

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ      ΠΑΓΙΔΕΥΜΕΝΑ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣ!

## Συναισθήματα παγιδευμένα στους ιστούς!



Τα συναισθήματα έχουν δυναμική επίδραση τόσο στη ψυχή, όσο και στο σώμα μας. Τα θετικά συναισθήματα μας δίνουν μια ανάλαφρη αίσθηση σαν να πετάμε, ενώ οι κινήσεις μας είναι πιο εύκολες. Έχουμε την επιθυμία να τρέξουμε, να τραγουδήσουμε, να γελάσουμε κ.α. Αντίθετα τα αρνητικά συναισθήματα αλλάζουν τη στάση του σώματος, η οποία γίνεται κυρτή (το σώμα καμπουριάζει), με κυρτούς ώμους, σφίξιμο των μυών και αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Τα αρνητικά συναισθήματα, που παγιδεύονται στους ιστούς είναι υπαίτια για πολλές περιπτώσεις νοσηρών καταστάσεων, συναισθηματικής προέλευσης. Τα συναισθήματα είναι σχεδιασμένα να μας κινητοποιούν. Όταν ακούμε ένα αστείο γελάμε, όταν

τραυματίσουμε το χέρι μας θυμώνουμε. Αυτές είναι φυσιολογικές αντιδράσεις, που επιτρέπουν τα συναισθήματα να ενεργοποιηθούν αποτελεσματικά και στη συνέχεια να εξωτερικεύονται από το σώμα.



## **Ο κύκλος ζωής ενός θετικού και ενός αρνητικού συναισθήματος στο σώμα διαφέρει σημαντικά.**

Συναισθήματα όπως χαρά, ευθυμία, αίσθηση δύναμης, κινούνται ελεύθερα στο σώμα μας, τα απολαμβάνουμε, ενίοτε ενθαρρύνουμε την παρουσία τους, ώστε να ενεργοποιηθούν ελεύθερα και να ολοκληρώσουν τον κύκλο της ζωής τους στο σώμα.

Αντίθετα τα αρνητικά συναισθήματα δεν είναι ευπρόσδεκτα. Όταν βιώνουμε συναισθήματα όπως λύπη, θυμό, πικρία, μοναξιά ή οδύνη, τα αισθανόμαστε βαθειά! **Ακριβώς λόγω του πόνου που προκαλούν, κάποιες φορές αντί να τα βιώσουμε, τα καταπιέζουμε για να τα εμποδίσουμε να ισχυροποιηθούν και να επεκταθούν.** Η προσπάθεια να αντισταθούμε στα αρνητικά συναισθήματα προκαλεί ανισορροπία, που εμποδίζει την ολοκλήρωση του κύκλου ζωής των,

σε αντίθεση με ότι συμβαίνει στη περίπτωση όπου επιτρέπουμε στο σώμα μας να τα βιώσει. Αυτή η αντίσταση μπορεί να οδηγήσει στην παγίδευση του συναισθήματος στον ιστό του σώματος, οδηγώντας τελικά σε νοσηρή κατάσταση.

## “Body memory – Μνήμη του σώματος”



Ο *Jonathan Tripodi*, στο βιβλίο του *“Freedom from Body Memory”*, αναλύει τον μηχανισμό επιβίωσης, μέσω του οποίου το σώμα μπορεί να καταπιέσει τα αρνητικά συναισθήματα, επισωρεύοντας τα για μια ζωή. Αυτή η υποσυνείδητη συνήθεια να

καταπιέζονται αντί να εξωτερικεύονται τα αρνητικά συναισθήματα, οδηγεί στο φαινόμενο που ονομάζεται **“body memory – μνήμη του σώματος”**, που εκδηλώνεται ως πόνος, άγχος, κατάθλιψη, κόπωση, ενώ οδηγεί σε καταστροφικότητα, σε αρνητικές σκέψεις, αρνητική στάση ζωής και συμπεριφορά.

Αντίθετα με τις παραδοσιακές απόψεις ότι η μνήμη κατοικοεδρεύει αποκλειστικά στον εγκέφαλο, ο Tripodi προεκτείνει αυτό το πρότυπο διατυπώνοντας την άποψη πως **“οι ιδιότητες της μνήμης του σώματος υπάρχουν και μπορούν να αποθηκευτούν στους ιστούς, τα κύτταρα και τα υγρά του σώματος”**. Κάθε ιστός του σώματος λειτουργεί ως **“μικρός εγκέφαλος – mini brain”**.

Το ανθρώπινο σώμα είναι γενετικά προγραμματισμένο να ανταποκρίνεται σε στρεσογόνες καταστάσεις, ενεργοποιώντας ένα τμήμα του εγκεφαλου, γνωστό ως **μεταιχμιακό σύστημα**, το οποίο είναι υπεύθυνο για την συναισθηματική αντίδραση **“μάχης ή φυγής”**.

Το μεταιχμιακό σύστημα ελεγχεί το κύκλωμα του χρόνιου πόνου και των συναισθημάτων. **Στην πραγματικότητα το μεγαλύτερο τμήμα**

του ελέγχει το υποσυνειδητο και λιγότερο το συνειδητό του ανθρώπου. Περιλαμβάνει πολλά επιμέρους τμήματα: την αμυγδαλή, τον ιππόκαμπο, την ψαλιδα, τα μαστοειδή σώματια, την υποφύση, τον υποθαλαμο, τον ελικά προσαγωγίου, τον προμετωπιαίο φλοιό, το νησιδιακό φλοιό και τα βασικά γάγγλια.

Ο **ψυχολόγος Peter Levine**, κατέδειξε ότι στη περίπτωση που δεν μπορούμε να παλέψουμε ή να αποδράσουμε από μια στρεσογόνα κατάσταση, τότε **ενεργοποιείται ένας δευτερεύον προστατευτικός μηχανισμός που ονομάζεται “freeze response – αντίδραση παγώματος”**, δίνοντας τη δυνατότητα στο σώμα να καταπιέσει τα αρνητικά συναισθήματα. Δηλαδή, αν νοιώσουμε αβοήθητοι να αντιδράσουμε σε μια απειλή ή σε μια στρεσογόνα κατάσταση, η “αντίδραση παγώματος” θα δώσει στο σώμα τη δυνατότητα να “θάψει” κάθε έντονο αρνητικό συναίσθημα ή σκέψη, ουσιαστικά κρύβοντας το από το συνειδητό μέρος του εγκεφάλου.

## Που αυτές οι αισθήσεις, οι σκέψεις και τα συναισθήματα θάβονται;



Η παραδοσιακή άποψη είναι ότι εσωτερικεύονται στο μυαλό ή την ψυχή. Αλλά, όπως τώρα αποδεικνύεται μπορούν επίσης να θάβονται βαθιά μέσα στους ιστούς και τα υγρά του σώματος. Το σώμα τότε βρίσκεται σε ένταση και παραλύει. Αυτή η αντίδραση συχνά περιγράφεται ως **“deer in the headlights – ελάφι μπροστά στους**

φωτεινούς προβολείς”.



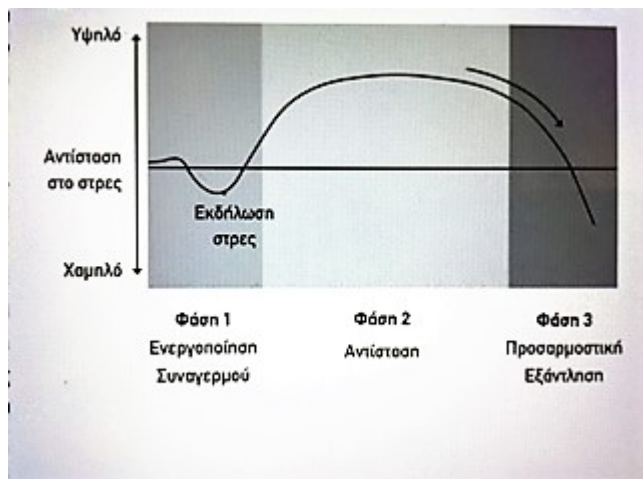
Στο βιβλίο του *“Waking the tiger”*, ο Levine εξηγεί ότι όταν ένα ζώο βρίσκεται σε κίνδυνο, αντιδρά όπως οι άνθρωποι, δηλαδή επιτίθεται ή τρέχει μακριά από τον κίνδυνο ή παγώνει.

## Η συνήθεια του παγώματος

Το *American Institute of Stress* δήλωσε στο περιοδικό *Time*, ότι διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος, είναι το 80 – 90% των νοσηρών καταστάσεων, που θα οδηγήσουν τον ασθενή να επισκεφθεί τον ιατρό. Επιπρόσθετα τα *Ηνωμένο Έθνη* ανέφεραν το άγχος ως τη πάθηση του 20ου αιώνα.

Είναι, λοιπόν, τόσο συνηθισμένο να ζούμε με άγχος ή αρνητικά συναισθήματα – ως αποτέλεσμα του τρόπου ζωής που έχουμε επιλέξει – ώστε το σώμα μας να τίθεται σε κατάσταση παγώματος για εβδομάδες, μήνες ή χρόνια.

Η αντίδραση παγώματος δημιουργεί ένταση στον οργανισμό. Αν αυτή δεν απελευθερωθεί, τότε την επόμενη φορά που θα βιώσουμε έναν νέο επιβαρυντικό παράγοντα θα μας καταβάλλει περισσότερο. Αυτό σημαίνει, όσο περισσότερο παραμένουμε σε φάση παγώματος, τόσο πιο εύκολα ένας νέος επιβαρυντικός παράγοντας μπορεί να μας επηρεάσει προκαλώντας μεγαλύτερη κατάρρευση.



Με τον καιρό το σώμα αιφνιδιάζεται και παγώνει ως **εξαρτημένο ανακλαστικό**, ακόμη και με ελάχιστη επιβάρυνση, όπως για παράδειγμα ένας δυνατός θόρυβος, το μποτιλιάρισμα ή σε μια μη αναμενόμενη αλλαγή στον εργασιακό χώρο. Σε αυτή τη περίπτωση η δυνατότητα χαλάρωσης γίνεται αδύνατη. **Τελικά ο οργανισμός δεν μπορεί να προσαρμοστεί σε νέους επιβαρυντικούς παράγοντες (προσαρμοστική εξάντληση – ετερόσταση), προκαλώντας σωματικά και συναισθηματικά προβλήματα.** Καθώς η συνήθεια του παγώματος είναι μια υποσυνείδητη διαδικασία, μπορεί να παραμείνει ενεργοποιημένη χρόνια χωρίς να γίνεται αντιληπτή.

## Επίκεντρο – Epicenter

Η περιτονιά είναι ένα ινωδες κολλαγονούχο δίκτυο συνδετικού ιστού που διατρέχει ολοκλήρο το σώμα, καλύπτοντας κάθε μυ, όργανο, οστεΐνη δομή και κύτταρο στο σώμα. Το κύριο συστατικό της περιτονιάς είναι πρωτεΐνη. Οι κύριες πρωτεΐνες συνδετικού ιστού είναι το κολλαγόνο και η ελαστίνη. Το κολλαγόνο παρέχει τη δύναμη των ιστών, ενώ η ελαστίνη παρέχει την ελαστικότητά του.

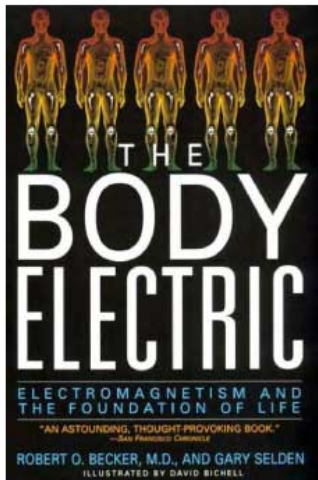
<http://craniosacral.gr/wp-content/uploads/2016/10/PhysioPresentation.mp4>

Ανατομικά, η περιτονιά πορευέται αρχικά σε μιά επιμήκη κατεύθυνση μέσα στο οβελιαίο επίπεδο από την κορυφή του

κρανιού έως την πελματική περιτονιά των ποδιών, σε ένα συνεχές αλληλεύδετο δίκτυο συνδετικών ιστών. Υπάρχουν, επίσης, οριζόντια διαφράγματα, ή πτυχές της περιτονιάς που δημιουργούν κοιλότητες, οι οποίες διευκολύνουν την ακεραία μορφή και την σταθερότητα, ενώ επιτρέπουν στα σπλαχνικά όργανά μας να παραμένουν στη θέση τους. Χωρίς αυτές τις οριζόντιες πτυχές της περιτονιάς θα επικρατούσε η βαρυτήτα και τα νεφρά μας θα έπεφταν μέσα στην λεκαύη, οι πνευμόνες μας θα εκτεινόταν συνεχώς πλαγία και θα έπεφταν στην κοιλιακή κοιλότητα κ.τ.λ. Οι οριζόντιες πτυχές της περιτονιάς εντοπίζονται στη βάση του ινιακού οστού, στο ύψος του νοειδούς οστού, στο λαιμό, στη θωρακική είσοδο, στο αναπνευστικό διάφραγμα και στην βάση της πνεύου. Η περιτονιά, η οποία περιλαμβάνει τη σκληρά μήνιγγα, περιβάλλει εσωτερικά το κρανίο και τον νωτιαίο μυελό και σχηματίζει το ελυτρο της σκληράς μήνιγγας. **Από τα προηγούμενα προκύπτει ότι τυχόν τάση που αναπτύσσεται από οποιοδήποτε τραύμα στο περιτοναϊκό σύστημα, μπορεί να μεταφερθεί οπουδήποτε στο σώμα. Εφόσον η περιτονιά βρίσκεται παντού, και οι συμφύσεις της μπορούν να παράγουν και να εκτείνουν την επιδρασή τους με πολλούς τρόπους και σε πολλές κατευθύνσεις οπουδήποτε μέσα στο σώμα.**

Κατά τη διάρκεια της κλινικής αξιολόγησης, αναζητούμε περιοχές της περιτονιάς με αυξημένη τάση, προσπαθώντας να εντοπίσουμε εκείνη που είναι κυρίαρχη σπρώχνοντας το σώμα έξω από την ευθυγράμμιση, υποδηλώνοντας το επίκεντρο της τάσης. Φανταστείτε το κέντρο σε ένα τραπεζομάντηλο, αν μαζέψουμε το κέντρο του, η πίεση μεταφέρεται και στις τέσσερις γωνίες. **Σύμφωνα με τον Tripodi το επίκεντρο βρίσκεται στη μέση γραμμή του σώματος, το συνδέει με τα chakras – wheels of light -, ισχυριζόμενος πως αφορά την περιοχή του σώματος όπου η αντίδραση παγώματος είναι περισσότερο ενεργή. Κατά άλλους, όπως ο Eric Moya, το επίκεντρο μπορεί να βρίσκεται οπουδήποτε στο σώμα, ενώ σε φυσιολογικές καταστάσεις ταυτίζεται με το κέντρο βάρους του σώματος.**

# The Living Matrix



Ο ερευνητής ιατρός **Robert O. Becker, MD**, το 1998 στο βιβλίο του **“The Body Electric”**, εισηγήθηκε ότι το σώμα έχει διπλό νευρικό σύστημα, το ένα περιλαμβάνει τα νεύρα, ενώ το άλλο περιλαμβάνει αυτό που ονομάζεται

**“περινευρικό συνδετικό ιστό”**, τον συνδετικό ιστό δηλαδή που περιβάλλει τα νεύρα. Καθώς όλα τα νεύρα περιβάλλονται από κύτταρα του περινευρικού συνδετικού ιστού, ο Becker διατείνεται ότι υπάρχουν πολύ περισσότερα περινευρικά κύτταρα στον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό από ότι νευρώνες. Δηλαδή ο συνδετικός ιστός που περιβάλλει το νευρικό σύστημα είναι μεγαλύτερος από αυτό καθαυτό το νευρικό σύστημα. Σύμφωνα λοιπόν με τον Becker, **τα περινευρικά κύτταρα απαρτίζουν ένα μεγάλο σύστημα μετάδοσης πληροφοριών.**

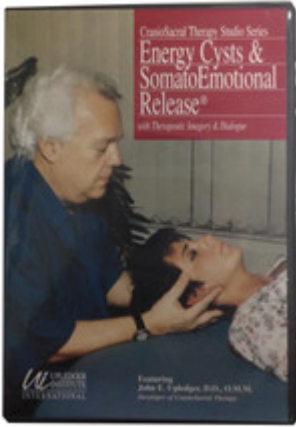
Επιπλέον, όπως ακριβώς ο περινευρικός συνδετικός ιστός περιβάλλει τα νεύρα, περιαγγειακά και περιλεμφικά κύτταρα του συνδετικού ιστού περιβάλλουν τα αγγεία στο κυκλοφορικό σύστημα του σώματος, το περίοστεο είναι ο συνδετικός ιστός που περιβάλλει τα οστά και το μυοπεριτόνιο αναφέρεται στα κύτταρα του συνδετικού ιστού που περιβάλλουν τους μύες. Όλα αυτά τα εξειδικευμένα κύτταρα συνδετικού ιστού υπερτερούν αριθμητικά των κυττάρων που περιβάλλουν, γιαυτό άλλωστε το σύστημα του συνδετικού ιστού είναι πιο διάχυτο στο σώμα. Προσθέστε το γεγονός ότι τα κύτταρα του συνδετικού ιστού είναι ένα διασυνδεδεμένο συνεχές σε ολόκληρο το σώμα σύστημα, λουσμένο σε μια υγρή ουσία βάσης και μεταφέρει ενέργεια, τότε μπορείτε να δείτε γιατί Becker κατέληξε στο συμπέρασμα ότι υπάρχει ένα διπλό νευρικό σύστημα.





Ο συγγραφέας και βιοφυσικός *James Oschman*, το 2003, διαπίστωσε ότι δεδομένου ότι το νευρικό σύστημα και το matrix του συνδετικού ιστού συνδυάζονται στενά, σχηματίζουν ένα μεγαλύτερο, πιο προηγμένο σύστημα επικοινωνίας, το οποίο ονόμασε “Living Matrix”. Το Living Matrix είναι μια εξελικτική περιγραφή της ανθρώπινης ανατομίας ως ένα συνεκτικό σύστημα του σώματος που είναι ζωντανό και επικοινωνεί με ενέργεια. Ο Oschman προτείνει ότι μέσα σε αυτό το σύστημα, στο σύνολο του σώματος, υπάρχουν ιδιότητες και πληροφορίες (με τη μορφή της ενέργειας) που πρέπει να κοινοποιούνται και να αποθηκεύονται σε κάθε κύτταρο στο σώμα. Με τον καιρό, πιστεύω ότι οι επιστήμονες θα επεκτείνουν την έννοια Living Matrix για να συμπεριλάβει “αόρατα” συστήματα επικοινωνίας που έχουν αναφερθεί, όπως το ανθρώπινο ενεργειακό πεδίο, τα τσάκρα και οι μεσημβρινοί.

## Κύστη Ενέργειας (Energy cysts)



Ο **Dr. Upledger**, εμπνευστής και θεμελιωτής της Κρανιοϊερής Θεραπείας, αναφέρει πως η σύλληψη της ιδέας που αφορά την Κύστη Ενέργειας έγινε κατά την περίοδο που εργαζόταν ως καθηγητής στο **Michigan State University College of Osteopathic Medicine**, σε συνεργασία με τους: **Drs Zvi Karni (biophysics, biological engineering)** και **Ernest Retzlaff (neurophysiology)**. Σημαντική ήταν, επίσης, η συμβολή των: **Drs Fred Becker (anatomy)**, **Jon Kabara (biochemistry)**, **David McConnell (psychology, biochemistry)**, και **Irwin M. Korr (physiology)**. Ο όρος “κύστη ενέργειας” οφείλεται στον **Elmer Green (Director of the Menninger Foundation in Topeka, Kansas)**.

Έχει τύχει πολλές φορές να διαπιστώσουμε πως ένας τραυματισμός προκαλεί προβλήματα σε μια περιοχή του σώματος, αρκετό καιρό μετά την αποκατάσταση της βλάβης. Παράδοξο θα μπορούσε να ισχυριστεί κάποιος, αλλά ο Dr Upledger, μαζί με τον βιοφυσικό Dr Zvi Karni, ανακάλυψαν -στα τέλη της δεκαετίας του 1970- ότι το σώμα μπορεί να διατηρεί τα ‘αποτυπώματα’ ενός τραύματος. Τα αποτυπώματα, τα οποία μπορεί να εμπεριέχουν και το συναισθηματικό φόντο που προκλήθηκε κατά τη διάρκεια του τραυματισμού, αφήνουν ένα ‘υπόλοιπο’ ενσωματωμένο στο σώμα. Αυτές τις περιοχές περιορισμού ή ενεργειακής αποδιοργάνωσης τις ονόμασαν “energy cysts- κύστες ενέργειας”.

Ας δούμε, πιο αναλυτικά, τι ακριβώς αυτό σημαίνει. Όταν συμβεί ένα ατύχημα, η κινητική ενέργεια που προκαλείται λόγω του τραυματισμού, διεισδύει στο σώμα. Γνωρίζουμε από τους νόμους της θερμοδυναμικής ότι η ενέργεια δεν δημιουργείται, ούτε καταστρέφεται. Επίσης, μας λένε ότι η φυσική ροπή των ατόμων, των μορίων και της ενέργειας είναι προς την αποδιοργάνωση. Όταν αυτή η ενέργεια του τραυματισμού διεισδύει στο σώμα, το βάθος διείσδυσης εξαρτάται από τη δύναμη του τραυματισμού, σε συνάρτηση με την πυκνότητα του ιστού. Αν το σώμα είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τη δυσλειτουργία η «ενέργεια του

τραυματισμού» μπορεί να εξανεμιστεί ώστε να ακολουθήσει η φυσιολογική επούλωση. Αν το σώμα δεν είναι σε θέση να εξανεμίσει αυτή την ενέργεια, τότε συμπιέζεται σε μια μικρότερη και μικρότερη σφαίρα, προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί η έκταση της δυσλειτουργίας του ιστού. **Όταν γίνεται πιο μαζεμένη και εντοπισμένη, η αποδιοργάνωση στη συμπιεσμένη μπάλα ενέργειας αυξάνεται έως ότου μετατραπεί σε «κύστη ενέργειας».** Εκδηλώνεται ως ένα εμπόδιο στη μετάδοση των ηλεκτρικών ερεθισμάτων μέσω των ιστών του σώματος. Εκεί όπου βρίσκεται προκαλεί ένταση. **Ουσιαστικά πρόκειται για μία περιοχή με αυξημένη εντροπία στο σώμα.** Ο όρος εντροπία, όπως περιγράφεται από τον δεύτερο νόμο της θερμοδυναμικής, σημαίνει ότι η ενέργεια μεταπίπτει από οργανωμένη κατάσταση σε ανοργάνωτη. Η περιοχή είναι ζεστή και υπολειτουργεί. Ένα άτομο μπορεί να προσαρμοστεί στις κύστες ενέργειας. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου, το σώμα χρειάζεται επιπλέον ενέργεια για να συνεχίσει να εκτελεί τις καθημερινές λειτουργίες του. Καθώς τα χρόνια περνούν και το σώμα επιβαρύνεται, μπορεί να χάσει την ικανότητά του να προσαρμόζεται. Τότε είναι που τα συμπτώματα και οι δυσλειτουργίες αρχίζουν να εμφανίζονται, οπότε γίνεται δύσκολο να τα αγνοήσει.

**Οι βασικοί παράγοντες που καθορίζουν την δυνατότητα του σώματος να διασκορπίσει την επιπλέον ενέργεια, ή που συμβάλλουν ώστε να δημιουργηθεί ενεργειακή κύστη είναι:**

- α. Όταν η ποσότητα της ενέργειας υπερνικά την δυνατότητα του σώματος,
- β. Η ύπαρξη προηγούμενων τραυματισμών στην ίδια περιοχή του σώματος μειώνει την ικανότητα του σώματος να διασκορπίσει την επιπλέον ενέργεια,
- γ. Η συναισθηματική κατάσταση του ασθενή την ώρα του τραυματισμού, καθώς θυμός, φόβος, ενοχή, ή άλλα αρνητικά συναισθήματα ελαττώνουν την ικανότητα αντίδρασης του σώματος.

Αντίθετα, μόλις τα συναισθήματα αυτά εντοπισθούν και απελευθερωθούν, η σωματική δυσλειτουργία, που οφείλεται στην ενεργειακή κύστη και τα συνωδά συμπτώματα, υποχωρεί.

δ. Η περιοχή όπου αναπτύσσεται η ενεργειακή κύστη, καθώς από εκεί καθορίζεται το πόσο βαθιά η ενέργεια διεισδύει στο σώμα και προσδιορίζει το μέγεθος της δύναμης και την πυκνότητα των ιστών που την δέχονται. Η διείσδυση, για παράδειγμα, στα οστά είναι μικρότερη από ό,τι στα μαλακά μόρια.

ε. Ο χρόνος έναρξης της θεραπευτικής διαδικασίας προκειμένου να εξανεμιστεί η επιπλέον ενέργεια. Η θεραπευτική διαδικασία πρέπει να ξεκινήσει άμεσα, ενώ μπορεί να διαρκέσει αρκετές ημέρες.

## Εντοπισμός συναισθημάτων παγιδευμένων

Ως θεραπευτές, ερχόμαστε σε επαφή με ασθενείς, που ενώ έχουν προσπαθήσει πάρα πολύ, έχουν υποβληθεί σε πολλές θεραπευτικές προσπάθειες, δεν έχουν αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τα συμπτώματά τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα παγιδευμένα συναισθήματα στους ιστούς μπορεί να είναι η υποβόσκουσα αιτία. **Μπορούμε να εντοπίσουμε αυτές τις περιοχές, αναζητώντας περιοχές της περιτονίας με αυξημένη τάση, μειωμένη ροή των υγρών του σώματος και διαταραχή του Κρανιοϊερού ρυθμού. Η εντόπιση τέτοιων περιοχών υποδεικνύει ανισορροπία/δυσλειτουργία, την οποία το σώμα δεν μπορεί να αντιμετωπίσει μόνο του (προσαρμοστική εξάντληση – ετερόσταση) και χρειάζεται θεραπευτική παρέμβαση – ενίσχυση.**

Υπάρχει ποικιλία θεραπευτικών παρεμβάσεων που μπορούν να ενισχύσουν την προσαρμοστική ικανότητα του σώματος, όπως είναι ο βελονισμός, γιόγκα, διαλογισμός, τεχνικές χαλάρωσης, άσκηση κ.α.

Η περισσότερο αξιόπιστη μέθοδος που εγώ γνωρίζω είναι η τεχνική της **Κρανιοϊερής Θεραπείας** που ονομάζεται ονομάζεται **“Απελευθέρωση Κύστης Ενέργειας”**.

Είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την ενθάρρυνση του σώματος να απελευθερώσει τη μπλοκαρισμένη ενέργεια και να επιταχύνει την πλήρη ανάκαμψη. Ως μέρος αυτής της διαδικασίας, κάποιες φορές το σώμα θα επιστρέψει «αυθόρμητα» στη θέση που βρισκόταν όταν υπέστη τον τραυματισμό για πρώτη φορά. Τότε, ο θεραπευτής μπορεί να αισθάνεται τους ιστούς να χαλαρώνουν και να απελευθερώνονται από την ‘κύστη ενέργειας’ με την έκλυση θερμότητας. Στη συνέχεια, ο οργανισμός είναι ελεύθερος να επιστρέψει πλήρως στα βέλτιστα επίπεδα λειτουργίας του.



Η τεχνική αυτή πολλές φορές συνοδεύεται από την **“Ψυχοσωματική Απελευθέρωση – Somatoemotional Release”**. Η Ψυχοσωματική Απελευθέρωση (SomatoEmotional Release) είναι η θεραπευτική διαδικασία, που διευκολύνει το σώμα και την ψυχή να απαλλαγούν από την δράση των υπολειμματικών επιδράσεων, ενός προηγούμενου φυσικού ή συναισθηματικού τραύματος. Λειτουργεί συμπληρωματικά με την Κρανιοϊερή Θεραπεία του Dr. J. Upledger, διευρύνοντας και προωθώντας την αποτελεσματικότητα της.

**Η φιλοσοφία της Ψυχοσωματικής Απελευθέρωσης (SomatoEmotional Release /– SER) στηρίζεται στην άποψη ότι οι άνθρωποι μερικές φορές μεταφέρουν μια συναισθηματική εμπειρία στο σώμα, γεγονός που οδηγεί στην διαταραχή της λειτουργικής αρμονίας σε κάποιο όργανο ή στους ιστούς, με επακόλουθο πιθανή παθολογία.**

Δουλεύοντας ο εκπαιδευμένος θεραπευτής με τα χέρια του, **βοηθούμενος τις περισσότερες φορές από τον θεραπευτικό Διάλογο**, είναι δυνατόν να επιτύχει τη απελευθέρωση του

προσβεβλημένου ιστού, ταυτόχρονα με την απομάκρυνση του συναισθηματικού φόντου. Οι αρχές της Ψυχοσωματικής Απελευθέρωσης υποστηρίζουν μια προσέγγιση επικεντρωμένη στον ασθενή, σεβόμενη την γλώσσα, την κουλτούρα, τα πιστεύω, και την διορατικότητα του.

Πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη το γεγονός πως στους ανθρώπους η ικανότητα να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματα τους διαφέρει δραματικά. Η διαδικασία της Ψυχοσωματικής Απελευθέρωσης μπορεί να εμποδιστεί από ένα βαθμό αντίστασης. **Υπάρχει όμως ένας υποσυνείδητος μηχανισμός που μας επιτρέπει να μπούμε στην διαδικασία απελευθέρωσης, όταν είμαστε στην κατάλληλη χρονική στιγμή για να γίνει μια σημαντική αλλαγή στη ζωή μας.** Η Κρανιοϊερή Θεραπεία, μπορεί με ήπιο τρόπο, να προετοιμάσει το έδαφος, βοηθώντας το σώμα να συμμετέχει σε αυτήν την διαδικασία.

## **ΠΗΤΕΣ:**

- Releasing Emotions Trapped in the Tissues, by John Upledger, DO, OMM, Massage Today, June, 2008, Vol. 08, Issue 06
- OUR INNER OCEAN – A World of Healing Modalities, LeCain W. Smith
- FREEDOM FROM BODY MEMORY, Jonathan Tripoli
- <http://craniosacral.gr/>
- “ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ – η παραφωνία του εγκεφάλου – μια εναλλακτική πρόταση”, Χαρ. Τιγγινάγκας, Αθήνα 2015, ISBN: 978-960-99167-1-4