rapid și apoi pentru a elibera trauma emoțională de unde a fost depozitată în organism.

Chimic

Pe partea chimică a ecuației, o supraîncărcare cu substanțe toxice precum nicotina, cofeina, alcoolul, drogurile și medicamentele sau o lipsă de nutrienți esențiali, vitamine și mineralele pot afecta laturile fizice și emoționale ale triumphiului. Alimentația deficitară poate obosi organele și sistemele care susțin corpul fizic . Cu o energie diminuată este clar că individul se simte mai sensibil emotional , mai puțin eficient mental, mai puțin capabil să facă față stresului în viața de zi cu zi.



Dezechilibrele chimice se corectează prin eliminare alimentelor dăunătoare, modificarea dietei prin post și curățarea sistemului, sau prin introducerea de vitamine, minerale sau ierburi. Schimbările dietetice sunt în mare parte responsabilitatea fiecărui individ. Fiecare persoana deține controlul asupra a ceea ce mănâncă, bea și fumează. Responsabilitatea mea este aceea de a folosi metode de kinesiologie pentru a identifica care factori de stres sau substanțe nocive trebuie să fie eliminate și care aspecte pozitive ar trebui adăugate din viața persoanei.

Există o multitudine de tehnici specializate care s-au dezvoltat din Kinesiologia Aplicată, dând astfel naștere termenului de Kinesiologie de specialitate. Unii se ocupă cu detectarea și corectarea „defectelor”

emoționale, în timp ce alții se ocupă de problemele fizice sau chimice. Eu mă pregătesc în mod continuu în tehnici care se ocupă de toate cele trei laturi ale Triadei de Sănătate, astfel încât să îmi pot îmbunătăți abilitățile și eficacitatea.

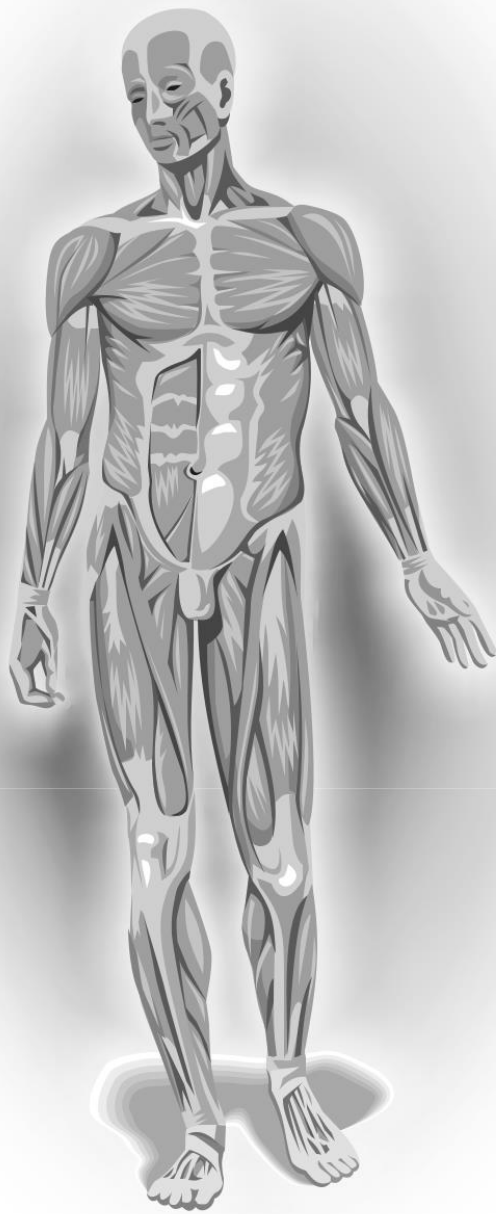
Această abordare evită capcana necesității de a da mai multe tratamente pentru aceeași problemă din nou și din nou. Când se determină tratamentul corect și se aplică prima sau a doua dată , problema nu ar trebui să revină, iar în anii mei de experiență, am constata că persoanele nu se mai întorc, decât dacă, desigur, există noi traume.

O înțelegere clară a acestor concepte este esențială , înainte de a trece la capitolele următoare, care descriu principiile din spatele tehnicilor pe care le folosesc și cum sunt acestea integrate.

Lasă-l să curgă

CAPITOLUL 3

CORPUL FIZIC



„Ești ceea ce ești”

Frank Zappa

O gamă largă de tehnici pot fi utilizate pentru a trata corpul fizic. Unele se referă la funcția oaselor și articulațiilor, altele îmbrățișează mușchii și țesuturile moi, iar unii se ocupă de tratarea sau curățarea diferitelor organe ale corpului.

După cum am menționat în capitolul 1, sistemul nervos controlează corpul, care la rândul său comandă mușchilor să acționeze sau să se relaxeze. Prin urmare, este de înțeles că atunci când un mușchi este în spasm (incordat) acest lucru a fost ordonat de către sistemul nervos pentru un anumit motiv și dintr-o rațiune inteligentă. Corpul încearcă, de obicei, să ne avertizeze că există o nealiniere structurală undeva care ar putea duce la daune majore dacă corpul este împins prea departe, în timp ce se practică un sport, de exemplu, sau se efectuează muncă fizică grea. Până la remedierea nealinierei, sistemul nervos rămâne alert și mușchiul rămâne în spasm.

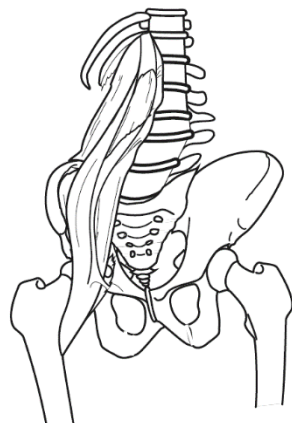
Sistemul nervos ne avertizează că ceva trebuie să fie îngrijit dar, în același timp, protejează organismul de la a fi vătămat până la efectuarea reparației. Iată un exemplu de cum funcționează: un jogger dezvoltă o nealiniere în partea inferioară a coloanei vertebrale. Nu există nicio durere acolo, așa că joggerul nu își dă imediat seama că el are o problemă. Cu toate acestea, când el iese la alergat, nealinierea îl face să pună mai multă forță pe o parte a corpului decât pe cealaltă. Acest lucru

ar putea duce la o structura majoră de afectare a șoldului, genunchiului sau gleznei de pe acea parte a corpului, deci corpul lui intră în modul de avertizare. Structurile iritate și nervii din partea inferioară a spatelui îi trimit creierului un avertisment roșu de leziuni potențiale și creierul lui răspunde provocând un mușchi pentru a se strânge sau are un spasm în partea inferioară a spatelui și șoldului. Acest lucru previne joggerul să nu treacă peste pragul unde ar putea să se rănească grav și să aibă rezultate devastatoare. Ca să folosesc analogia cu un sistem electric: într-o casă, mai degrabă decât aparatele să fie supraîncărcate, circuitul electric este construit astfel încât să existe o siguranță , care, la suprasarcină, este deconectată și circuitul se întrerupe. La acest jogger , de fapt, a explodat o siguranță, ca mijloc de a-și proteja corpul. Acesta este motivul pentru care luarea de relaxante musculare, în multe cazuri, este contrară înțelepciunii și raționamentului corpului.

Un mușchi care continuă să aibă spasme poate provoca serioase probleme care depășesc rănirea sau încordarea inițială. Poate schimba alinierea oaselor de care este atașat și creează frecare crescută și , apoi, degenerare a suprafețelor articulațiilor, motiv pentru care aceste avertismente ar trebui luate în serios și cauzele lor corectate cât mai curând posibil.

Nu vă bazați pe simptomul durerii ca acesta să fie indicatorul dacă aveți sau nu probleme de sănătate.

Lasă-l să curgă



Când tratează o astfel de leziune, un terapeut se poate adresa componentei musculare sau componentei osoase și articulare. Dacă problema este remediată și nu se tot întoarce, da ,probabil a fost corectată. Ceea ce am putut să observ , la începutul anilor mei de practică, totuși, a fost că mulți oameni păstrează problema, revenind cu aceeași nealiniere a șoldului sau a spatelui inferior. Ei încercă diferite exerciții, își modifică dieta, își schimbă pantofii, sunt conștienți să nu stea cu picioarele încrucișate sau chiar decid să nu mai efectueze activitățile care le plăceau să le facă , de teamă că acestea ar putea fi motivele cauzale ale problemei recurente. Am crezut, așa cum ne a fost predat la Chiropractic College , că sistemul nervos și inteligența care rulează prin el are o dorință înăscută de a ne menține în stare de sănătate, dacă i se permite să facă acest lucru. Prin urmare, dacă o problemă persistă și necesită un tratament continuu, fie că este vorba de terapii mainstream sau „alternative”, cauza nu a fost chiar corectată. Înainte de a încerca să modific oricare dintre variabilele externe din viața

unui pacient, vreau să fiu sigur că funcționează siguranțele interne care le conduc computerul, la întregul lor potențial. Eu cred că, dacă integritatea sistemului nervos nu este examinată și corectată ca modalitate primară, majoritatea problemelor de sănătate vor rămâne neremediate. Si mai cred că acesta este unul dintre motivele principale pentru care multe probleme de sănătate sunt tratate necorespunzător sau etichetat drept cronice. De asemenea, așa se explică de ce sistemul nostru de sănătate are adesea nevoie de multe tratamente sau medicamente pe o perioadă prelungită de timp.

Același principiu este valabil și pentru condițiile care implică organele. Funcția organelor fie crește (devine hiper) sau scade (devine hipo) pe baza specificului comenzi de la sistemul nervos. O glandă tiroidă, de exemplu, nu decide de la sine să-și anuleze funcția și să devină hipotiroidiană. Ea este instruită să facă acest lucru, pentru un motiv special, de către computerul principal și astfel leacul pentru problemă constă în a descoperi de ce sistemul nervos a răspuns în acest fel. Din păcate, multe condiții au nume sunatoare impresionante, dar acum am investit o perioadă de timp neimpresionantă pentru a afla de ce corpul decide ,brusc, să pună în pericol funcția unora dintre organele sale vitale.

Acum vom putea începe să apreciem valoarea aplicată Kinesiologiei și al altor tehnici de kineziologie, în furnizarea de instrumente de diagnostic care ne pot ajuta să identificăm rapid și să înțelegem funcția și funcționarea defectuoasă a corpului.

Lasă-l să curgă

Tehnica de organizare neuronală (N.O.T.) este una dintre cele cele mai puternice tehnici pe care le-am învățat până în prezent. Este sistemul primar pe care îl folosesc pentru a evalua și trata corpul fizic și îl folosesc împreună cu tehnici chiropractice tradiționale și terapii musculare pe care le-am învățat în timpul instruirii mele în vederea obținerii doctoratului. Tehnica de organizare neuronală N.O.T a fost dezvoltată de Dr. Carl Ferreri, un chiropractician din Brooklyn, New York, care a fost printre primii chiropracticieni kinesiologi care au folosit testarea musculară în diagnostic, corectare și reevaluare continuă a stării de sănătate. Educat și în acupunctură, în terapie cranio-sacrală și alte arte vindecătoare, dr. Ferreri este bine echipat cu cunoștințe despre circuitele corpului și continuă să lucreze în acest domeniu.

L-am întâlnit prima dată pe Dr. Ferreri în al doilea an la Chiropractic College. La acea vreme, în 1988, teoriile lui erau cu mult dincolo de ceea ce predau profesorii de chiropractică. Eu am mers oricum la cursul lui și am fost fascinat nu numai de teoriile expuse ci și de modul de abordare a lui. Nici eu nu aplic multe tehnici sau terapii pacienților mei, cu excepția cazului în care eu însumi le-am experimentat. Am primit un tratament de la dr. Ferreri în timpul acelui seminar de weekend și trebuie să recunosc că a făcut o schimbare foarte semnificativă pentru corpul meu. Chiar sunt impresionant de faptul că afecțiunea tratată nu a mai revenit niciodată în corpul meu , până la această dată. Multi alți medici aparținând mai multor discipline diferite au spus că, fie eu nu am avut o problemă sau că a fost afecțiune degenerativă cronică. Mi-a fost oarecum dificil să continui educația mea

tradițională în chiropractică pentru că am simțit în ea că este , întrun fel, limitatoare în tehnici. Am un mare respect pentru chiropractică și mă gândesc la mine ca fiind chiropractician pentru totdeauna, totuși, cred că politica și îngrijirea sănătății poate fi o combinație plină de succes. Din păcate, pacientul și publicul sunt cei care suferă atunci când cei care dețin puterea și diseminarea cunoștințelor refuză să accepte Adevarul.

După absolvire, în 1990, am muncit pentru a-mi dezvolta abilitățile de chiropractician timp de câțiva ani, în Victoria B.C., dar o dată ce practica mea a fost consolidată am constatat ca un număr semnificativ de pacienții nu au obținut rezultate de lungă durată. Deci, în 1992, mi-am amintit de uimitoarea prelegere pe care o auzisem și am început să studiez opera doctorului Ferreri. În următorii trei sau patru ani, am participat la aproximativ 15 seminarii practice la New York, Los Angeles, și San Francisco ca să studieze cu el. Am devenit practicant certificat, în 1994 și acum sunt instructor certificat, unul dintre puținii din Canada.

Principiul de bază al filozofiei chiropractice este că toate problemele de sănătate implică un anumit nivel de interferență sau dezorganizare a sistemului nervos. Prin urmare, unul dintre cele mai logice tratamente primare este acela de a reorganiza sistemul nervos și elimina orice interferență energetică. Folosind din nou analogia electrică: Dacă un aparat nu funcționează nu îl înlocuim imediat , mai întâi verificăm priza și sursa de alimentare pentru a vedea dacă energia curge.

Lasă-l să curgă

Mergand inapoi in anii 1960, dr. Ferreri lucra ca un chiropractician tradițional, tratând multe cazuri tipice de dureri de cap, gât, maxilar și spate. Apoi, de asemenea , a început să folosească Kinesiologia aplicată. A avut un succes uimitor cu afecțiuni care păreau să implice o și mai profundă dezorganizarea sistemului nervos - cum ar fi alergiile, dificultăți de învățare (ADD/ADHD), epilepsie, paralizie cerebrală, probleme hormonale și de fertilitate. Cu toate acestea, era curios de ce unele persoane au răspuns imediat și permanent la tratamente, în timp ce alții au beneficiat de vindecare doar pentru o scurtă perioadă de timp, uneori doar zile sau săptămâni. El a crezut că, dacă o afecțiune a fost vindecata, ar trebui să rămână vindecata și să nu fie nevoie de repetarea tratamentelor - cu excepția cazului în care, desigur, a existat o nouă traumă - deoarece la nivel neurologic primitiv o afecțiune care este nerezolvată imediat ar putea duce la moarte.

În timp ce căuta răspunsuri în notitele facute în 25 de ani de activitate clinică , dr. Ferreri a început să observe tipare unice pentru afecțiuni individuale. De exemplu, a constatat că atât adulții cat si copiii cu dificultăți de învățare au arătat întotdeauna o anumită secvență de nealinieră a oaselor craniene (care sunt foarte ușor de corectat , cu rezultate extraordinare). La pacienții cu enurezis cat și la oamenii care au avut probleme în a-și ține urina, de exemplu, a existat întotdeauna o nealinieră specifică a maxilarului,o blocare a meridianului de acupunctură și o slăbiciune a diafragmei.

Folosind proceduri de testare musculară, dr. Ferreri a început

sa corecteze numai acele defecte care au fost prezente în mod constant , cu condiții particulare și, făcând aceasta, a constatat că rezultatele au fost mult mai precise și de durată. Prin aplicarea cunoasterii lui foarte bogate mai multor discipline, a găsit o ordine și un model în sistemul nervos, un fel de harta electrica. Această perspectivă lipsea din fiecare disciplină individuala , dar a ajuns la ea prin rafinarea a ceea ce era mai bun din fiecare tehnică, luându-și mereu indiciile din raspunsurile corpului la aceste tehnici. În cazul în care afecțiunea revenea, după tratament, sau un circuit corectat a fost găsit „explodat” la un tratament ulterior, dr. Ferreri a dedus că semnalele din corp îl îndreptau spre implicarea unui circuit dominant care trebuie corectat mai întâi.

Prin testarea musculară și munca profund intuitivă a unor pionieri precum Dr. Ferreri putem demonstra acum existența unor „programe” liniare și secvențiale care guvernează funcțiile primitive ale corpului uman, la fel de logice ca și programele raționale care guvernează funcționarea complexă a calculatoarelor . De fapt, există o astfel de reproductibilitate și acuratețe în aceste protocoale N.O.T. care dacă reflexele sunt stimulate în ordine inversă (în scop demonstrativ) afecțiunea va reveni ! În mod clar, atunci când corpului i se vorbește inteligent și într-un limbaj pe care el îl poate înțelege, răspunsul este rapid și de încredere.

PRINCIPIILE ORGANIZĂRII TEHNICII NEURALE (N.O.T.)

Dr. Ferreri și-a numit metoda revoluționară Tehnica Neurala de Organizare pentru că organizează sistemul nervos uman inteligent și specific, astfel încât să poată să funcționeze în modul în care a fost proiectat, la performanță maximă, nu la un nivel în care abia scapă de durere sau „abia se descurcă”. Mai întâi de toate, metoda „hands-on” este eficientă atunci când se tratează stări simptomatice sau asimptomatice.

Utilizarea ghicitului este foarte redusă în N.O.T. și tratamentul presupune corecții secvențiale foarte specifice, făcute într-un mod precis, deci există un punct de început și un punct de sfârșit. Spre deosebire de alte tratamente care pot necesita ani și ani de corecții, această metodologie necesită doar una până la trei sesiuni pe o perioadă de câteva zile. Există o rată mare de repetabilitate și reproductibilitate, ca să nu mai vorbim de o rată mare de succes în majoritatea condițiilor.

La nivel științific, principiul călăuzitor al N.O.T. este că pentru a înțelege funcțiile fiziologice de bază trebuie să ne uităm la originile noastre primitive. La urma urmei, am fost creați pentru a exista și a supraviețui într-un mediu ostil. Prin urmare instrumentele de care avem nevoie pentru a supraviețui – cu excepția materiilor prime precum hrana, aerul și apa – trebuie să fie găsite în corpul nostru însuși. Corpurile noastre sunt concepute pentru a se autovindeca, auto-regla, autoperpetua, sunt mecanisme destinate reparării și înlocuirii propriilor țesuturi. Aceste mecanisme sunt înnăscute, integrate și complet

automate, de la începutul vieții, totuși stresurile fizice ale lumii moderne, traumele emoționale, alimentația proastă și stilul de viață sedentar pot deranja aceste funcții automate, înnăscute.

N.O.T. este cheia pentru a debloca și a înțelege de ce multe dintre aceste mecanisme de sine stătătoare se defectează.

Sistemele de supraviețuire ale omului au fost numite după rolurile lor principale: Hrănire, Luptă/Fugi, și Reproducere. Aceste trei funcții sunt sisteme externe de supraviețuire pe care ființele umane le utilizează pentru existența lor. Supraviețuirea internă este guvernat de Sistemul Limbic, care combină sistemul imunitar, repararea, creșterea cu sistemele de reproducere celulară care sunt găsite în interiorul corpului. Împreună, aceste două sisteme creează o forță de viață coerentă. O să explic în detaliu:

ALIMENTAREA / DIGESTIA

Din momentul nașterii, ființele umane știu cum să ia alimentele, cum să le digere și cum să elimine produsele secundare. Sunt circuite care implică secreția de acizi și enzime digestive, precum și circuitele musculare implicate în deglutiție, deplasarea alimentelor de-a lungul căii digestive și eliminarea acestora. Toate acestea sunt automate și înnăscute.

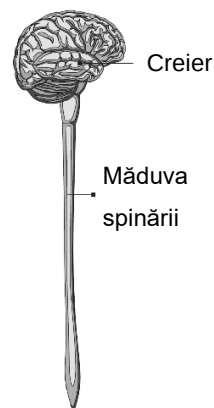
Dezorganizarea acestor sisteme poate duce la simptome de hiposau hiperaciditate, incapacitate de descompunere și absorbție a

Lasă-l să curgă

alimentelor și nutrienților , constipație sau diaree, gaze și balonare. Colica este unul dintre cele mai frecvente diagnostice puse la sugari când iritabilitatea digestivă este evidentă, dar acesta este unul dintre primele semne de dezorganizare neuronală conform N.O.T. filozofie.

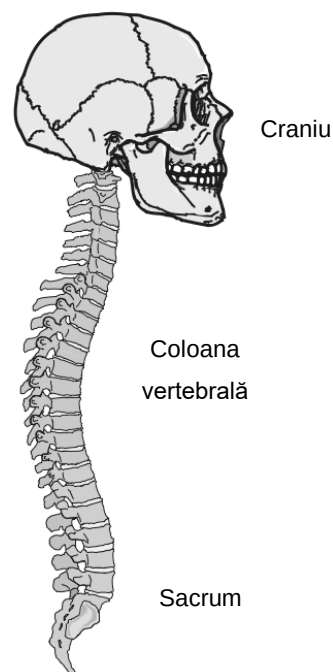
LUPTA / SAU FUGI (ZBORUL SAU RĂSPUNS DE APĂRARE)

Acest răspuns implică controlul echilibrului structural și tensiunea musculaturii, a ligamentelor și ale oșelor – elementele fizice care protejează organismul de potențiale amenințări. Sistemul nervos central cuprinde creierul și măduva spinării.



Natura a acoperit acest „computer principal” într-o membrana protectoare dura, triplu stratificată, denumită generic meninge. Ca un balon sigilat, este umplut cu lichid cefalorahidian, lichid care acționează nu numai ca un amortizor pentru a amortiza creierul și măduva spinării atunci când ne mișcăm, dar și pentru a oferi nutrienți sistemului nervos, având ca rezultat energie electrolitică. Pentru a proteja sistemul nervos central, natura a acoperit nervii moi cu un craniu osos dur, cu o coloană vertebrală și cu un coccis.

Craniul sau cutia craniana este compusa din 29 de oase care se mișcă sau articulează unul cu altul în timpul respirației. Coloana vertebrală este compusa din 24 de oase stivuite una peste alta pentru a proteja măduva spinării delicate, care este ca un cablu mare care poartă toate informațiile de la creier la corp și înapoi. La baza coloanei vertebrale este osul sacral, compus din cinci oase interconectate.



Meningele este atașat de interiorul craniului și în interiorul primelor trei vertebre ale gâtului. De acolo meningele practic pluteste liber pe tot drumul jos pe coloana vertebrală până se atașează de osul sacral și de coccis (de obicei denumit coccix) la capatul de jos al coloanei vertebrale.

Când un animal este în stare lui normală de repaus, acțiunea de a respira provoacă mișcarea oaselor craniene, a primelor trei vertebre, a osului sacral și a coccisului. Meningele, care este atașat la anteriorul structurile menționate, este ulterior tras sau împins pe măsură ce oasele se mișcă. Această acțiune de strângere provoacă lichidul cefalorahidian să circule sau să fie pompat în interiorul meningelui. Această pompă se numește pompă respiratorie cranio-sacrală și este modalitatea naturii de a menține fluidele în mișcare în jurul hrănind sistemul nervos central.

Lasă-l să curgă

Când un animal se pregătește de luptă, intră în modul de apărare sau armat. Creierul și măduva spinării nu pot fi lăsate să se balanseze în interiorul craniului și al coloanei vertebrale în timpul unei lupte, deoarece acestea ar putea deteriora sau învineți nervii moi delicati. Ca mijloc de a bloca sistemul, animalul își strânge automat maxilarul și își aruncă coada în aer.

Când maxilarul este încleștat, toate oasele craniene sunt prinse împreună, ceea ce le împiedică să se miște. În același timp, în interiorul craniului, meningele se strânge și creierul se ancorează astfel încât să nu se poată zgudui și să sufere o rănire. La celălalt capăt al coloanei vertebrale, tensiunea din coada provoacă determinarea coccisului să întindă măduva spinării în interiorul coloanei vertebrale, limitând astfel mișcarea și deteriorarea acestor structuri. Acesta este modul naturii de a apăra pe cele mai importante structuri ale corpului și de a asigura „cetatea” împotriva atacurilor.



Când bătălia se termină sau un prădător a fost ocolit, un animal în sălbăticie se așează foarte repede. Coloana vertebrală reflexele, tensiunea, respirația și metabolismul revin la normal. Gâfâitul, țipatul,

hohotitul, plânsul și alergatul sunt, de altfel, unele dintre modalitățile principale prin care animalele, inclusiv oamenii, își resetează sistemul nervos și se îndepărtează de modul de apărare. Acesta este motivul pentru care părinții ar trebui să permită copiilor lor să plângă câteva minute după ce cad sau se rănesc sau să alerge și să strige pentru a arde excesul de adrenalină. Interesant, eu cred că acesta este motivul pentru care exercițiile de respirație din regimurile de sănătate precum pranayama yoga sunt atât de utile: respirația profundă ajută la pomparea lichidului cefalorahidian și la resetarea structurii coloanei vertebrale și a craniului, restabilind ulterior fluxul optim de energie.

Pentru oameni, apar aceste situații de apărare de luptă/fugi la ieșirea din canalul nașterii, cazând și jucându-se ca și copii, făcând sport ca adulți sau când sunt implicați în accidente de mașină etc. Dar oamenii de astăzi se mută în modul de apărare și în alte momente: prin băut prea multă cafea sau alcool, lucrând ore lungi la locuri de muncă stresante sau pur și simplu ne exersând respirația corectă. Punctul crucial este, cel mai frecvent, ca aceste comutatoare naturale de resetare nu sunt activate și oamenii rămân blocați în posturi sau în stări defensive.

În practica mea văd din ce în ce mai mulți pacienți cu sisteme de apărare dezorganizate care implică toate formele dureri de cap, de maxilar, de gât, de spate, de șold, de picioare și de brațe. Au dificultăți în a ține capul sus, au tensiuni musculare severe, spasme și crampe - toate din cauza corpului lor blocat în modul de apărare semipermanent sau permanent.

SISTEMUL DE REPRODUCERE / SISTEMUL ENDOCRIN

Pentru ca o specie să supraviețuiască, trebuie să se reproducă. Nu numai că sistemul reproducător implică circuite care reglează apetitul și activitatea sexuală, dar implică și altele funcții controlate hormonal. Glandele din corp care produc și secretă hormoni sunt cunoscute sub numele de glandele endocrine. Ele secreta substanțe chimice specifice care controlează și reglează nivelul zahărului din sânge, regleaza modul cum sunt metabolizate alimentele, regleaza tensiunea arterială, cât de repede sau încet o va face sa creasca și chiar cât de mult va transpira un individ și cat va produce căldură.

Dezorganizarea în acest sistem poate lua forme de dezechilibre ale tensiunii arteriale (amețeli când te ridici în picioare rapid sau epuizare după efort minor), sau ale nivelului de zahar in sânge (hipo sau hiperglicemie și eventual diabet). Disfuncția tiroidiană și suprarenală poate fi observată în creșterea sau pierdere rapida in greutate , mâini și picioare fierbinți sau reci sau schimbări de dispoziție și instabilități emoționale.

Multe femei se plâng de crampe sau menstruații dureroase, perioade neregulate, flux abundent sau slab , durere în timpul actului sexual, lipsa dorinței sexuale și dificultatea de a rămâne însărcinată sau de a da naștere. Toate acestea indică faptul că ceva este dezorganizat în funcția sistemului hormonal. Corpul pur și simplu nu produce cantități corecte de hormoni. Până acum, soluția principală a fost introducerea chimică de hormoni, in loc să se investigheze de ce organismul nu produce aceste substanțe chimice vitale. Am tratat recent o femeie care

se plângea de dorință sexuală foarte scăzută. După reorganizare neurală a sunat pentru a spune că se simțea mult mai bine iar soțul ei a vrut să știe că tratamentul a meritat fiecare bănuț.

Bărbații sunt de obicei ultimii care recunosc că suferă de vreo disfuncție sexuală, totuși este interesant de observat profundul interes atunci când un medicament precum Viagra apare pe piață.

SISTEMUL LIMBIC

Sistemul limbic este un sistem intern care combină sistemele imunitar , reparator ,de creșterea și de reproducerea celulară . Sistemul imunitar implică celule care luptă cu materii străine precum praful, polenul, virușii și poluanții. Sistemul de reparare restabilește țesuturile deteriorate în timp ce crește și sistemul de reproducere întreține și înlocuiește țesuturile îmbătrânite sau uzate.

Slăbiciunile sistemului limbic pot duce la alergii, sensibilități, sau chiar afecțiuni cronice și degenerative care nu pot fi corectate sau „vindecate” de știința medicală. Cancerul este un exemplu perfect de sistem care a devenit sălbatic , dezorganizat și și-a pierdut capacitatea de a face diferența între celule normale și anormale. Orice haos poate duce la un organism unde celulele încep să se dividă și să se înmulțească fără control. Știința a arătat că toți avem celule în corpul nostru care sunt „canceroase”, dar în condiții normale ele monitorizează alte celule și le distrug de îndată ce acestea afectează corpul. Ele sunt atunci eliminate din corp, lăsând în urmă doar celulele bune.

Lasă-l să curgă

Când sistemul limbic este repornit în mod specific, folosind . protocolele N.O.T, corpul individului fost „dezorganizat” se poate „trezi” și începe să elimine aceste țesuturi anormale în câteva zile sau săptămâni.

Alergiile indică un alt tip de dezorganizare, unde corpul și-a pierdut capacitatea de a recunoaște și accepta o substanță normală din mediu. De exemplu, când cineva manacă pentru prima dată pâine, organismul produce celule care recunosc molecula de pâine ca substanță utilizabilă. Aceasta digeră pâinea, își folosește energia și face o „recunoaștere fișier” care este stocată în creier. Data viitoare când pâinea atinge limba, corpul merge direct la creier și verifică structura acestui aliment pentru a vedea dacă recunoaște substanța. Dacă o face, corpul acceptă pâinea ca fiind „prietenosă” și începe procesul normal de digestie.

Într-un sistem nervos dezorganizat, însă, este ca și cum fișierele au fost amestecate sau nici măcar nu pot fi stocate. Creierul crede acum că substanța necunoscută este amenințătoare pentru viață , deoarece nu își amintește de expunerea anterioară. Din motive de supraviețuire respinge substanța prin strănut , lacrimare a ochilor , tuse, vărsături, diaree sau reacții pe piele, cum ar fi mâncărime și erupții cutanate. Este foarte regretabil că s-a acordat multă atenție ameliorării simptomelor (prin administrarea de medicamente care opresc tusea, usucă sinusurile, sau blochează diareea, de exemplu) - atunci când acestea sunt foarte benefice pentru sănătate fiind strategiile pe care organismul le folosește pentru a încerca să se vindece singur. Acesta este, de asemenea, un

exemplu perfect al modului în care lucrăm uneori împotriva corpului și nu reușim să-i onorăm înțelepciunea pentru că suntem prea leneși sau inepti pentru a vedea dincolo de simptomele evidente.

În loc să evitam alimentele sau simptomele incomode, ar trebui să ascultăm ceea ce ne spune corpul și să îl reprogramăm pentru a coexista cu mediul, corpul fiind natural conceput pentru acest mod de existență.

PRINCIPIILE N.O.T - ULUI

Într-un sistem nervos organizat, sistemul de apărare al organismului, sistemul digestiv și sistemul reproductiv sunt în echilibru.

Fugi/Luptă ----- Digestie ----- Reproducere

Lasă-l să curgă

Corpul este pregătit să intre în orice program în orice timp, în funcție de ceea ce este cel mai necesar pentru el în acel moment. Când corpul are un nivel general scăzut de energie, de exemplu, crește energia la sistemul digestiv și reduce energia la sistemul fugi / luptă și la sistemul de reproducere.



Când procesul digestiv a fost satisfăcut (stomacul este plin și/ sau eliminarea a fost finalizată) circuitele de alimentare încetinesc iar energia fugi/luptă si sistemele reproductive sunt refacute la nivelurile lor anterioare. Toată ziua ne mutăm în și ieșim din aceste trei stări, (fugi/lupta, digestie, reproducere) în funcție de ceea ce cere „jungla vieții” in acel moment – cel puțin, asta se întâmplă într-un mod normal, sănătos de a fi. Într-o stare dezorganizată, însă, sistemele sunt dezechilibrate și o persoană este blocată într-unul sau altul dintre aceste moduri, de obicei in cel de apărare. Acum animalul uman nu poate supraviețui eficient în „jungla” vieții, iar , astfel, au fost puse bazele pentru starea de boala.

Prin încercari și erori repetate , dr. Ferreri a descoperit că sistemul de luptă/fugă a fost de obicei declanșatorul dominant pentru dezorganizarea neuronală. Aceasta înseamnă că la un moment dat în

viață, eventual după o cădere sau traumă, un individ s-a mutat în modul de apărare. Forța sau severitatea dezorganizării neuronale, ca urmare a traumei, a fost prea mare pentru ca organismul să se reorganizeze după aceea, astfel încât sistemul nervos a rămas blocat în apărare, ca un boxer, mereu pregătit pentru următoarea lovitură. Acest lucru poate explica de ce mulți oameni se plâng de tensiune în cap, maxilare, gât și în partea de jos a spatelui.

Experiența mea în tratarea a peste 8.000 de cazuri, în întreaga lume a fost că aceste leziuni apar de obicei în primii 5-10 ani de viață. Acesta este cel mai uluitor și important aspect care trebuie de înțeles, deoarece majoritatea efectelor traumelor nu apar simptomatic decât după săptămâni sau, mai probabil, decenii mai tarziu. La o vârstă fragedă, cu toții am avut căderi semnificative sau ne-am lovit la cap. Este un fapt al vieții.

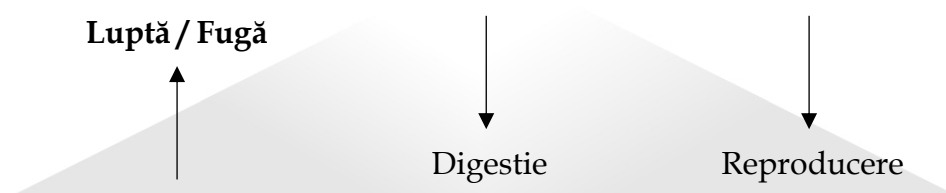
Prin testarea musculară, un medic poate testa integritatea sistemului nervos indiferent de ceea ce pacientul sau părinții pacientului își pot aminti despre accidentarea inițială. Dar, se naste o întrebare : de ce să nu verifice circuitele imediat după o cădere sau un accident? Dacă nu funcționează corect, funcția poate fi corectată imediat, fără a aștepta simptomele care pot apărea. De aceea este atât de important ca cercetarile să se bazeze cercetările pe cauzele bolii și disconfort și nu pe simptome , și , de asemenea este important ca , după o cadere copii sa fie examinati cat mai curand posibil.

Cercetările au arătat că majoritatea cazurilor de paralizie cerebrală, deficit de atenție și cazuri de sindrom Down – afecțiuni care

Lasă-l să curgă

toate implică cantități semnificative de dezorganizare a neuronilor – au și un sistem imunitar slab. Ei prezintă simptome cum ar fi răceli frecvente, erupții cutanate, sensibilități alimentare etc. Dacă aceste studii ar fi fost făcute pe oameni cărora li s-ar fi reorganizat, mai întâi, sistemul nervos, concluziile cercetării ar fi putut fi complet diferite.

Dacă nu este corectat rapid, corpul rămâne blocat în apărare, energia care curge către sistemele digestive și reproductive sunt sacrificate și, în cele din urmă, aceste sisteme vor începe să arate semne și simptome de defecțiune.



Este important să înțelegeți că atunci când un corp este blocat postura de apărare va cere mai multă energie și va fura de la circuitele digestive și reproductive. La nivel primitiv, animalul uman, ca orice alt animal confruntat cu o amenințare iminentă, se va apăra în mod evident înainte de a-și lua timp liber pentru a mânca sau a procrea. Acesta este motivul pentru care, atunci când încerci să stimulezi sistemul digestiv sau reproductiv, este vital să dezarmezi, mai întâi, sistemul de apărare. Spunând altfel, ar însemna manipularea corpului împotriva propriei sale inteligențe și ar avea ca rezultat doar o corecție pe termen scurt.

FACTORUL „ÎN RELATIE CU”

Unii oameni au dureri de cap în timpul zilei alții se plâng de dureri de cap noaptea. S-a descoperit faptul că sistemul nervos trebuie întotdeauna testat „în relație cu” felul în care își amintește trauma. Dacă vătămarea s-a produs noaptea, corpul va prezenta slăbiciuni (dezorganizare neurala) noaptea. Noaptea sau „în raport cu întuneric” a fost când sistemul nervos a intrat în apărare și ulterior și-a redus fluxul de energie către sistemul digestiv și către circuite reproductive. Dacă kinetologul testează circuitele când luminile sunt aprinse, corpul nu va prezenta nicio slăbiciune. Cu toate acestea, atunci când luminile sunt stinse, circuitele vor arăta defectul. Corecția, așadar, trebuie făcută în întuneric, fie la propriu, fie la figurat. După ani de cercetarea clinică s-a constatat că organismul va răspunde la comanda verbală a kinetoterapeutului „este întuneric”, mai degrabă decât de fapt ca trebuie să se stingă luminile.

Eu cred că fenomenul „în raport cu” este de o semnificație majoră și este unul dintre motivele pentru care , pentru mulți, terapiile nu reușesc să aibă rate mari de succes. Dacă e să ajutăm organismul să-și recapete echilibrul și fluxul optim de energie trebuie să ii vorbim așa cum gândește el. De multe ori am văzut victimele accidentelor de masina care au dat dovadă de organizare completă a sistemului lor nervos atunci când se aflau întinse pe masa de tratament, însă , când s-au repetat aceleași teste în poziția șezând toate circuitele lor prezentau slăbiciune. Acest lucru se datorează faptului că persoana era în poziția

Lasă-l să curgă

șezând în momentul impactului/neural dezorganizare și organismul nu mai este complet în siguranță în poziția respectivă. Individul nu are de ales decât să se apere, până când el este resetat în siguranță.

Plângerile sale de durere și incapacitate de a sta confortabil vor persista până când vor fi inteligent dezarmate.

Un medic sau terapeut bun trebuie să fie un detectiv bun și să gândească precum corpul unui pacient. Posibilitățile „în raport cu” factorii care există sunt nesfârșite, dar odată ce circuitele comune sunt curățate (ochii deschiși și închiși, la lumină și întuneric) corpul poate să curete, de obicei, multe dintre celelalte combinații, de la sine.

CUM ȘI DE CE

Folosind sistemul de indicare a forței musculare intacte („test muscular”), procedurile N.O.T. pot determina „sigurantele arse” în sistemele de supraviețuire de bază. Se poate corecta defecțiunea în fiecare sistem, astfel încât pacientul să revină la poziția neutră și să nu mai fie blocat în treapta de jos, sau în treapta mare, în turație excesivă și uzându-se. Sistemele defensiv, digestiv și reproductiv revin la funcția lor normală, iar individul poate opera din nou în echilibru, fără probleme cronice.

Oamenii nu ar trebui să creadă niciodată că trebuie „să trăiască doar cu ea.” Fiecare condiție are o cauză și un efect care se manifestă prin sistemul nervos, astfel încât să se poată face întotdeauna ceva.

Nicio afecțiune nu este de netratat. S-ar putea să nu știm încă suficient, dar ar trebui să căutăm în continuare răspunsuri. Asta este totul despre ceea ce vrea să fie Tehnica de organizare neuronală. Motto-ul nostru este

„ACEASTA NU ESTE IMPOSIBILĂ”

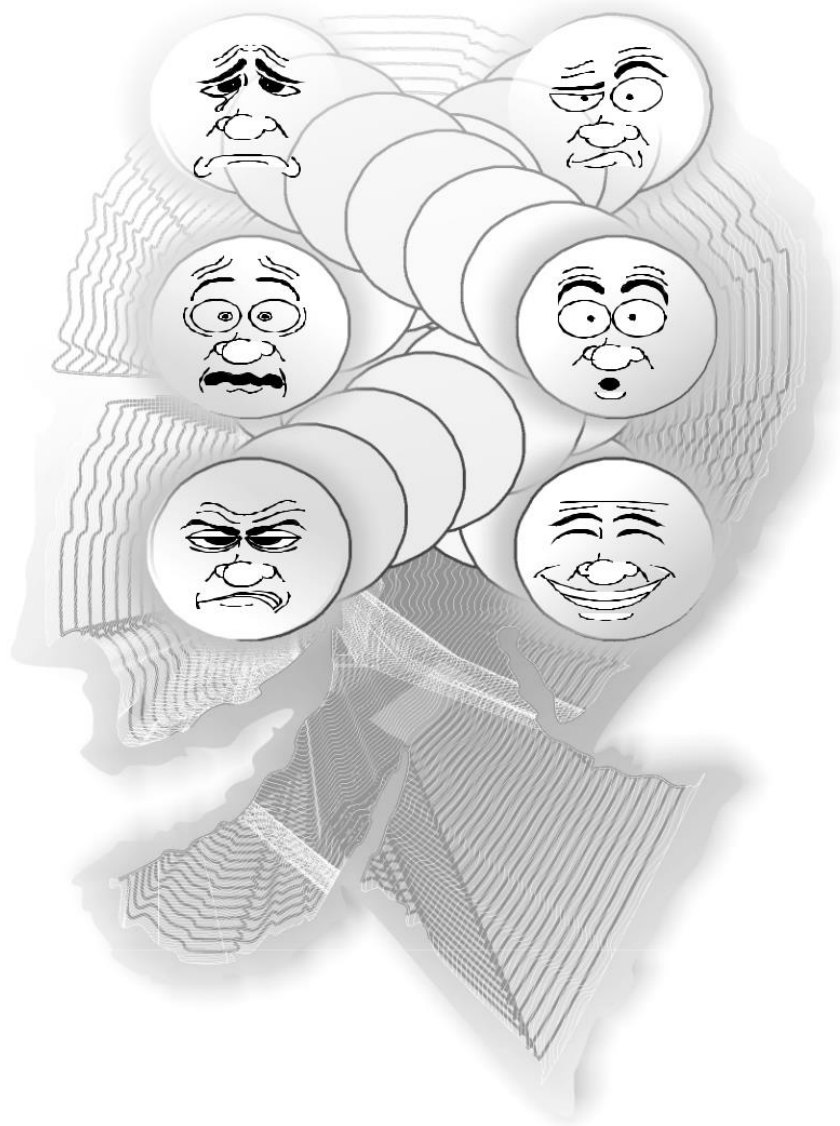
Pentru mai multe informații, puteți contacta un practician din apropierea dumneavoastră. O listă completă a tuturor practicienilor din lume este disponibilă pe site-ul

www.neuralorganizationtechnique.net

Faceți clic pe link pentru a merge direct la listă sau accesați "Găsiți un practician local" de pe pagina principală. În cele din urmă, selectați țara dumneavoastră.

CAPITOLUL 4

CORPUL EMOTIONAL



„Ești ceea ce gândești și simți”.

Autor necunoscut

După primii mei doi ani de studiu și practică N.O.T. la pacienții mei, am constatat că, chiar dacă, ocazional, aș face o corecție testul muscular ar arăta în continuare o slăbiciune. Aș reîncerca corectarea, dar, indiferent de tehnica fizică pe care am folosit-o, circuitul nu s-ar mai întoarce la puterea normală.

Există o vorbă care spune că atunci „când elevul este pregătit, sosește profesorul” și așa a fost cu mine. Următorul meu profesor a fost Dr. Scott Walker, un chiropractician din Encinitas, California, și fondatorul Neuro Emotional Technique (N.E.T.®). Eu am început să îi studiez tehnicile, le-am încorporat în practica mea începând din 1993 și am continuat să învăț la seminariile lui pentru următorii doi-trei ani.

Cercetările au demonstrat că anumite substanțe chimice mesageri, numite neuropeptide, sunt create în creier și călătoresc în tot corpul ori de câte ori experimentăm o emoție. Puterea și influența neuropeptidelor pot fi simțite atunci când o persoană este speriată de un șarpe, de exemplu. Corpul poate îngheța, un val de greață poate inunda stomacul, sau perle de sudoare pot începe să curgă pe spatele persoanei. Chiar și sunetul zornăitului unui șarpe sau imaginea unui șarpe poate să declanșeze un răspuns fizic la unii subiecți. Foarte des oameni resping astfel de reacții ca fobii și acceptă că nimic nu poate se face pentru a le

schimba. Ei își continuă viața, dar sunt veșnic nervosi și fricosi de șerpi oricând se afla în aer liber.

Vestea incitantă este că acest lucru nu trebuie să se întâmple. Acum este posibil să se schimbe tiparele de răspuns ale organismului și să se elimine rapid și ușor astfel de reflexe negative. Acesta este exact despre ce este N.E.T.®. Prin resetarea computerului „emoțional” al corpului putem debloca vechile sabotaje, temeri și modele de răspuns care ne înlănțuiesc în trecut. Acest lucru este foarte important deoarece frica de suferință poate fi adesea mai rea decât suferința însăși.

În prezent, există o serie de tehnici diferite care abordează componenta neuro-emoțională a binelui uman. Fiecare are propria strategie de localizare a vechilor tipare de răspuns și precum și de resetare a corpului pentru a face loc să fie instalate alte tipare, noi și dorite. Este important să înțelegeți elementele de bază ale teoriei.

Când experimentezi o emoție pentru prima dată, sărutul mamei, de exemplu, corpul secretă substanțe neurochimice prin sistemul nervos și rezultatul acestei reacții chimice este că „ne simțim bine”. Un model stimul-răspuns pozitiv este creat. În viitor, ori de câte ori acel individ se gândește ca este sărutat sau vede o imagine a unei femei sărutând un copil, creierul își verifică „fișierul emoțiilor”, și găsește pagina anterioară favorabilă în sistemul nervos, iar răspunsul creier-corp este „a te simți bine”, iubit, acceptat etc.

Dimpotrivă, când un tată explodează la fiul lui de trei ani pentru că a lovit-o pe sora lui mai mică, rezultatul poate fi unul răspuns defensiv, la fel ca cel discutat în capitolul anterior. Dacă experiența este

Lasă-l să curgă

foarte emoțională și stresantă fizic este posibil ca corpul să nu poată reseta sau să renunțe la încărcătura emoțională legată de eveniment. Tânărul va crea apoi un stimul-raspuns, o reacție între minte - corp pe care dr. Walker a numit-o complex neuro-emoțional sau NEC. În acest exemplu NEC-ul creat va avea legătură cu modul în care tânărul va răspunde la mânie sau critici din partea unui bărbat. De atunci, ori de câte ori un bărbatul devine furios sau critic cu el , răspunsul va fi cel programat anterior: defensiv.

Desigur, răspunsul defensiv poate să se manifeste în multe moduri diferite: ca sentiment combativ, ca fiind zdrobit, închis, speriat, anxios sau o mare varietate de alte emoții în funcție de personalitatea individului. Acest raspuns defensiv poate duce, de asemenea, la contracții fizice, cum ar fi strângerea umerilor , a maxilarului și a pumnilor. Chiar dacă individul poate să nu o înțeleagă în mod conștient, de fiecare dată când un bărbatul își îndreaptă furia asupra lui - acum poate fi un profesor sau angajator - creierul trimite un mesaj corpului spunând: „ nu-mi place asta, nu ma simt bine, trezește vechi sentimente rele, este o amenințare pentru mine." Corpul trece în apărare. Trebuie să vă amintiți că motivul pentru care aceste emoții sunt stocate în subconștient este ca persoana să poată trece prin traumă. Este un răspuns de supraviețuire. Evenimentul este dureros sau înspăimântător sau urât, așa că răspunsul este de a ascunde sentimentul adânc în interior și de a-și continua viața.

Astfel de modele primitive stimul-răspuns au existat, probabil, în ființele umane de-a lungul evoluției, dar știința modernă

demonstrează acum ceea ce chinezii au observat cu mii de ani în urmă: „Chi” sau energia (substanțele neurochimice) ale anumitor emoții se conectează și sunt stocate în anumite organe, căi sau meridiane ale corpului.

Furia, de exemplu, se crede că este stocată în meridianul ficatului, iar ficatul este un organ care are o multitudine de funcțiile fizice ale corpului uman. În mare parte este responsabil pentru filtrarea impurităților din sânge, ajută la menținerea unui sistem imunitar puternic și, împreună cu pancreasul, este un regulator al nivelului de zahăr din sânge. Când ficatul este slab, poate provoca dezechilibre ale zahărului (hipoglicemie) în sânge care duc la o sănătate precară dacă o persoana nu mănâncă într-o perioadă scurtă de timp. Poate cauza slăbiciunea sistemului imunitar și duce la răceli curente și infecții, precum și senzația de a fi în general degradat. Poate provoca, de asemenea, durerii la mijlocul spatelui și umărul drept, deoarece aceste zone ale corpului se referă în mod specific la ficat.

Am tratat un bărbat de 40 de ani care a avut dureri în umărul drept de câțiva ani și nici o terapie fizică terapia nu i-a adus nici o ușurare. Corpul lui indica faptul că , cauza durerii a fost emoțională, așa că m-am apropiat de caz din punct de vedere emoțional, pentru a –i corecta starea. I-am curățat partea emoțională prin 10 minute de tratament și durerea nu s-a mai întors niciodată.

Cred că aceste programe sunt implantate ca mecanisme primitive de răspuns de luptă/fugă. Corpul gândește: „Asta este prea mult pentru a face fata acum și am alte lucruri la care trebuie să fac fata, așa că voi

Lasă-l să curgă

stoca această energie undeva și voi merge mai departe cu viața.” De asemenea, cred că astfel de răspunsuri timpurii sunt stocate deoarece părinții nu reușesc să vorbească cu copiii lor sau să își ceară scuze după o supărare emoțională. Comunicand între noi învățăm să iertăm și să uităm, învățăm să vindecăm și să lăsăm lucrurile să treacă. Fără antrenament timpuriu în modul de a elibera furia și alte sentimente stresante, supărările emoționale încep să se adune, an după an până când cărăm o încărcătură mare de bagaje negative în noi.

Kinesiologii pot folosi testarea musculară pentru a afla dacă corpul păstrează neliniștea emoțională. Putem accesa acestea tiparele de gândire și credințele subconștiente și reseta răspunsul corpului, astfel încât aceste tipare să nu mai rețin oamenii.

O modalitate de a accesa „programul” este să ai un pacient care se gândește la durere și vezi dacă un mușchi slăbește. Dacă mușchiul slăbește, i se cere pacientului, apoi, să atingă două puncte energetice situate în parte din față a frunții, care sunt legate de circuitele emoționale. Dacă un mușchi slab devine puternic în timp ce persoana contactează punctele și gândirea durerii (adică a avut loc o schimbare), indică o componentă neuro-emoțională. Dacă mușchiul rămâne slab aceasta nu indică nicio componentă emoțională la momentul respectiv și practicantul poate continua să caute fie în corpul fizic, fie o cauză chimică. Elimină presupunerile atât pentru medic, cât și pentru pacient, economisește tratamente inutile, timp și bani – și folosește înțelepciunea naturală a corpului.

Odată ce o componentă emoțională este identificată, cum realizează vindecatorul care este problema și ce să facă să o rezolve? Un dialog verbal, dezvoltat de N.E.T.®, se duce între medic și subconștientul pacientului folosind mușchiul pentru testarea răspunsului. Corpul răspunde la o întrebare verbală cu un răspuns „non-congruent” sau „congruent” care este furnizat printr-un mușchi care rămâne puternic sau slăbește. Acest lucru poate provoca unii cititori să-și ridice sprâncenele, dar procesul trebuie să fie experimentat pentru a fi înțeles cu adevărat.

Un practicant cu experiență dezvoltă arta de a pune întrebările potrivite, îngustând câmpul posibilităților, se concentrează asupra problemei și ajută pacientul să interpreteze răspunsurile. Este important de reținut că atunci când această tehnică este folosită pacientul este întotdeauna pe deplin conștient și îl asistă pe practicant, pacientul nu trebuie să fie în nici un fel de stare hipnotică. Pacientul nu răspunde în mod conștient la nicio întrebare, totuși, el își lasă corpul să vorbească pentru el prin răspunsul muscular la testarea.

Iată un fel de dialog care ar putea avea loc când eu practic această tehnică, folosind exemplul nostru anterior de tatăl care a explodat de furie la adresa fiului său de trei ani. Copilul de testare, acum un bărbat matur, se plânge de probleme cu umărul drept. Cred că ar putea avea o componentă emoțională, așa că lucrez în acel „program”: Ține minte, vorbesc cu voce tare cu corpul lui și el se concentrează pe menținerea mușchiului puternic, mai degrabă decât pe ascultarea întrebării și asumarea răspunsului.

Lasă-l să curgă

Dr: „Aceasta durere are legătură cu un eveniment?”

Testul – mușchiul rămâne puternic (înseamnă „necongruent” NC)

Dr: „Sau o persoană?”

Mușchiul de test devine **slab** (adică „congruent” C)

Dr: „O femeie?” Puternic - „NC”

Dr: „Un bărbat?” Slab - „C”

Dr: „Un membru al familiei?” Slab - „C”

Dr: „Fratele tău?” Puternic - „NC”

Dr: „Tatăl tău?” Slab - „C”

Dr: „Tu și tatăl tău și oricine altcineva?” Puternic - „NC”

Dr: „Numai tu și tatăl tău?” Slab - „C”

Dr: „Asta are legătură cu tine ca și adult?” Puternic - „NC”

Dr: „Sau în copilărie?” Slab - „C”

Dr: „Tu între concepție până la naștere?” Puternic - „NC”

Dr: „Tu între naștere și cinci ani?” Slab - „C”

Dr: „Tu între naștere și vârsta de un an?” Puternic - „NC”

Dr: „Tu între unu și doi ani?” Puternic - „NC”

Dr: „Tu între doi și trei ani?” Puternic - „NC”

Dr: „Tu între trei și patru ani?” Slab - „C”

Tehnica seamănă cu un joc de 20 de întrebări sau cu un joc pe care mulți dintre noi l-am jucat în copilărie numit „Animal, Legumă, Mineral” unde deduceam răspunsul în mod constant prin restrângerea gamei de opțiuni. Acest proces se joacă pe un nivel profund, totuși, unde practicantul literalmente comunica cu subconștientul și nu se bazează

pe nici o presupunere. Minte raționantă este ocolită și corpul este cel care ofera răspunsuri cu privire la ceea ce pastrează, negativ sau pozitiv, în interiorul lui. În acest moment al exemplului nostru am localizat ceea ce Dr. Walker a denumit un „instantaneu” a ceea ce are corpul a stocat și când a avut loc aceasta stocare. Corpul bărbatului indică faptul că durerea din umărul lui drept are o componentă neuro-emoțională legată de un incident care a avut loc când avea 3-4 ani și în care a fost implicat el și tatăl său.

În acest moment, medicul nu știe ce emoția ar putea fi implicată. Medicina chineză, Chiropractică și Kinesiologia Aplicată au descoperit că există puncte specifice reflexe specifice fiecărui organ al corpului care pot indica existența unui instantaneu. Deci, continuând cu același exemplu, punctul hepatic ar putea prezenta implicare în durere, atunci când este testat, în timp ce celelalte puncte ale organelor nu ar fi. După cum știm, meridianul hepatic deține emoțiile furiei și resentimente, în aceste condiții, medicul ar formula presupunerea după cum urmează:

Dr: „Emoția implicată este resentiment?”	Puternic - „NC”
Dr: „Ură?”	Puternic - „NC”
Dr: „Mânie?”	Slab - „C”
Dr: „Asta are legătură cu furia ta față de tatăl tău?”	Puternic - „NC”
Dr: „Asta are legătură cu furia tatălui tău față de tine?”	Slab - „C”

În acest moment, medicul poate întreba pacientul dacă își amintește orice situație în care tatăl său ar fi fost supărat pe el, la vârsta

Lasă-l să curgă

de 3 până la 4 ani. Uneori pacientul va ști despre eveniment sau va avea doar o idee o idee vagă. Este responsabilitatea ambilor, doctor și pacient să nu-și asume nimic și să lase corpul să descopere ce ține. Corpul nu minte niciodată și își amintește Tot. Dacă pacientul spune: „Probabil pentru că am vărsat laptele meu la masă”, apoi trebuie să facem un test muscular în timp ce ei țin acel gând. Dacă circuitul testează puternic atunci acel eveniment nu este un factor de stres și nu este evenimentul pe care îl căutăm. Dacă slăbește, totuși, știm că am atins ținta și că acest gând are încă un efect de slăbire asupra corpului. Chiar dacă pacientul nu își amintește un eveniment, noi putem elimina blocajul deoarece corpul pur și simplu își dezvăluie secretele devenind slab (pierderea energiei) ori de câte ori ține o incarcatura negativă.

Trebuie să supraviețuim în junglă și dacă ceva ne stresează prea brusc, prea aspru sau pentru prea mult timp, îl stocăm deoparte și trecem la următorul eveniment. Din nou și din nou, acestea supărări emoționale sunt stocate în mințile noastre subconștiente și în corpuri până când, într-o zi, supraîncarcă circuitele computerului. Atunci avem un sentiment emoțional sau fizic inexplicabil de dărâmare.

Pe măsură ce creștem și iesim din copilărie și începem să câștigăm o mai bună înțelegere a acestei lumi, toți avem anumite idiosincrazii care par să ne împiedice să devenim cine ne dorim cu adevărat să fim. Mulți oameni consulta psihiatri sau psihologi într-un efort să recunoască și să schimbe tiparele. O astfel de terapie a vorbirii este adesea importantă și responsabilă pentru că le permite indivizilor, prin profesioniști pregătiți, să se înțeleagă pe ei înșiși și să obțină soluții.

Dezavantajul este că, în timp ce emoțiile pot fi eliminate intelectual, dar stresurile rămân adesea blocate în organism la un nivel primitiv și bolnavul mai are reacții intestinale negative legate de problemele lor.

Din păcate, unii pacienți suportă ani de sondare în care nu reușesc să găsească răspunsurile. Deci, unde se întoarce o persoană când nu-și pot aminti evenimentul inițial care le-a provocat modelul de credință negativă sau o poziție defensivă permanentă? Testarea răspunsului muscular deține cheia pentru a debloca acest trecut deoarece răspunsurile oferă feedback imediat și precis. Odată identificat, există multe moduri diferite de ștergere sau deconectare a unui răspuns negativ minte-corp. Unii terapeuți fac ajustări ale coloanei vertebrale sau folosesc punctele de acupunctura, unii folosesc tehnici de respirație sau pun pacienții să facă anumite mișcări ale ochilor. Experiența mea în dezamorsarea unor asemenea răspunsuri este de a îndemna pacienții să se țină de sentimentul particular din momentul corectării. Chiar dacă nu-și amintesc de eveniment, ei pot reține emoția în minte în timp ce experiența este „înlăturată”. Cei care cunosc computere știți că apăsarea tastei „șterge” este ușoară, lucrul important este să aveți informațiile corecte pe ecran.

Când folosiți această tehnică, este important să subliniați că nu ștergem amintirile și nici nu spălăm creierul oamenilor. Noi pur și simplu dezarmăm sau oprim răspunsul negativ dintre creier și corp care s-a format pe baza unui eveniment învățat anterior astfel încât persoana să poată răspunde la evenimentele noi într-un mod proaspăt, deschis, nu numai mental dar și fizic. Acum ei pot trăi în prezent și fizic și pot să

Lasă-l să curgă

răspunda la evenimente pe baza momentului prezent, nu pe baza a ceva din trecut.

Odată ce corectarea este făcută, medicul poate testa zona de durere din nou și vedea dacă există încă un răspuns muscular slab. Dacă există, iar punctele emoționale de pe frunte confirmă acest lucru, atunci un alt eveniment emoțional este prezent și trebuie tratat. Dacă testul muscular rămâne slab, înseamnă că nu există un alt eveniment emoțional, dar este posibil să existe un factor asupra celorlalte două laturile ale triadei sănătății, și anume factori fizici sau chimici.

Mulți dintre cei care vin la biroul meu nu se plâng de o anumită durere sau simptom, doar se simt „blocați” în viață. Au dificultăți în relații, sau obstacole în calea dietei, renunțarea la fumat etc., sau suferă de fobii. Cu acești oameni putem accesa programul punându-i să facă declarații verbale și apoi văzând dacă corpurile lor rămân puternice în timpul declarației.

De exemplu, cineva ar putea fi rugat să afirme: „Sunt bine cu renunțarea la fumat” dar când testez un mușchi în timp ce ei spun acesta, mușchiul devine slab, indicând faptul că nu sunt congruenți cu această afirmație. Dacă un contact peste centrul emoțional îl face puternic, încep aceeași procedură ca cea descrisă mai devreme. **Folosirea cuvintelor potrivite este importantă atunci când accesezi fișiere creier/corp.** „Sunt de acord să mă las de fumat” este un concept diferit de „Este bine pentru mine să mă las de fumat”. Prima formă ar putea duce înapoi la problemele trecute, cum ar fi : lipsa de valoare de sine/respectul de sine și lipsa dorinței persoanei de a avea grijă de ea

înșăși. Mai tarziu, persoana se poate confrunta cu probleme legate de moralitatea și percepția publică (adică fumatul este rău). Atata timp cat programul de la creier la corp este defect - cu alte cuvinte „ Eu nu imi pretuiesc corpul sau pe mine” – orice încercare conștientă de a-l pune în valoare : renunțarea la fumat, exercițiile fizice sau dieta va eșua deoarece contrazice ceea ce raspunsul subconștient creier-la-corp este programat să facă.

Corpul va urma întotdeauna programarea minții. Acest lucru poate ajuta la explicarea de ce unii oameni urmează de fapt dieta corectă ,sau, înscrieți-vă pentru cel mai bun program de renunțare la fumat din lume, dar problema se înrăutățește. Numim asta „sabotaj emoțional.”. Dacă problema este rezolvată corect și permanent, atunci răspunsul muscular va rămâne puternic, indicând că sunt acum congruent cu gândul nu numai în minte, ci și în trup. Dr. Walker numește aceasta „congruență emoțională”. Asta nu înseamnă neapărat că o persoană va renunța la fumat imediat după un tratament, dar un obstacol psihologic important a fost curățată. Corpul este acum capabil să susțină acel nou model de gândire.

Scopul acestei tehnici este de a ajuta oamenii să devină emoțional congruenți cu fiecare aspect posibil al existenței lor, fie ea fizică, materială, romantică sau spirituală. Incurajez pe toată lumea să caute serviciile unui practician calificat în acest domeniu pentru că toți am avut „Supărări” emoționale din viața noastră și probabil că ținem ceva energie negativă, dăunătoare undeva în corpurile noastre. De asemenea,

Lasă-l să curgă

trebuie să renunțăm la sentimentul că, dacă avem o problemă, noi suntem slabi sau imperfecti.

După cum se spune, „se întâmplă lucruri”. Dar oamenii acum au de ales. Ei nu trebuie să care acele „lucruri” în viața lor pentru ca există tehnici puternice care elimina. Subliniez că oamenii nu ar trebui să aștepte ca o problemă să iasă la suprafață, nici să fie paranoici pentru că fiecare mică criză va crea stres și probleme pentru ei. Vizitați un medic pentru îngrijire preventivă din când în când și continuați să trăiți viața în cel mai bun mod posibil.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să contactați:

Neuro Emotional Technique
Dr. Scott Walker
500 2nd Street
Encinitas, California 92024
Phone: 619-944-1030
Website : www.netmindbody.com

CAPITOLUL 5

CORPUL CHIMIC



„Ești ceea ce mănânci.”

Autor necunoscut

Există multă confuzie în aceste zile despre dietă și eu simpatizez cu cei care sunt nedumeriți de toate informațiile contradictorii și hiper publicitare. Eu cred că confuzia provine din faptul că majoritatea cercetărilor în privința dietei se fac pe oameni care, pentru început, au un sistem nervos dezorganizat. Acesta este motivul pentru care unele diete funcționează pentru unii oameni și nu pentru alții, de ce unii oameni găsesc un regim nutritiv eficient în a face față unei afecțiuni în timp ce alții nu găsesc nici o ușurare. Desigur, rezultatele sunt contradictorii atunci când există un început fără consistență .

În acest capitol nu vă prezint o altă dietă minune. Ofer câteva îndrumări de bază pe care le-am învățat de-a lungul Anilor , iar pacienții au confirmat că sunt de mare beneficiu, mai ales după ce sistemul nervos al unei persoane a fost reorganizat. Prin studiul meu a numeroase cărți despre Medicina chineză, despre abordarea ayurvedică a Indiei antice și a nutriției în stil occidental, am ajuns la concluzia că noi ar trebui să ne ascultăm corpurile și să aflăm pentru ce funcționează cu adevărat în S.U.A.

Recomand oamenilor să urmeze acest model holistic de îngrijirea sănătății: în primul rând, reorganizați sistemul nervos pentru a-l elibera de interferențe fizice și emoționale. În al doilea rând vine curățarea lucrând pentru o evacuare îmbunătățită. În continuare, ar

trebui lucrat pentru îmbunătățirea dietei care include o creștere crescută a echilibrului pH-ului; și atunci scopul nostru ar trebui să fie să ne calmăm sistemul, să reducem stresul și să menținem echilibrul în tot ce facem.

Revenind la triada sănătății, este evident că latura nutrițională sau chimică a existenței noastre este, în cea mai mare parte, sub controlul nostru. **Noi** decidem ce vrem să mâncăm, să bem, să inspirăm, să injectăm în corp sau ce punem pe corpul nostru. Este de maxima importanță, așadar, să ne educăm și să ne asumăm responsabilitatea pentru alegerile pe care le facem. Pentru fiecare materie primă sau stimul la care este supus corpul, pentru fiecare alimentele - gunoi pe care le consumăm sau fiecare vaccinarea pe care o primim, există un răspuns fizic și probabil un răspuns emoțional. Noi s-ar putea să nu reușim să controlăm absolut tot ceea ce ingerăm sau respirăm, deoarece lucruri precum poluarea aerului și alimentele modificate genetic pot fi în afara controlului nostru în acest moment. Dar este important să facem cele mai bune alegeri pe care le putem, în timp ce devenim avocați pledanți pentru o mai bună calitate a apei, a aerului și a aprovizionării cu alimente în zone noastră.

CURĂȚAȚI CORPUL PRIN POST REGULAT

Mi se pare uimitor că toți recunoaștem nevoia schimbă uleiul din mașinile noastre, dar puțini oameni fac o curățare minuțioasă și regulată tractului lor digestiv. Când a fost ultima dată când ai încetat să mănânci timp de 24 de ore? Poate când ai avut un virus gripal sau o răceală urâtă. Când s-a întâmplat asta, înțelepciunea a trupului v-a spus că este înfundat și are nevoie de ceva atenție și odihnă. Acesta este conceptul de bază din spatele postului.

Chiar și un post scurt de 24 de ore va permite sistemului digestiv să ia o pauză. Ideea este să nu forțezi corpul să piardă greutatea, ci mai degrabă pentru a-i permite să se odihnească și să se recupereze periodic astfel încât să nu se înfunde până la nefuncționare. Dacă sunteți de acord că un gram de prevenire în fiecare zi merită a mai mult decât 100 de grame de tratament, puteți contracara multe dintre efectele negative de alimentație și stil de viață modern. În fiecare noapte, când dormim și nu manca 10 sau mai multe ore, facem un mini post. Înainte de a îți întrerupe postul („mic dejun”) și să mănânci dimineața, este util pentru a vă curăța țevile cu sucul proaspăt al unei jumătăți de lămâie într-un pahar cu apă caldă. Aceasta este o modalitate foarte blândă de a spăla toxinele care s-au depus în tractul digestiv. Poate suna ca o mică schimbare a stilului de viață, dar poate fi un pas major în direcția corectă.

Conceptul de post există de secole și este un principiu major al multor religii mondiale. Unii oameni postesc pentru o zi în fiecare

săptămână, trei zile în fiecare lună sau 10 zile de două ori pe an, ca parte a regimului lor de sănătate în curs. Postul poate , de asemenea, să fie folosit ca strategie de către persoanele care se confruntă cu viața în pericol din cauza unei boli și am cunoscut oameni care postesc 30, 60 sau 90 de zile, consumând doar apă și sucuri în acest timp. Verificați întotdeauna cu un profesionist din domeniul sănătății (naturopat, colon terapeut etc.) înainte de a începe un post lung, care ar trebui să se facă în situații controlate și supravegheate. Sunt multe centre de sănătate din întreaga lume care sunt specializate în astfel de tratamente și multe cărți excelente pe această temă.

Am postit 10 zile o dată și a fost o experiență fascinantă. După două zile corpul meu era obosit, dar după a patra zi de baut doar apă și suc de lămâie am avut o energie nemărginită. Am reușit să lucrez cu pacienții, foarte eficient, toată ziua, iar în timpul nopților am avut vise vii în care am simțit ca mi-a curățat și mintea. Am slăbit ceva, desi asta nu a fost principala mea motivație, dar, mai important, am învățat despre atașamentul psihologic copleșitor pe care îl avem fata de alimente. Oriunde m-am uitat în timpul postului meu, am observat reclame pentru cartofi prăjiți, popcorn, dulciuri și junk food. Când am ieșit din post, am fost mult mai atent la mâncarea pe care am pus-o în gură: A fost ca o renaștere a relației mele cu mancarea. Am început sa fac cumpărături altfel, mergeam, mai intai, la marginile magazinelor, unde se află toate produsele proaspete, în loc de a merge la culoarele din mijloc unde se află stivuite toate cutiile și alimentele procesate. Treptat am luat ceva în greutate inapoi, dar ceva Kilograme nu s-au

Lasă-l să curgă

întors niciodată și îmi place să cred că ele au fost cele toxinele și grăsimile.

În timpul unui post, mulți oameni raportează că au eliminat din intestin fecale care pareau negre ca gudronul. Gândiți-vă la o țeavă acoperită cu grăsimi și toxine și vei înțelege ce este nămolul negru din trupurile oamenilor. La fel cum o conductă de scurgere se înfundă și trebuie curățată periodic, la fel trebuie curățat și intestinul, sau altfel rezultatele pot fi probleme de malabsorbție, obezitate, iritabilitate, sindrom intestinal, colită și chiar ulcere. Digestia înfundată poate duce, de asemenea, la erupții cutanate, acnee, eczeme, psoriazis, afecțiuni la plămâni și bronșită. Acest lucru are perfect sens atunci când tu te gândești că dacă blochezi țeava de esapament a unei mașini, fumul și toxinele vor ieși prin caroseria mașinii.

Este extrem de important ca după un post rapid „să se spele țevile” de resturile dislocate sau, altfel, nămolul va fi doar iar reabsorbit în sistem. De aceea pentru câteva zile după încetarea postului, este înțelept să mănânci doar supe ușoare și sucuri. De multe ori oamenii opresc un post prea devreme pentru că nu se simt bine și încep să aibă dureri de cap sau note febrile scăzute. Acesta este adesea un semn că corpul abia începe să disloce vechile resturi toxice în fluxul sanguin și postul își face efectul. Chiar dacă cineva poate să nu se simtă atât de bine timpul postului, este necesar să persiste și să rămână în post.

RĂMÂNETI APROAPE DE NATURĂ, MÂNCĂȚI MÂNCARURI LOCALE ÎN SEZON

Odată ce curățarea a fost realizată, este important să începi să mănânci cât de bine poți. Practica mea de vindecare m-a învățat că cea mai mare parte a dietei noastre ar trebui să provină din produse cultivate în zona în care locuiești deoarece dacă mănânci alimente care sunt cultivate aproape de acasă pot fi consumate la cel mai bun mod, cele mai coapte și cel mai recent culese. Când mâncăm alimente care sunt culese înainte de a fi coapte, care sunt pulverizate cu fungicide pentru a nu se strica, Transportate cu camionul sute sau mii de mile și depozitate la frigider zile sau săptămâni , este evident că au fost sacrificate proapețimea și bunătatea. Ducând această filozofie cu un pas mai departe, acum există multe oportunități de cumpărare a alimentelor de la fermierii ecologici locali pe tot parcursul anului. Acest lucru nu numai că sprijină alimentația sănătoasă în casele noastre, dar este și o nouă mișcare de îmbunătățire a vieții în comunitățile noastre.

Nu mai cumpărați alimente la fiecare două săptămâni și încercați să faceți cumpărături în fiecare zi sau la două zile, pentru că ceea ce este mai proaspăt este mai atrăgător. Aceasta este o practică comună în țări precum Franța și Italia unde mulți gastronomi și puriști ai alimentelor sunt atât de agitați încât mănâncă numai brânzeturile, fructele, legumele și ierburile care sunt produse în propriile lor regiuni. Multe dintre brânzeturile din Toscana, de exemplu, sunt crude și

Lasă-l să curgă

neprelucrate, ceea ce înseamnă ca trebuie consumate în două sau trei zile, altfel se strica. Cumpărăturile alimentare în fiecare zi pot părea nerealiste pentru unele, dar ar trebui să ne străduim spre acest scop în principiu și mulți producători organici livrează acum la ușă. În afara de asta, a petrece câteva minute în plus pentru a face cumpărături zilnic poate însemna mai puține zile petrecute în pat cu gripă și răceli.

Studiile de după război, în sudul Angliei, au evidențiat unele descoperiri curioase legate de acest tip de filozofie ,de a reveni la natură. După al Doilea Război Mondial, oamenii de știință au fost dornici să studieze efectele dăunătoare ale raționalizării alimentelor asupra obositilor londonezii care fuseseră și ei supuși stresului alimentar și al fricii de bombardamente și de atacuri. Oamenii de știință au fost șocați să constate că incidența bolilor cum ar fi hipertensiunea arterială, diabetul și bolile de inimă au scăzut efectiv în timpul războiului. Au descoperit că raționalizarea alimentelor precum untul și zahăr, cuplat cu consumul crescut de legume de sezon precum varza, napii și pastarnacul au avut un efect marcant asupra sănătății generale și al rezistenței populației. Oamenii care și-au săpat gazonul pentru a planta legumele, din mare nevoie, au constatat că sănătatea și longevitatea lor s-a îmbunătățit.

Există și alte motive convingătoare pentru a mânca la nivel local și una dintre ele se referă la ciclurile naturale ale vieții. În anumite momente ale anului, natura produce alimente care ne ajută să ne menținem energizați în acel sezon. Când zilele sunt mai scurte culturile locale includ lucruri precum legumele rădăcinoase, precum și merele și

pere, care pot fi păstrate în mod natural timp de mai multe luni în vremea rece care va veni. Fructe ca strugurii, care se coace toamna, sunt spalatoare digestive ideale pentru iarna care vine. La sfarsitul verii este sanatos sa faci o mica detoxifiere a intestinelor cu o dietă scurtă de struguri, și același lucru este valabil și pentru primăvara, când fructele de pădure proaspete ajută la curățarea energiei de iarnă și să ne pregătească pentru zilele mai lungi care vor urma.

Nu sugerez oamenilor să schimbe curcanul rece cu un ast fel de stil de viață, dar ne putem strădui cu toții să ne modificăm dietele treptat în această direcție. Din nou, îndemn oamenii să observe cum se simte corpul lor când mănâncă alimente proaspete, de sezon, locale și apoi sa ia propriile decizii. Fiti atenti la ceea ce mâncați, gustați din mâncare și bucurați-vă de ea. Dacă chiar nu te bucuri de ceva, dacă acea cafea și patiserie plină de zahăr de la 10 dimineața este doar un vechi obicei, oprește-l. Încearcă să devii conștient din nou de gust și analizează dacă mănânci din plăcere sau doar din cauza rutinei subconștiente. Mănâncă să trăiește, nu trăi pentru a mânca.

Încurajez oamenii să bea șase până la opt pahare de apa pura proaspăt a (nu de la robinet) zilnic, si sa ia multivitamine de foarte buna calitate și multiminerale de foarte buna calitate . Ca și bateriile, suntem alcătuiti din substanțe chimice și apă. Pentru a păstra bateria funcționând la maxim trebuie să o reumplem cu substanțele chimice și apa de cea mai buna calitate pe care o putem gasi.

Unul dintre cele mai proaste obiceiuri de sănătate pe care le au mulți oameni este de a bea cafea pe stomacul gol, primul lucru în

Lasă-l să curgă

fiecare dimineață. Experiența mea clinică mi-a arătat că cafeaua se situează acolo sus, cu alcoolul și nicotina ca unul dintre principalele cauzele ale problemelor de sănătate în societatea noastră. Nu sugerez să renunțăm complet la aceste lucruri (bine, poate că sugerez) dar majoritatea pacienților mei observă o îmbunătățire mare a sănătății după eliminarea sau reducerea radicală a aportului lor de cafea. Ei au avut simptome de sevraj precum și dureri de cap pentru două sau trei zile (la fel fac drogii de heroină) dar după câteva zile ei simt că energia le crește și spun că nu s-au simțit niciodată mai bine sau mai plini de viață. Pe de altă parte, câți oameni spun că sunt faliti, dar reușesc să găsească 3 dolari pe zi pentru un latte sau cappuccino. Asta înseamnă până la 1.000 de dolari pe an și sunt mulți oameni care beau mult mai mult de o cafea pe zi. Dacă o persoană iubește cu adevărat gustul de cafea ar trebui să o privească ca pe un răsfăț de care să se bucure de câteva ori pe lună, ca de un desert special.

ÎNCERCAȚI COMBINAȚII ALE ALIMENTELOR

O modificare a dietei , care este foarte eficientă pentru majoritatea Oamenilor se bazează pe conceptul de combinații de alimente. Anumite alimentele, atunci când sunt amestecate, au efecte pozitive asupra organismului deoarece ajută digestia, în timp ce alte combinații pot încetini digestia și, prin urmare, privează organismul de energia necesară îndeplinirii funcțiilor zilnice. Două cărți pe care le recomand cu drag sunt **Fit for Life** a lui Harvey Diamond și a lui Dr. Jonn Matsen **Eating Alive**. Primul oferă o explicație aprofundată a conceptului de combinare a alimentelor, în timp ce acesta din urmă este excelent pentru Oamenii care doresc să înțeleagă procesul fiziologic al digestiei și cum să curățați organismul.

Teoria combinării alimentelor se bazează pe principiul că diferite alimente necesită diferite durate de timp pentru a fi digerate și prin urmare, nu ar trebui să fie consumate împreună dacă unul țintește spre o sănătate și o digestie optime. Proteinele au cel mai lung timp de digerat dintre toate alimentele , iar o friptură poate dura multe ore. Fructele, în schimb, se digeră foarte repede, adesea în câteva minute. Când fructele și friptura sunt consumate împreună, acestea creează indigestie deoarece carnea necesită o enzimă numită pepsina pentru a o digera corect, iar majoritatea acizilor din fructe distrug acesta enzimă. Când sunt consumate cu carne, fructele încep să fermenteze, provocând indigestie gazoasă și acidă. Există multe cărți bune pe această temă și merită citite.

**FIȚI ATENȚI LA ECHILIBRUL . PH-LUI DVS, OPTATI PENTRU O
DIETA ALCALINA**

Odată ce corpul a fost curățat prin post, și persoana a început să mănânce alimente proaspete, cultivate local și combinate în mod corect, este o idee bună să deveniți conștienți de un simplu principiu în chimia corpului.

În chimie există un sistem de măsură numit scala pH-ului. Acesta variază de la 0 (acid) la 14 (bazic sau alcalin). PH-ul optim al sângelui este între 7,37 și 7,41. În cazul în care PH-ul sângelui unei persoane iese din acest interval foarte îngust pe care dezechilibru, persoana se îmbolnăvește rapid și intră în comă. Rinichii, considerați unul dintre cele mai importante organe în medicina tradițională chineză, reglează și monitorizează pH-ul, menținându-l într-o zonă optimă în orice moment. Este un proces fenomenal care continuă în fiecare secundă a vieții noastre, o echilibrare a yin-ului și yang pentru a se asigura că „bateria” are încărcarea corectă.

Organismul funcționează mai eficient și pare să rămână mai tânăr atunci când dieta este mai alcalină. Acest lucru se întâmplă atunci când dieta este compusă în principal din fructe, nuci, cereale integrale și legume. Când dieta este mai acidă, îmbătrânirea și procesul degenerativ este accelerat. Un mediu acid în organism este promovat prin ingestia de produse animale precum carne, lapte, ouă și brânză, precum și cofeină, zaharuri albe, produse din făina albă, alcool, alimente procesate, conserve și nicotină. Menținerea echilibrului acido-bazic în intervalul

corect este teoria din spatele multor diete care combină alimente în regimuri.

RĂSPUNS LA LUPTA SAU FUGI

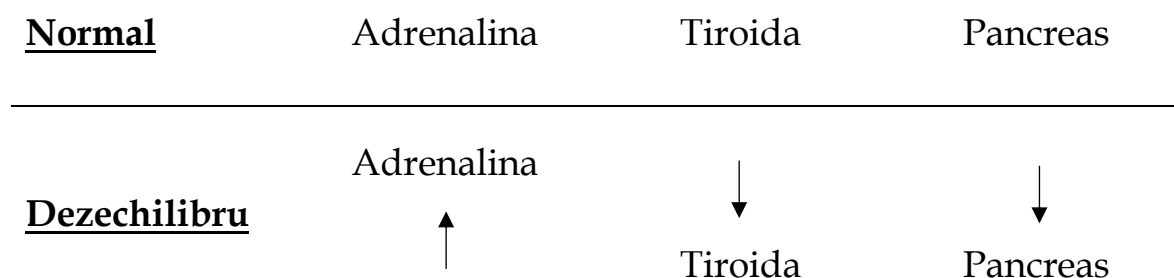
Majoritatea pacienților pe care îi văd par slăbiți și epuizați. Adevărul este că sunt slabi și epuizați, parțial pentru că dieta tipic occidentală încurajează un interval de pH care este departe de echilibru pe partea acidă, dar și din cauza stresantului stil de viață.

După cum am explicat în capitolul trei, corpul produce adrenalina hormonală în situații de luptă sau de fugă. Se numește „izbucnire hormonală” deoarece o cantitate mică produce un uriaș răspuns în organism. În natură, adrenalina este eliberată rareori, pentru a oferi animalelor o explozie extraordinară de viteză, necesară pentru a evita un prădător sau pentru a-și ataca prada.

Cred că în societatea noastră apar multe probleme pentru că mulți oameni sunt blocați fizic și emoțional în modul de apărare, tot timpul. Aceasta înseamnă că glandele lor suprarenale eliberează un flux constant de adrenalină (hiper-suprarenale) determinând organismul să producă căldură în exces, transpirație, și energie. În condiții normale, organismul produce căldura și metabolismul prin glanda tiroidă și energie prin intermediul mecanismului insulinei/zahărului din sânge reglat de pancreas. Corpul nu vrea niciodată să risipească energie, deci atunci când căldura suplimentară și energia sunt produse de o glandă

Lasă-l să curgă

suprarenală hiperactivă, organismul reduce tiroida (hipotiroida) și insulina (hipoglicemie) pentru a echilibra lucrurile.



Amintiți-vă că rănilile care apar în primii cinci ani de viață provoacă o persoană să rămână blocată în modul de apărare. Aceasta va duce la o activitate suprarenală crescută. Un copil în stare de hiper-adrenalismul va dezvolta simptome de hipoglicemie (scăderea zahărului din sânge) în primii ani și acest lucru va duce la pofta de carbohidrați și zaharuri, cum ar fi pâine, paste, bomboane, băuturi cu gaze - orice le va oferi un temporar ajutor pentru a compensa scăderea pancreasului/insulinei. Pe măsură ce îmbătrânesc, trec la stimulente pentru adulți precum cofeina, produse de patiserie și ciocolată. (Nu mă înțelege greșit, iubesc ciocolata, dar în doze moderate.)

Mulți părinți ai caror copii au fost etichetați ca fiind „hiperactivi” sau având tulburare de deficit de atenție (ADD) Pot spune deja că le descriu pe fiul sau fiica lor. Soluția pentru acești copii nu este Ritalin (Prozac pentru copii) și alte medicamente care amortesc mintea, ci abordările non-invazive ale N.O.T., care pot, în mod inteligent și sistematic, ajuta la reorganizarea și curățarea sistemelor nervoase ale

acestor hiper- stări hipoactive. N.O.T poate reduce activitatea suprarenalelor (prin dezarmarea modului de apărare) și lăsa organismul să -si restabilească energia și sa redea mecanismele funcție normale a tiroidei și a produceri de insulina. Trista realitate este că majoritatea dintre noi suntem în această stare, deoarece majoritatea dintre noi am avut căderi sau accidente care au declanșat procese de dezorganizare neuronală și, prin urmare, trecerea organismului în modul de apărare.

Dacă o astfel de dezorganizare nu este corectată și glandele suprarenale sunt forțate să lucreze mai mult decât s-a prevăzut inițial, în cele din urmă vor deveni oboseite sau se vor deteriora. Eu am tratat recent o pacientă căreia i s-a spus timp de opt ani ca avea sindrom de oboseală cronică și fibromialgie. Ea a fost diagnosticat cu tiroida scăzută și glicemia scăzută pentru care luase medicamente și, de asemenea, tinuse diverse diete care au avut ca rezultat foarte puține schimbări, dacă nu chiar au adăugat mai multă toxicitate corpului ei. Ea nu putea face nimic decât să stea. A se ridica în picioare era un efort care o epuiza. Ea a declarat că era obosită încă din anii copilăriei și era adesea bolnavă de o răceală sau alta.

Când am văzut-o am făcut o curățare neurologică și emoțională așa cum s-a discutat în capitolele anterioare și am constatat că ea avusese o leziune craniană și rămase blocată în apărare încă de la vârsta de vreo cinci ani. Reușise să treacă prin viață cumva dar a fost întotdeauna o luptă. La 37 de ani sănătatea ei a început să se înrăutățească și când am tratat-o, la 49 de ani, era obosită cronic, cu dureri musculare continue, hipoglicemie crescută și pofta de dulciuri și

Lasă-l să curgă

alimente bogate în amidon. Suprarenalele ei făcuseră toată munca, așa că în loc să dureze 80 ani se prăbușiseră de oboseală când ea era la jumătatea acelei vârste . După trei sesiuni de N.O.T. pe o perioadă de două săptămâni ea a lucrat din nou în grădina ei și a mi-a spus ca a fost funcționala la un nivel pe care nu îl simțise în mai mult de 40 de ani.

Când folosiți tehnici N.O.T, acest tip de mărturie nu este neobișnuită , dar nu promovez niciodată N.O.T. ca pe „un glonț de argint”. Eu o privesc ca pe o tehnică foarte puternică, careia ar trebui să ii fie acordată mai multă atenție la nivel global și, cu siguranță, ar trebui folosită ca prim pas în orice modalitate de vindecare.

Este păcat să încadrați pacienții în sindroame, boli sau afecțiuni înainte de a privi pentru prima dată dezorganizarea neuronală. Mult prea des oamenii de știință petrec timp prețios căutând viruși sau bacterii ca si cauze ale bolilor , în loc de a privind posibilitatea unor cauze individuale mai profunde și cum afectează ele întregul. Mulți dintre pacienții pe care i-am văzut, în special cei cu leziuni la naștere sau la începutul copilăriei, și-au petrecut primii 10 până la 25 de ani din viața lor blocați în hiperadrenalism (apărare). Când glanda suprarenală în cele din urmă se arde și intră într-o stare de oboseală suprarenală , nimic nu pare să-i ajute pe acești oameni să-și mențină nivelul energetic zilnic, nici măcar cofeina sau zahărul. Sunt obosiți cronic, având dureri peste tot, în general epuizați și deprimați

Când lucrez la un pacient nou, abordarea mea este **întotdeauna** să folosesc mai întâi protocoale de tratament N.O.T. pentru a elimina orice variabile neuro-fizice. Verific apoi cat mai multe

variabile neuro-emoționale posibil și le resez. Este chiar posibil să se folosească testarea musculară pentru a afla dacă o persoană este alergica la o anumită substanță chimică sau dacă beneficiază de un anumit produs alimentar. De exemplu, se poate pune un bob de cafea pe limbă și apoi se testează un mușchi. Dacă mușchiul slăbește acest lucru indică faptul că cofeina este un factor de stres pentru acea persoană, în acel moment.

Această formă de testare poate fi utilizată nu numai pentru alimente, dar, de asemenea, pentru vitamine, medicamente, ierburi și remedii homeopate care sunt luate pentru reabilitarea organismului. Uneori există surpriza ca atunci când un pacient află că o anumită vitamină sau suplimentul pe care îl ia nu îi face, de fapt, bine. Este posibil ca doza să fie prea mare pentru ei sau, combinația de produse să nu fie în echilibru. Acesta este un alt domeniu unde testarea răspunsului muscular are o mare valoare și poate fi utilizată ca instrument de a căuta feedback de la organism.

Lasă-l să curgă

CAPITOLUL 6

EXERCIȚII, YOGA, MEDITAȚIE ȘI RUGĂCIUNE



Lasă-l să curgă

„Fă exercițiul tău distractiv și exersează distrându-te.”

Dr. Sheel Tangri

Când vine vorba de exerciții fizice, filozofia mea de bază este „folosește sau lasă”. Il încurajez pe oameni să se miște, să danseze, să se joace, să râdă, să studieze, să practice yoga și să meargă la plimbări lungi. Pe oricare dintre ele le găsește distractive și amuzante este ceea ce ar trebui să facă, pentru că se vor bucura de asta și, sperăm, o vor face în mod regulat. Aspirați întotdeauna să vă faceți viața și viețile altora pline de distracție, pe cât posibil. Faceți lucruri care să vă creeze o stare de bine, atât vouă, cât și altora. Concluzia este: rămâneți activ, continuați să vă mișcați, încercați lucruri noi, opriți televizorul și porniți.

Nimeni nu își poate atinge întregul potențial dacă sistemul nervos este dezorganizat și asta este valabil indiferent dacă ești un sportiv sau un angajat de birou, un adolescent sau un octogenar. Dar, pentru sportivi mai ales, dezorganizarea sistemului nervos este una dintre principalele motivele pentru care apar atât de multe accidentări sportive. Soluția cea mai logică este reorganizarea sistemului nervos înainte de a începe orice nou program de exerciții, indiferent de vârstă sau starea fizică.

În mod similar, cum se poate medita și calma în mod eficient mintea dacă este blocată în starea de apărare sau îngreunată de vechi bagaje emoționale? A avea sistemul nervos curat este una dintre terapiile primare în călătoria înapoi spre sănătate.

EXERCITIUL ȘI ÎNTINDEREA (STRETCHING)

Înainte de a începe orice nou program de exerciții, este inteligent să verificați dacă sistemul neurologic funcționează corect. Dacă, de exemplu, sistemul nervos este blocat sau dezechilibrat pe o parte a corpului, ce rost are să faci flotări suplimentare sau genuflexiuni? Mușchiul nu va deveni mai solid până ce puterea este restaurată ! Excesul de lucru când sistemul nervos este dezorganizat nu numai că este inefficient, dar poate dăuna organismului. Eu am lucrat deopotrivă cu sportivi și cu amatori de la jucători de golf și antrenori de greutate până la alergători pe distanțe lungi - și mulți alți oameni care au făcut sport și, peste 80% dintre ei au raportat creșteri dramatice în funcția și performanța organismului după N.O.T.

Întinderea este un aspect important al exercițiului care este adesea tratat superficial. Este util înainte de exercițiu, deoarece pregătește mușchii, oasele și ligamentele pentru mișcare. După exersare, întinderea este la fel de importantă pentru ca relaxeze mușchii și îi ajută pentru a rămâne flexibili și elastici. În urma unui meci greu de tenis, de exemplu, dacă te oprești din joc și te urci imediat într-o mașină și conduci până acasă, mușchii tăi vor rămâne într-o stare mai mare de tensiune decât în mod normal. Această contracție prelungită poate provoca rigiditate în următoarele 12 ore și poate împiedica performanța în jocul următor sau duce la o accidentare.

MEDITAȚIA

Meditația este o adevărată valoare în lumea aglomerată de astăzi. Mulți oamenii cred că este ceva metafizic și mistic, ceva dincolo de capacitățile lor. Nu este. Viața poate fi o meditație atunci când practici arta de a fi prezent, capacitatea de a trăi în prezent. Prin aceasta mă refer cu adevărat la a vedea, a simți, a auzi, a gusta și a constientiza ceea ce se întâmplă în interiorul și în afara ta. Există și o altă formă de meditație unde stai câteva minute dimineața sau seara, sau ambele, pentru a calma mintea, a încetini respirația și a spori pacea interioară. Acorda-ți câteva minute dimineața, chiar înainte de a deschide ochii sau de a te ridica din pat, pentru a recunoaște ceea ce ești, ce ai, ce vrei, ce simți, ce este și ce nu este functional în viața ta. Nu trebuie să-ți dai seama de toate acestea, doar ia-ți timp pentru a-ți observa gândurile. Nu-ți judeca gândurile, și nu te judeca pe tine. Lasa-le să curgă.

Există multe cărți care explică diferite forme de meditație și diferite tipuri de tehnici de relaxare, în care găsești totul, de la a pune atenția asupra respirației, până la a folosi o mantra, la vizualizare. Personal, exersiez Meditația transcendențială care este una dintre cele mai studiate și cercetate tehnici de acest gen. S-a constatat că scade tensiunea arterială, reduce riscul de atac de cord și scade stresul. Prin citirea și încercarea diferitelor tipuri de meditație, un individ poate găsi tipul de meditație care i se potrivește cel mai bine. Atunci este foarte benefic să meditezi în mod regulat și să incorporezi practica într-un regim de sănătate, la fel ca exercițiul.

YOGA

Yoga este un alt element al unui stil de viață sănătos și o modalitate eficientă de a menține corpul și mintea suple. Bazată pe tehnici care își au rădăcinile cu 5.000 de ani în urmă în India, yoga combină mișcările fizice și posturile cu meditația și respirația controlată. Fuziunea acestora trei duce la o legătură mai strânsă între minte și corp și la o relaxare și conștientizare crescute. Înutil să spun că, de asemenea, crește puterea, echilibrul, energia, flexibilitatea corpului și stimulează sistem imunitar. Câteva minute de yoga, efectuate dimineața și/sau seara, pot avea un impact puternic asupra fizicului, a sănătății și a stării de spirit.

INVOCĂȚIILE ZILNICE

De-a lungul anilor am ajuns să apreciez incredibila puterea pe care mintea o are asupra corpului – și făcând un pas mai departe, influența pe care o are spiritul asupra minții și corpului. Cu ani în urmă am început să încurajez pacienții să-și revigoreze conștientizarea spirituală, permițându-le să creeze și să facă schimbări posibile în viața lor. Odată curățată de vechile energii și tipare de gândire limitatoare, prin modalitățile discutate anterior, ființa umană este un vas gata să primească ceea ce este cu adevărat dreptul ei de întâi născut.

Când aveam aproximativ cinci ani, aveam un puzzle preferat, o scânduriță cu pătrate minuscule care alunecau în jur. În mijloc era o

Lasă-l să curgă

imagine cu două mâini în rugăciune, în timp ce piese care se aflau pe margini erau cele care puteau fi manipulate și când erau organizate corect, se putea citi mesajul: „Cere și ti se va da.” Făcând acest puzzle din nou și din nou, minte superioară mi-a fost impregnata cu acest adevăr fundamental și sunt extrem de recunoscător pentru această lecție profundă timpurie. L-am transmis la multi alții.

Orice ne dorim în viață - o sănătate mai bună , relații mai bune sau locuri de muncă mai bune - sunt la îndemâna noastră dacă întrebăm, mai întâi, sinele nostru superior pentru asta. Din păcate, cei mai mulți dintre noi nu întrebăm, așa că ușile ne rămân închise sau, dacă sunt deschise, ne este frică sau nu stim prin care să trecem. Îndemn oamenii să se gândească deplin și profund la ceea ce cer și de ce și apoi să se detașeze de rezultat. Imaginează-ți că ai trimis prin poștă o scrisoare: Trimite gândul, apoi ai încredere în livrarea lui. Aceasta tehnica este foarte puternică atata timp cat cel care o facenu devine obsedat sau are resentimente privitoare la rezultat. Este, de asemenea, o modalitate de a ajuta la alinierea corpului cu sinele superior, pentru că atunci când facem asta, însufletim conexiunea mintea-corp. Cerând încetarea durerii sau bolii noastre și, prin asta, incercand să-i înțelegem cauza, învățăm lecțiile vieții și începem să înțelegem propriul nostru adevăr.

Acest lucru mă duce la subiectul rugăciunii. Când majoritatea oamenilor se roaga, ei cer puterii lor superioare să le **dea** ceva. Eu cred că rugăciunea ar trebui să se concentreze, de asemenea, pe cererea de **eliminare** a orice îi împiedică să primească ceea ce ei solicita. Ar trebui să cerem puterii noastre superioare să dizolve orice blocaje sau atitudini

care ne împiedică să ajungem la potențialul nostru. Când cer vindecare, sugerez ca pacienții să ceară îndepărtarea oricărei cauze - fizica, emoțională, chimică sau spirituală - care le afectează sănătatea. Poate fi ceva pe care l-au creat sau la care ei au contribuit, cum ar fi probleme cu mama sau cu tatăl, sau poate răni sau resentimente din trecut. Nu este necesar să găsiți răspunsurile imediat, ci este mult mai important să întrebați cu intenție. Oamenii pot cere îndrumare și claritate astfel încât să poată anula în cele din urmă orice tipare negative și să oprească dansul dăunător prin care au trecut.

Mulți oameni sunt blocați în relații nesănătoase, în care ei dau vina pe alții. În loc să fie victime, ei ar trebui să-și concentreze atenția asupra a ceea ce doresc să elimine. Ar putea cere să înlăture sau să vindece emoțiile care le induc sentimentul de victimă. Apoi, la fel cum după post trebuie să mâncăm alimente hrănitoare, o persoană poate începe să se concentreze pe ceea ce ea dorește într-o relație și face ca asta să se întâmple. Întotdeauna întreb: Ce trebuie să învăț din asta? Ce am făcut pentru a crea sau permite această situație care provoacă dizarmonie? Când primești ceea ce ai cerut, amintește să mulțumești universului și voua înșivă - pentru că sunteți co-creatori.

Noi existăm pe mai multe planuri. Cel mai evident este cel fizic, dar rețineți că există, de asemenea, planurile emoționale și spirituale. Pe măsură ce călătorim prin viață, întâlnim experiențe și emoții unice. Unele, pe care dorim să ni le amintim și să le savurăm, unele pe care preferăm să le uităm. Vrem să ni le amintim pe cele care întruchipează lecții care ne pot ajuta. Visele, de exemplu, pot conține mesaje profunde

Lasă-l să curgă

de la sinele nostru superior de care am putea beneficia chiar dacă, la momentul respectiv, nu le putem intelege complet .

În același timp, multe experiențe nu sunt nici utile nici benefice, iar unele chiar ne trag înapoi din cauza fricii sau a anxietatii. La nivel fizic, corpul nostru funcționează precum computerele care colectează informații și le stochează. La fel ca și computerul, care se va prăbuși dacă este supraîncărcat cu informații și corpul devine letargic și îngreunat. Multe experiențele ne „umplu” în interiorul, pentru că trebuie să ne descurcăm în viață, să ne facem treaba, să fim părinți eficienți etc. Asta înseamnă că , în mod similar, s-ar putea să nu fi fost timpul să te întristezi când a murit un prieten, sau să te gândești la o situație dureroasă. Creierul poate să nu aibă timpul să proceseze experiența dintr-o dată, astfel încât corpul o stochează mai departe pentru referințe viitoare. Periodic, ar trebui să vă verificați fișierele, să reflectați asupra lor și apoi să le descărcați pe cele care nu mai sunt benefice, nu mai sunt de dorit sau nu mai folosesc la susținerea vieții.

Conceptul important aici este: „Afara cu vechiul, înăuntru cu noul.” Aceasta nu înseamnă evitarea adevărului despre noi înșine și despre ceilalți sau să evitarea problemelor, fără să ne uităm la ele. Ideea este de a ajuta corpul să se curețe de obstacolele care ar fi putut deveni impedimente în rezolvarea problemelor și în eliminarea stresului. Îndemn oamenii să profite de Tehnicile de organizare neuronală sau de tehnicile neuroemoționale, să citească cărți despre dezvoltarea personală, să consulte consilieri sau terapeuți, să discute despre sentimentele și opiniile lor cu ceilalți și să își acorde timp pentru

a fi singuri și în tăcere. Așa începem să ne descarcăm de vechi și începem să-i înțelegem pe ceilalți și pe noi înșine. Pe măsură ce dobândim din ce în ce mai multa claritate, viețile noastre vor începe să se schimbe pe plan fizic, emoțional și spiritual.

Mai jos este o rugăciune de auto-curatare pe care am creat-o pentru pacienții. Toți au raportat schimbări dramatice în nivelul lor de trai de când o folosesc. Închide ochii, inspiră adânc și când te simți centrat și relaxat, începe să repeți propoziția de mai jos. Amintiți-vă, nu este atât de importantă formularea specifică, ci intenția este cea care contează (de ex. afară cu vechiul, înăuntru cu noul) și am subliniat elemente cheie pentru a întări ceea ce încercăm să realizăm aici:

„La toate nivelurile ființei mele, vreau să eliberez cauza tuturor energiilor pe care le stochez, din orice motiv, care nu mai slujesc evoluției sinelui meu superior. Mă iert pe mine însumi și iert pe toată lumea pentru tot, acum și pentru totdeauna.”

Lasă-l să curgă

Puteți merge atât de departe cât vă permite voința cu aceasta invocare, având în vedere că următoarele patru puncte sunt cheia co-creării cu puterea voastră superioară:

1. Pentru a curăța „la toate nivelurile ființei tale” trebuie să renunți la propriul concept personal despre ceea ce poate fi cauza durerii, stării sau situației tale. Acest lucru îți eliberează mintea superioară pentru a reveni la evenimentul sursă.
2. Această solicitare poate funcționa pe plan spiritual, emoțional, fizic și la niveluri chimice pentru a elimina orice trebuie eliberat - **dacă tu permiti**. De exemplu, dacă ai o durere de umăr, intenția ta este de a elimina durerea doar la nivel fizic, sau ești tu dispus să explorezi emoția care poate sta în spatele durerii? Sfatul meu este, nu vă limitați vindecarea printr-o credință greșită în cauza de bază.
3. Fii dispus să-i ierți pe toți participanții - inclusiv pe tine. De exemplu, este posibil să ai o problemă cu încrederea. Cauza ar putea fi vechi tipare de frică, bazate pe un eveniment anterior, unde partenerul tău nu era de încredere. Deschide-ți canalul de probleme de încredere și relații și odată ce ai făcut asta, cere să-i curățați toate cauzele - pentru totdeauna. Apoi, vizualizează și lasă corpul să simtă că ai fi într-o relație în care încrederea este reciprocă. Cere ce vrei tu cu adevărat, apoi recunoaște când a sosit ceea ce ai cerut și mergi prin ușa aceea deschisă.
4. Fa modificările permanente. Intenția ta ar trebui să fie să clarifici această problemă specială în trecut, prezent și viitor, deci tu nu

trebuie să te mai ocupi de asta niciodată. Privește sincer problemele, eliberează negativul permanent, adică acum și pentru totdeauna.

Această tehnică poate fi adaptată oricărei situații. De exemplu, dacă întâmpini probleme în a găsi un partener de încredere, conștientizarea ta a identificat o sursă de dizarmonie în viața ta . Pentru a o schimba, trebuie doar să practici invocarea, cerând în mod special să clarifici cauza pentru care atragi parteneri nedemni de încredere.

Dacă o durere te deranjează, încearcă să atingi punctul durerii, făcând invocația și cerând eliberarea cauzei acesteia. Fii răbdător și ai grijă ce ceri pentru că sunt șanse să primești și, de obicei, destul de repede. Când primești ceea ce ai cerut, s-ar putea să fie implicate emoții pe care nu le -ai luat în considerare niciodată, înainte. Aceasta este de obicei o binecuvântare deghezată pentru ca te ajută să te vindeci și să mergi mai departe, așa că nu te teme niciodată. Primește ce vine, cu dragoste, chiar dacă nu te simți grozav în acel moment și, reține , este posibilitatea ca un vis să devină realitate, ceea ce face ca viața să devină interesantă.

Amintește-ți că tu creezi toate situațiile din viața ta așa că în loc să dai vina pe lumea exterioară și pe alții pentru nefericirea sau nemulțumirea ta, asumă-ți responsabilitatea și optează pentru a schimba ceea ce nu te mai mulțumeste. Cel mai important, nu încerca să-i schimbi pe alții pentru că doar ei sunt responsabili pentru ei înșiși. Mai degrabă, cere să ștergi energiile pe care le porți și care te fac să le

Lasă-l să curgă

răspunzi negativ . A anula ceva înseamnă că nu mai este o declarație despre cine vrei să fii.

Luand in considerare partea pozitivă, nu vă fie rușine să cereți lucruri pe care vi le doriți , cum ar fi un corp sănătos, prieteni iubitori si fericiți, siguranța pentru familia voastră și un loc de muncă împlinit. Nu va fie frică să cereți universului orice. Aceasta este puterea co-creării. Când cereți ceva, cereți și să fiți eliberați din orice tipar de gândire sau sistem de credințe care va blochează primirea tot ceea ce tocmai ați cerut. Eu incurajez frecvent oamenii să se gândească la această zicală: „Suntem ființe spirituale care au o experiență umană, precum și ființe umane având o experiență spirituală”.

De-a lungul anilor am reușit nu numai să simt câmpurile energetice umane sau „aurele” dar și să corectez dezechilibrele din acestea. Cum fac asta depășește scopul acestei cărți, totuși, eu te asigur că nu este nimic mistic în asta. Toți suntem capabili să ne schimbăm câmpurile energetice într-o fracțiune de secundă și , de asemenea, putem să îi ajutăm și pe alții să-și vindece câmpurile energetice, prin Reiki, atingere terapeutică, vindecare pranică, atingerea corpului cu mâinile și o întreaga gamă de alte tehnici care abordează conceptul de vindecare prin echilibrarea câmpului energetic uman.

Când ajut la curățarea „complexului” neuro-emoțională al unui pacient constat frecvent că corpul lui energetic se schimbă , de asemenea, iar aceste schimbări sunt adesea consistente și previzibile pentru diferite stări emoționale. După ce s-a făcut o corectare la corpului fizic sau emoțional pot simți schimbări imediate și în corpul energetic

sau in aura. Pentru a verifica ceea ce simt, folosesc testarea musculară ținându-mi mâna la o distanță de șase sau opt inci deasupra corpului pacientului și văzând dacă există un răspuns prin mușchi . Oamenii de știință folosesc echipamente de înaltă tehnologie pentru a sesiza prezența câmpurilor energetice umane, dar cred că într-o zi, prin teste științifice ulterioare, se va demonstra că procedurile de testare prin mușchi (slab sau tare) pot fi, de asemenea, un instrument utilizat pentru a verifica prezența câmpurilor energetice umane. Acest lucru ar implica în continuare cercetare. Cu siguranță am întâlnit mulți oameni care pot vedea aure și care au verificat aceste efecte în timp ce mă priveau când efectuam un tratament. În mod similar, am mulți pacienți care nu a cunostinta încă despre prezența câmpurilor energetice umane dar pot simți imediat ce fac, ceea ce, pentru ei, constituie un prilej de multă uimire.

Am o pacienta speciala care are o capacitate remarcabilă. Ea este o doamnă grozavă și o mamă minunată care s-a asigurat că toata familia ei a venit să mă vadă înainte ca să mă caute ea însăși pentru tratament. Nu avea cunoștințe despre aure sau corpuri energetice si totusi am fost introdus , prin munca mea, in familia ei. Fără nicio explicație despre ceea ce urma să fac, eu am început tratamentul și în mai puțin de un minut, spre marea mea surpriză, ea a început să zâmbească și să spună: „O, Doamne”. Am întrebat –o ce se întâmpla și ea mi-a spus că a văzut valuri mari de culoare învolburându-i-se în jurul corpului. În timp ce mi-am mișcat mâinile deasupra zonelor specifice ale corpului ei pe care le tratam, ochii ei au ramas inchisi. Ea a spus: „Oh, e albastru în jurul

Lasă-l să curgă

picioarelor mele, acum , este verde peste pieptul meu....” Apoi, în timp ce mi-am mutat mâinile spre capul ei , a spus imediat: „Acum capul meu este verde. Oh, fața mea a devenit mov .” Am văzut-o de patru sau cinci ori în ultimii trei sau patru ani și de fiecare dată a avut o experiență senzorială similară. Ea spune că nu vede aure oricând, dar este întotdeauna uimita de Aurora Boreala, adica de efectul pe care îl experimentează în timpul tratamentelor. Asta, cu siguranță întărește credința în afirmatia că suntem „ființe de lumină” și faptul că mulți oameni pot vedea această realitate.

Este timpul să ne trezim simțurile noastre superioare și să devenim respectuoși față de ele , căci dacă există câmpuri energetice umane, atunci cu siguranță alte câmpuri energetice pot acționa asupra lor. Suntem în mod constant bombardati cu forțe invizibile de la computere, cuptoare cu microunde, telefoane mobile, fire aeriene de transmisie și multe altele, iar aceste influențe externe pot interfera cu propriile noastre energii. Ar trebui să ne uităm la impactul lor și să le considerăm ca o variabilă în îngrijirea sănătății astăzi. Cu siguranța asta devine din ce în ce mai evident, odată cu teoria Câmpului Unificat a fizicii moderne care ne informează acum că toate lucrurile – fie ca sunt vii sau neînsufleteite – sunt formate din particule care vibrează la frecvențe diferite.

CAPITOLUL 7

PUNAND TOTUL IMPREUNA



Lasă-l să curgă

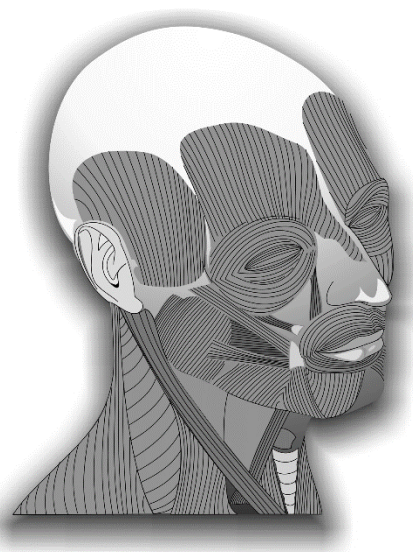
„Cunoașterea este un singur punct, dar cei proști l-au înmulțit.”

Proverb Sufi

Acum că am explicat diferitele tehnici și abordările pe care le folosesc, pot descrie ce se întâmplă de fapt în timpul unei sedinte.

Folosind protocoale N.O.T. ca șablon pentru tratament înseamnă că am un punct de început și un punct de sfârșit pentru fiecare dintre sesiunile mele. Verific corpul în raport cu lumina, cu întunericul, cu ochii deschiși și cu ochii închiși, stând jos, stând în picioare etc. și când un anumit circuit prezintă slăbiciune întreb organismul dacă cauza este Fizică, emoțională sau chimică. Corpul va răspunde în consecință și apoi folosesc tehnica adecvată pentru a curăța și apoi verific din nou circuitul implicat. Acest lucru îmi permite să determin direct rădăcina problemei, fără a fi nevoie să efectuez corecții inutile. De asemenea, folosesc înțelepciunea corpului să mă ghideze, ceea ce mărește precizia tratamentului.

De exemplu, există un program în organism etichetat ca „reflex cranian” în limbajul N.O.T. Funcția sa este să țină sau să îndrepte capul și organismul prin stimularea mușchilor din față și din spate. În cazul în care o persoană a avut o lovitură la cap, acest circuit poate deveni dezorganizat și rezultă într-o condiție pe



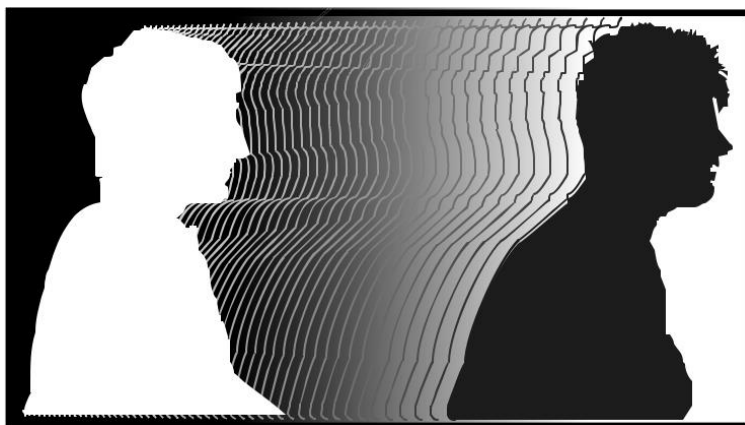
care o numim „complex de leziuni craniene”. În acest caz corpul își pierde capacitatea de a ține capul sus și intră în modul de apărare pentru a se proteja împotriva posibilității unei alte lovituri. Imaginați-vă un cort fără patru linii puternice ancorandu-l la cuie în pământ: Aceasta fac cele două seturi de mușchii din față și din spatele umerilor când lucrează corect pentru a sprijini capul.

La un nivel primitiv, capul trebuie ridicat astfel încât organismul să se poată apăra, dar în lumea de astăzi supraviețuirea este mai mult complexă. Poate însemna să stai toată ziua în ședințe sau să ții capul sus, astfel încât ochii și creierul să poată interacționa cu un computer.

Când există un complex de leziuni craniene, corpul își pierde capacitatea de a ține corect capul sus. Animalul nu poate supraviețui cu capul lăsat în jos la pământ pentru că are nevoie să vadă ce este în fața lui, în special prădătorii care se apropie. Până când această condiție este corectată în mod corespunzător, înțelepciunea înăscută a corpului încearcă să găsească o modalitate compensatorie de a ține capul sus.

Lasă-l să curgă

Creierul comandă mai multă energie gâtului și mușchilor din **spatele** a umărului și a corpului decât a celor din față. Ei devin **hipertonic**, în timp ce musculatura frontală care include mușchii pieptului care ajută la respirație și cei abdominali, devin **hipotonici**. Pe măsură ce trece timpul, mușchii spatelui ajung să facă cea mai mare parte a muncii și în mod natural încep să obosească . Acest lucru duce la tensiune pe gât și umeri, îngreunând individul să stea drept cu umerii înapoi.



Baza gâtului, care preia cea mai mare parte a tensiunii, devine din ce în ce mai rigidă și inflexibilă în timp ce mușchii săi încearcă să transporte și să sprijine craniul greu de sus. Adesea, dacă numai mușchii nu reușesc să susțină gâtul, corpul începe să acumuleze calciu în zona instabilă, acumulare care în cele din urmă poate fi observată la imagistica cu raze X. Acest proces de acumulare de calciu de obicei durează câțiva ani înainte de a deveni evident. Gâtul coboară înainte, se dezvoltă o cocoasă la baza ei și individul poate fi în cele din urmă diagnosticat ca având osteoartrita. Puțini oameni privesc dincolo de

acest diagnostic pentru a cauta motivul pentru care există așa-numita degenerare artritică a gâtului , sau de ce corpul a ales să se adapteze în acest fel. Este pentru că fiziologia răspunde cu înțelepciune în cel mai bun mod și poate pentru solidifica o zonă instabilă. Un pacient poate fi împăcat cu diagnosticul când aud că au artrită a gâtului pentru că mama lor a avut aceeași problemă. Dar mai degrabă decât a da vina pe genetică afecțiunii, este mult mai precisă deductia că și mama lui a putut avea o rană craniană asemănătoare în copilăria ei - așa cum fac majoritatea dintre noi. Nu ar trebui să presupunem că genetica este de vină până când nu eliminăm celelalte posibilități prin testarea musculară. Este important să înțelegem că ar trebui să testăm funcția corpului, nu doar să urmărim urmele simptomelor. Dacă nu există un accident al craniului constatat putem apoi investiga în continuare.

Mușchii umerilor suprasolicitați și mușchii din față slabi pot duce la o forță abdominală slabă (mușchii burticii). Partea inferioară a spatelui, fără sprijinul mușchilor abdominali puternici, devine slăbită din cauza lipsei de sprijin al acestui corset natural al mușchilor. Intestinul subțire și gros pot începe să scadă în interiorul corpului, provocând tulburări digestive și funcția diminuată. Acest lucru are un efect de domino asupra celor mai mici organe și sisteme din organism, și anume vezica urinară, prostata glandă (masculin) și uter (feminină). Dificultatea crescută în a susține corpul de jos în sus poate duce la probleme de retenție de urină sau perioade dureroase pentru femei, în timp ce la bărbați, prostata poate deveni mărită sau umflată.

Lasă-l să curgă

Aceste simptome pot dura 40 de ani si se manifesta treptat, dar toate provin dintr-o traumă la cap. Ca la un pulover cu fir liber, la care, cu timpul, buclele încep încet, sa se desfăca până când, într-o zi, haina abia își poate face treaba . Ar trebui să așteptăm până când problemele devin severe sau ar trebui vedem un kinetolog specializat sau pe cineva specializat în N.O.T. pentru o verificare a sistemelor imediat după o traumă? Cu siguranță, acesta din urmă are mai mult sens. Am văzut bărbați și femeile cu afecțiuni ale vezicii urinare , precum și cu organe prolapsate, care au căutat răspunsuri chirurgicale care nu au reușit sa fie eficiente. Cu toate acestea, s-au simțit mult mai bine și au experimentat îmbunătățiri ale funcției intestinului și vezicii urinare la doar câteva zile după tratamentul N.O.T.. De ce? Odată ce integritatea neurologică este reparata mesajele corecte pot ajunge la toate seturile de muschi si circuite – chiar si dupa interventie chirurgicala. Sportivii raportează că pot face mai puține abdomine pentru a atinge aceleași rezultate și vad îmbunătățiri dramatice în eficacitatea exercițiilor.

Observațiile mele m-au făcut să cred că corpul stochează circuite emoționale împreună cu circuite fizice și se corelează în simbologia limbii noastre. De exemplu , emoțiile de îngrijorare, lipsă de control și stima de sine slabă ies , de obicei, la suprafață la corectarea unui complex de leziuni craniene. Noi recunoaștem, de obicei, această relație atunci când vorbim despre persoanele cu probleme emoționale „care poartă greutatea lumii pe umerii lor," incapabili "să-și țină capul sus" sau să scoată ceva „de pe piept". Uneori trebuie doar să corectez componenta emoțională pentru ca corectarea fizică să apară și invers, deși

majoritatea, adesea, trebuie să fie efectuate atât corecțiile emoționale cât și cele fizice , înainte ca tulburarea să dispară. Prin chestionarea corpului pot determina care trauma a fost prima - cea emoțională sau cea fizică – dar cel mai important este să fie corectată cauza și starea să nu revină.

Va dau un alt exemplu de acest tip de legatură emoțional-fizică care implică corpul energetic. Văd, de obicei, femei care au probleme legate de ciclurile menstruale: grele sau ușoare , flux mare , crampe, frecvență neregulată și chisturi uterine. Multe femei au, de asemenea, o formă de durere lombară, precum și iritație sau slăbiciune la nivelul gâtului sau umărului stâng care este adesea diagnosticată greșit ca sindrom de tunel carpian, bursită sau tendinită. Cauza reală poate proveni din sistemul reproductiv/endocrin, care are un sistem neurologic în conexiune cu mușchiul pectoral mare stâng, un prim stabilizator al umărului stâng. Un dezechilibru în circuitele feminine/masculine sau reproductive pot avea ca rezultat o durere sau brațul stâng, gâtul sau umărul restricționat, motiv pentru care când la oricine constat aceste simptome eu investighez sistemul reproductiv.

Ceea ce voi găsi de obicei ca principală cauză a simptomelor menstruale este respingerea subconștientă a energiei sau esenței ei feminine. Acest lucru se poate întâmpla pentru mai multe motive emoționale, inclusiv abuz sexual, viol sau respingere. O sursă de respingere pe care o descopăr de obicei apare devreme în viață când fătul feminin sau nou-născutul simte că unul dintre părinții speră să aibă un copil de sex masculin. Aceste sentimentele de a fi „neiubit” sau

Lasă-l să curgă

„nedorit” sunt stocate în căile uterului și ovarelor feminine și în prostată și testicule la bărbat.

Am tratat recent o femeie de 35 de ani care, când am rugat-o să facă afirmația „femeile au cautare” sau „femeile sunt dorite”, a dezvăluit prin testele musculare că ea nu credea asta la un nivel profund – deși ea în mod conștient credea că a făcut-o. Testări ulterioare au urmărit această condiție pe drumul înapoi la primul „eveniment” din uter când a simțit că ea nu a fost acceptată necondiționat. Asta nu însemna că părinții au sperat la un băiat tot timpul când ea a fost în uter, nici nu sugerează că părinții ei nu au acceptat-o și nu au iubit-o din ziua în care s-a născut. Adevărul este că, în sistemul ei neurologic a explodat „o mică siguranță” în acel moment timpuriu al ei când mama sau tata, sau ambii, s-au gândit scurt: „Ar fi fain dacă am avea un băiat.” Pentru sistemul nervos al unora, această afirmație poate deveni o „realitate emoțională” (adică explodează o „siguranță”) în timp ce în alte cazuri individul lasă afirmația sau gândul să treacă.. Fiecare persoană reacționează diferit și are sensibilități diferite, totuși, circuitul slab indică faptul că este o realitate emoțională pentru acel corp. Nu sugerez că părinții nu ar trebui niciodată să gândească negativ, să se gândească la un copil și nici nu propun să devenim paranoici sau vinovați de felul în care simțim și gândim. Eu spun că ar trebui să curățăm energia și să ștergem înregistrarea negativă. Noi facem acest lucru declarând intenția noastră, ca atunci când rostim rugăciunea în capitolul anterior. Vorbește cu bebelușul tău când el sau ea este în pântec și nou-născut și spune-i dragostea ta totală. Aceasta poate suna de necrezut pentru unii, dar sunt

convins că noi putem să comunicăm la un nivel mult mai înalt decât credem.

Fata care duce cu ea acest mesaj negativ poate crede în mod conștient că este fericită să fie femeie, dar subconștient poate avea unele îndoieli. Dacă ea corpul ei fizic nu este 100% congruent cu corpul ei emoțional, apoi de fiecare dată când încearcă să-și exprime sinele feminin, ca atunci când ea are menstruație, există rezistență în subconștient. Astfel de incongruență poate interfera cu funcția diferitelor organe - în acest caz uterul - care în timp poate da semne de dizarmonie, cum ar fi menstrele dureroase. E ca și cum uterul spune: „Fii atenta. Sunt rănită. Îți arăt ceva despre tine care nu este armonios.” La fel ideea generală se aplică condiției masculine. Când văd vreo disfuncție în „masculinitate” - o problemă cu glanda prostată sau libidoul - investighez posibilitatea de a fi adânc înrădăcinate dezechilibre legate de esența masculină.

În toți oamenii există un centru energetic situat deasupra regiunii pelviene. Acesta stochează atât energia masculină, cât și cea feminină - pe care fiecare dintre noi le conține, într-o anumită măsură. Dacă există un dezechilibru între cele două aspecte, energia aleargă în sus și în jos iar nucleul persoanei va fi distorsionat sau „descentrat”. Un alt mod de a exprima acest lucru este că persoana nu poate să stea complet pe propriile picioare. Pot exista semne și simptome ale unui dezechilibru în zona sacrală și în zona lombară ale coloanei vertebrale pe care terapiile tradiționale le corectează cu dificultate. Nu numai că așa corectăm cauza emoțională în acest caz, dar s-ar putea, de asemenea, să curățăm câmpul

Lasă-l să curgă

energetic al centrului bărbatul-femeie și să efectuez o corecție ușoară a sacrului sau lombarului coloanei vertebrale. Acesta este un exemplu perfect de vindecare fizică, emoțională și spirituală sau energetică, toate făcându-se deodată.

De asemenea, pot încuraja astfel de pacienți să citească cărți sau să solicite consiliere emoțională, în special despre modul cum să onoreze aspectele masculin-feminin ale ființei lor, oricare le lipsesc. Pacientul poate avea nevoie în continuare de ceva îngrijire chiropractică pentru a ajuta la stabilizarea regiunii pelvine sau unele terapii musculare pentru a slăbi mușchii care au păzit, subconștient, acea zonă ani de zile.

O incongruență similară între minte și corp este, de asemenea, evidentă la persoanele care au tulburări severe de alimentație. Tinerele, când sunt anorexice, se privesc în oglindă și nu își văd trupurile așa cum sunt de fapt. S-ar putea să arate ca un schelet, periculos de slabe, dar ceea ce văd ele este o persoană îngrozitor de grasă purtând exces de greutate. Nu trebuie să le întreb niciodată pe aceste femei dacă se iubesc pe ele însele – pur și simplu faptul de a sta în fața unei oglinzi este suficient pentru a provoca o scădere semnificativă a energiei lor, care poate fi verificată printr-un răspuns muscular slab. Deși, poate că au trecut printr-o psihoterapie extinsă și simt în mod conștient că se pot iubi și accepta pe ele însele, trupurile lor spun o poveste diferită. Această incongruență între minte și trup le-a îngreunat recuperarea și le-a descurajat în trecut, dar asta se schimbă acum cu tehnici precum N.O.T. și N.E.T.® În mod interesant, se pare că această problemă se limitează la anorexie, deoarece această boală se referă la acceptarea de sine, dar

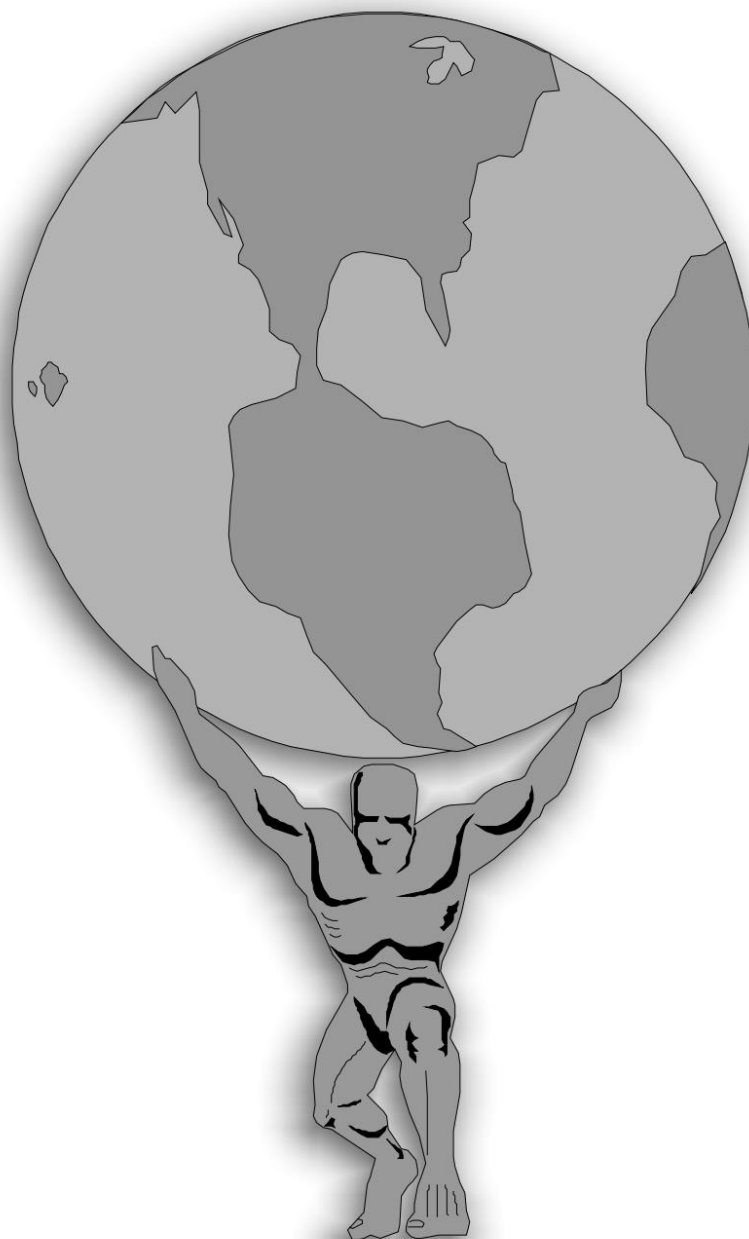
observațiile mele au a dezvăluit că este mult mai comuna decât atât. Adevărul este că majoritatea dintre noi vom arăta răspunsuri musculare slabe când ne uităm într-o oglindă și asta pentru că problema principală din spatele multor boli este lipsa iubirii de sine.

Fiecare persoană este ca o carte nouă pentru mine - unică și fascinantă din cauza experiențelor sale de viață. În orice caz, teme comune apar din când în când și par a fi fire care ne conduc la o înțelegere mai profundă. Ele îmi dau posibilitatea să observ conexiunile minunate dintre corp, minte și spirit. Ființele umane sunt complexe, dar simple, ca toate mașinile minunate.

Lasă-l să curgă

CAPITOLUL 8

MODELUL DE SĂNĂTATE GLOBALĂ



„O idee nouă este mai întâi condamnată ca ridicolă și apoi respinsă ca fiind banală, până când, în cele din urmă, devine ceea ce toată lumea știe.”

William James

Intenția acestei cărți este de a prezenta un model pentru sănătate și bunăstare care să fie eficientă pentru fiecare persoană și fiecare disciplină. Sună ca o sarcină grea, dar cred că este complet posibil dacă un practician din domeniul sănătății își bazează tratamentele și tehnicile lui pe adevăratele fundamente ale sănătății..

Recent, în timp ce cautam în secțiunea despre sănătate și secțiunea despre wellness a unei mari librării am fost încântat să văd că s-au scris multe cărți despre modul în care starea emoțională influențează starea de bine în viața fiecăruia. Sunt cărți despre cum să îți modifici felul în care mănânci, gândești, dormi, te rogi și cum să percepi viața. Există cărți despre exerciții, yoga, Qi Gong, Tai Chi, stretching și atletism. La fel de importante sunt și cărțile despre chakre, corpul spiritual, suflet, vieți trecute și învățături metafizice sau spirituale.

Toate aceste cărți îi ajută pe oameni să se ajute singuri, dar eu mă întreb cum poate o persoană să facă exerciții sau să realizeze eficient performanțe optime dacă sistemul lor nervos este dezorganizat și creează dezechilibre în corp? Cum poate o persoană să își modifice dieta pentru

a atinge starea de sănătate dorită atunci când este nervoasă iar sistemul care controlează funcția digestivă este în dizarmonie? Cum poate realiza cu succes afirmații cu scopul de a evolua emoțional și spiritual dacă sistemul nervos este încă blocat în evenimente trecute care inhibă curgerea vieții? În mod similar, cum se poate înlătura efectiv un dezechilibru al aurei și al chakrelor dacă corpul fizic este blocat în dezorganizare neuronală ?

Reorganizarea fizică a sistemului nervos al unei persoane este variabila esențială care trebuie să fie luată serios în considerare înaintea oricărei cercetări consistente și autentice.

Tehnicile și teoriile prezentate în această carte sunt toate legate între ele la un anumit nivel. Speranța mea este ca, într-o zi, sistemul de sănătate să se bazeze pe un model care integrează aceste sisteme diferite într-un mod logic și sistematic, ghidat cu ajutorul înțelepciunii trupului.

De exemplu, dacă un pacient își rupe un picior, primul lucru care trebuie făcut este setarea și examinarea piciorului. De asemenea , este important să lucrăm apoi la gândirea noastră dacă vrem să tratăm întreaga persoană. Sistemul nervos are mai multe „comutatoare de siguranță ” care alertează creierul ori de câte ori pielea, mușchii și în cele din urmă oasele sunt în pericol de a fi rupte sau lezate. Dacă se întinde un mușchi dincolo de intervalul normal , creierul oprește imediat alimentarea cu nervi pentru a preveni gravă deteriorare a aceluși mușchi. Dacă și tu ai ridicat vreodată ceva greu, știi ce vreau să spun. Ceva din interiorul tău te face să nu mai ridici obiectul sau chiar îți spune să-l arunci. Aceste circuitele vor fi aproape întotdeauna „de vină” după ce

Lasă-l să curgă

un os este rupt , deoarece, pentru ca ruptura sa se produca, forta traumatica a trebuit să fie atât de puternica și atât de rapida încât să scurtcircuiteze siguranța tuturor întrerupătoarelor, mai întâi, în câteva milisecunde.

Ținând cont de acest lucru, următorul pas logic pentru a asigura o recuperare rapidă și eficientă, după fixarea osului rupt, ar fi să se efectueze proceduri N.O.T.. Acestea reactivează și readuc funcția reflexelor primitive care păstrează capul, umerii, pelvisul, șoldurile, genunchii și gleznele la nivel cu solul. Următorul pas ar fi să faci o usoara reabilitare a țesuturilor prin masaj pentru a rupe țesutul cicatricial. Ar putea fi necesare câteva ajustări chiropractice pentru realinierea structurii si mobilizarea articulatiilor , urmate de exerciții fizice continuate acasă, pentru a întări mușchii. Astfel de exerciții ar putea chiar **îmbunătăți** tonusul muscular anterior și, din moment ce tonusul slab poate fi motivul pentru care persoana și-a rupt un os , aceasta este o parte esențială a reabilitării.

Dacă reflexele sistemului nervos **nu** sunt corectate după o cădere gravă sau după o rănire, atunci următorul scenariu este tipic: În primul rând, organismul trebuie să compenseze orice dezechilibru sau nealinie. Acest lucru înseamnă de obicei că pelvisul, genunchii, gleznele si alte parti ale corpului încep să suporte un stres excesiv. În al doilea rând, repararea țesuturilor este împiedicată deoarece corpul se află într-o mare graba să revina la echilibru. Țesut de calitate inferioară (adică cicatrice de țesut) se formează deoarece organismul răspunde astfel unei stări de urgență. (Dacă corpul ar fi imediat reechilibrat și prin

urmare, nu sub stres nejustificat, s-ar vindeca treptat și corect.) Acumularea excesivă de țesut cicatricial poate cauza probleme de-a lungul timpului. Fiind țesut neelastic, poate restricționa gama de mișcări, flexibilitatea și poate provoca rigiditate, durere și poate favoriza accidente ulterioare și condiții degenerative.

Problema straturilor de țesut cicatricial în exces poate uneori fi reparată mai târziu, dar necesită multe sesiuni, uneori terapii dureroase ale țesuturilor moi, terapii cu puncte de declanșare și timp, consumând muncă manuală pentru a rupe țesuturile. Toate acestea pot să fie evitate efectuând imediat munca corectă de echilibrare după accident, urmată de reabilitarea efectivă și de asigurarea că țesutul cicatricial este minimizat și este recreat în schimb țesutul elastic primar.

Am văzut mulți pacienți care au trecut prin acest scenariu. Au avut un accident sau și-au rupt un os care s-a vindecat, dar alte probleme au început să apară într-o scurtă perioadă de timp. Au fost supuși nenumăratelor sesiuni de kinetoterapie, care nu au restabilit niciodată complet gama de mișcări, deoarece pelvisul și partea inferioară a spatelui erau nemișcate, nealiniate. Au apelat la chiropracticieni, terapeuți de masaj și la mulți alți practicieni de terapii alternative de sănătate, toate fără niciun rezultat. Oricâte de multe ajustări au fost efectuate, de îndată ce a coborât de pe masa terapeutului și s-a ridicat din nou în picioare, alinierea pelvisului a început să se diminueze. Este posibil să nu fi simțit că simptomele revin imediat, dar în scurt timp au simțit că pelvisul lor era "afară din nou". De ce? Pentru că reflexele sistemului nervos erau încă dezorganizate și oprite,

Lasă-l să curgă

determinând corpul să reacționeze ca atare! Acești pacienți primesc de obicei doze nesfârșite de analgezice sau antiinflamatoare care doar maschează problema. Mai rău încă, pastilele irită semnificativ sistemul digestiv și produc alte probleme în organism. Ele nu îmbunătățesc semnificativ starea corpului și, pe măsură ce trece timpul, își dau seama găsesc nu mai au aceeași utilizare a piciorului și a corpului - chiar dacă osul rupt s-a vindecat. Acest lucru poate în cele din urmă să interfereze cu abilitățile lor de a lucra și ar putea fi nevoie să schimbe locul de muncă, ceea ce pune stres asupra întregii familii și poate afecta la pacientul făcându-l să se simtă deprimat și obosit emoțional. Așa că revin la medic pentru niște antidepresive, și povestea continuă.

Evident, scenariul de mai sus nu apare în fiecare caz al unui picior rupt, dar am lucrat la destui oameni în întreaga lume să știu că un scenariu este destul de comun. Nu trebuie să fie un os rupt sau îngrijorare structurală pentru ca acest tip de scenariu să își facă apariția în viața unei persoane. Dacă un pacient are dislexie, dezechilibre hormonale sau chiar probleme digestive astfel de evenimente pot începe să afecteze viața cuiva pe toate nivelurile. Mai întâi prin interferarea cu funcția lor, apoi cu a familiilor, a locurilor de muncă, a stimei lor de sine și, eventual, a stării mentale sau a stării lor psihice.

Toți plătim costul.

Nu numai că afectează în mod semnificativ viața unei persoane, dar de asemenea, și pe cei din jurul lui sau ei. Provoacă suferințe inutile.

Acesta costă sistemul sume incredibile de bani pentru că noi am acceptat multe condiții ca fiind „cronice” și ireparabile când acestea pot fi clar reparate. Odată ce o condiție este etichetată cronică pare brusc să justifice mult mai multe tratamente, când, de fapt, ele pot fi corectate, fără îndoială. Eu contest acest mod de a gândi pentru că am văzut cum se schimbă așa-numitele afecțiuni cronice, în câteva minute sau câteva ore folosind metodele descrise în această carte. Furnizorii de servicii medicale sunt fie leneși, fie ignoranți dacă pretind că modalitatea lor este singura soluție la problemă. Ceea ce este mai rău este atunci când afirmă că dacă ei nu o pot repara, atunci nimic și nimeni nu poate și apoi spun pacienților lor să învețe să trăiască cu ea. Aceasta este nu numai arogantă, ci și o atitudine foarte defetistă. Ceea ce eu prefer să spun pacienților este că în fiecare zi acumulăm mai mult și mai multe cunoștințe și perspective, și când profesioniștii din domeniul sănătății și practicienii complementari lucrează împreună, pot rezolva multe dintre problemele care afectează societatea noastră.

Trebuie să continuăm să punem întrebări ca să putem dezvălui misterele corpului și relația acestuia cu universul în care trăim. Trebuie să încetăm să ignorăm răspunsurile care se află în corpul uman însuși, împreună cu mijloacele de a corectea aceste probleme.

Ar trebui acordat mult credit pionierilor din domeniul Chiropracticii și Kinesiologiei aplicate, care au avut înțelepciunea și smerenie pentru a lăsa trupul să fie Maestrul Doctor. Ei au folosit cunoștințele lor despre sistemul nervos și relația acestuia cu fiziologie pentru a debloca tehnicile puternice și profunde descrise în această

Lasă-l să curgă

carte. Puterea care a făcut corpul este putere care vindecă corpul – ar trebui să-l ascultăm și să avem încredere în el , in inteligența infinită care să ne ghideze.

Fac un apel către toți furnizorii și agențiile de asistență medicală, catre guverne, catre companiile de asigurări și catre toate centrele de wellness și catre spitale să-și deschidă mințile și sa aloce dolari pentru cercetare, pentru investigarea acestor tehnici inovatoare și eficiente. Munca descrisă în această carte necesită nu mai mult de una până la patru ședințe de tratament, iar odată ce s-au făcut corecțiile acestea sunt de durată - adică integritatea neurologică se va menține - cu excepția cazului în care există traume noi. Metoda este puternica, repetabila și reproductibila pentru toată lumea și rentabilitatea sa depășește orice am studiat sau citit. Acestea sunt circuite primitive, înnăscute și reflexe care există la toți oamenii și animalele. Stare emoțională, bunăstare spirituală, dietă, exerciții fizice și așa mai departe vor fi întotdeauna variabile în orice profil de wellness, dar 10 ani de experiență clinică în tratarea a peste 8.000 de oameni la nivel global mi-a arătat eficacitatea acestui program.

Această muncă trebuie să aibă șansa de a fi cunoscută și de a-și dovedi eficacitatea . Sistemul actual este scăpat de sub control și trebuie schimbat. Sunt disponibil să prezint prelegeri și să fac proiecte de cercetare, precum și să acord consultanță guvernelor, grupurilor și agențiilor, astfel încât să putem restructura în zilele noastre sistemul de sănătate. Viitorul este creat de noi.

Namaste

Pentru mai multe informații și contactați:

www.drsheel.com

Lasă-l să curgă

REFERINȚE, BIBLIOGRAFIE și CITURI
RECOMANDATE



Leach, Robert A. The Chiropractic Theories 2nd ed. Baltimore, MD.: Williams and Wilkins. 1986.

Kapit, Wynn and Robert I. Macey and Esmail Meisami. The Physiology Coloring Book. New York N. Y.: Harper and Row, 1987.

Kapit, Wynn and Lawrence M. Elson. The Anatomy Coloring Book. New York, N.Y.: Harper and Row, 1977.

Walther, David S. Applied Kinesiology: Synopsis. Pueblo Colorado: Systems D.C., 1988.

Thie, John F. Touch for Health. Pasadena, California: T. H. Enterprises, 1987.

Promislow, Sharon. Making the Brain/Body Connection, 2nd ed. West Vancouver. B.C. Kinetic Publishing Corporation, 1998.

Upledger, J. E., and Uredevoogd, J. D., Craniosacral Therapy. Seattle, WA: Eastland Press, 1983.

Pansky, Ben. Review of Gross Anatomy, 5th ed. New York, N.Y.: Macmillan Publishing Company, 1984.

Bogduk, Nikolai and Twomey, Lance T. Clinical Anatomy of the Lumbar Spine. New York, N. Y.: Churchill Livingstone, 1987.

Pert, Candace B. Molecules of Emotion.. New York, N. Y.: Scribner, 1997.

Diamond, Harvey and Marilyn. Fit for Life. New York, N. Y.: Warner Books, 1985.

Matsen, John. Eating Alive: Prevention Through Good Digestion. North Vancouver, B.C.: Crompton Books, Ltd., 1987.

Guyton, Arthur C. Textbook of Medical Physiology. Philadelphia, PA.: W. B. Saunders Company, 1986.

Chopra, Deepak. Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine. New York, N. Y.: Bantam Books, 1989.

Brennan, Barbara Ann. Light Emerging: The Journey of Personal Healing. New York , N. Y.: Bantam Books, 1993.

Brennan, Barbara Ann. Hands of Light: A guide to Healing Through the Human Energy Field. New York, N. Y.: Bantam Books, 1987.

Hay, Louise L. You Can Heal Your Life. Santa Monica, CA.: Hay House, 1982.

Hay, Louise L. Heal Your Body. Carson, CA.: Hay House, 1988.

Govan, A.D.T, Macfarlane, P.S., and Callander, R. Pathology Illustrated, 2nd edition. United Kingdom: Churchill Livingstone, 1986.

Ferreri, Carl A. N.O.T. Technique Manual of Basic Philosophy and Concepts.

Beinfeld, Harriet and Korngold, Efrem. Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine. New York: Ballantine Books, 1991.

Callahan, R. and Callahan, J. Thought Field Therapy and Training: treatment and theory. Thought Field Training Centre, Indian Wells. CA. 92210. 1996

Craig. G. and Fowlie, A. Emotional Freedom Techniques.
Cary Craig, P.O. Box 398, The Sea Ranch, CA. 95497. 1995.

Gallo, Fred. Energy Psychology. CRC Press, Boca Raton, FL. 1998.

Burrows, Stanley. The Master Cleanser. Reno, NV:
Burroughs Books, 1976.

Chopra, Deepak. The Seven Spiritual Laws of Success. Amber-Allen Publishing, (some date missing here, need city and state) 1994.

Myss, Caroline. Anatomy of the Spirit.. New York, N.Y.: Crown Publishers. Inc., 1996.

Newton, Michael. Journey of Souls. 5th ed.. St. Paul, MN.: Llewellyn Publications, 1994.

Tolle, Eckhart. The Power of Now. Vancouver, B.C.: Namaste Publishing, 1997.

Peterson, Kristopher B., Two cases of spinal manipulation performed while the patient contemplated an associated stress event: the effect of the manipulation/contemplation on serum cholesterol levels in hypercholesterolemic subjects. Chiropractic Technique, 1995; 7(2); 55-59.

Peterson, Kristopher, B. , A Preliminary Inquiry into Manual Muscle Testing Response in Phobic and Control Subjects Exposed to Threatening Stimuli, JMPT, 1996; 19(5): 310-316.

D' Adamo, Peter J. Eat Right For Your Type. New York, N.Y.: G.P. Putnams Sons,1996.

