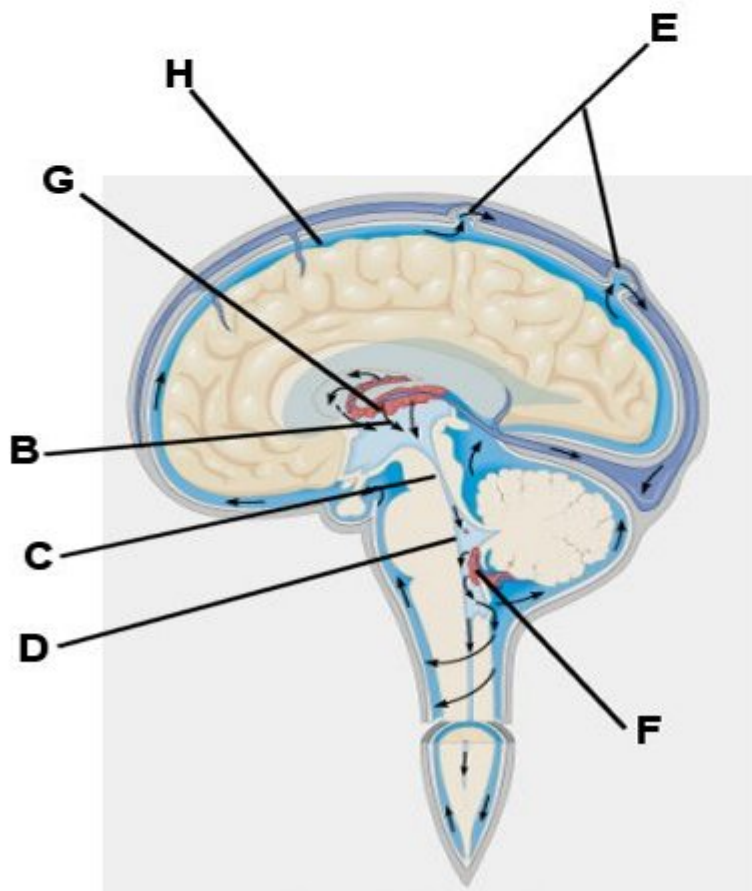
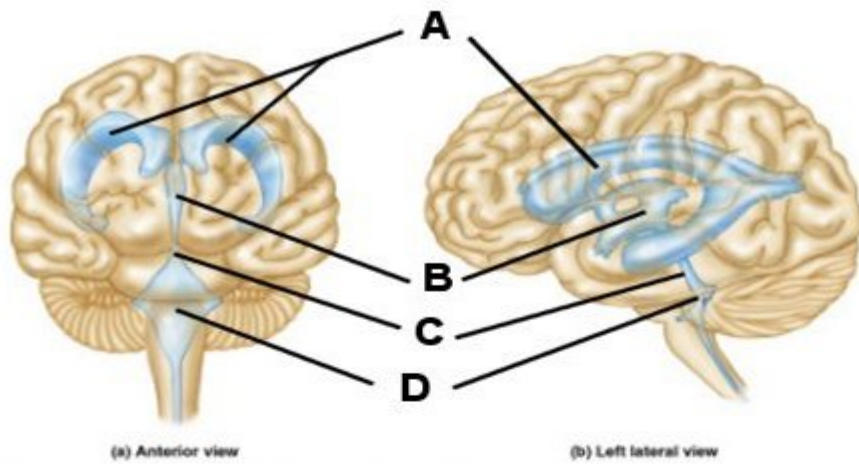


# “The Still Point” ή “Σημείο Ηρεμίας”

*Σύμφωνα με τον Dr. John Upledger, όπως σε κάθε άνθρωπο υπάρχει ο καρδιακός και ο αναπνευστικός ρυθμός, έτσι υπάρχει και ο Κρανιοϊερός Ρυθμός. Προκαλείται από την απόσταξη και απορρόφηση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού που περιβάλλει το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (εγκέφαλο και νωτιαίο μυελό).*

Ο ανεπαίσθητος αυτός ρυθμός μπορεί να γίνει αντιληπτός σε ολόκληρο το σώμα, μπορεί να ψηλαφισθεί από θεραπευτή εκπαιδευμένο στην Κρανιοϊερή Θεραπεία. Η συχνότητα του σε φυσιολογικές συνθήκες είναι 6 με 12 κύκλους το λεπτό.



### **ΠΑΡΑΓΩΓΗ / ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΝΩΤΙΑΙΟΥ ΥΓΡΟΥ – VIDEO**

Με ένα απαλό άγγιγμα σε διάφορα σημεία του σώματος ένας εκπαιδευμένος θεραπευτής μπορεί να εντοπίσει περιοχές με ασυμμετρία του Κρανιοϊερού ρυθμού. Αυτή η ασυμμετρία μας δείχνει ότι για κάποιο λόγο αυτή η περιοχή δυσλειτουργεί. Αυτή η δυσλειτουργία μπορεί να εκφραστεί με ποικιλία συμπτωμάτων. Εφόσον συμβεί αυτό ο θεραπευτής μπορεί να ενισχύσει τον αμυντικό μηχανισμό του σώματος να αποκαταστήσει την φυσιολογική λειτουργικότητα, αποκαθιστώντας την συμμετρία, με

ήπιους χειρισμούς που εφαρμόζονται σε ολόκληρο το σώμα, ενώ η πίεση που ασκείται πάνω στο σώμα του ασθενή δεν ξεπερνά τα 5 gr.

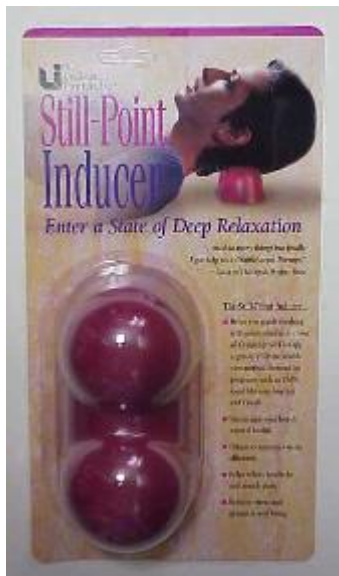
Άλλος σημαντικός τρόπος αξιοποίησης του Κρανιοϊερού ρυθμού, από τον θεραπευτή είναι το **“Still Point”** ή «**Σημείο Ηρεμίας**».

*Το «Σημείο Ηρεμίας» προκαλείται όταν διακοπεί ο Κρανιοϊερός ρυθμός με έναν τρόπο ήπιο και φυσικό, όταν δηλαδή ανασταλεί για ένα διάστημα η παραγωγή και απορρόφηση του Εγκεφαλονωτιαίου Υγρού, όχι απότομα ή βίαια, αλλά με ένα τρόπο που μπορεί να περιγραφεί σαν «παρατεταμένη παύση».*

Μπορεί να τη προκαλέσει ο θεραπευτής με σκοπό να διευκολύνει την απελευθέρωση των περιορισμών στο σύστημα των μεμβρανών που περιβάλλει τον Εγκέφαλο και τον Νωτιαίο Μυελό. Αυτή η ήπια και φυσική παύση της ροής του υγρού επιδρά με έναν δυναμικό τρόπο. Προκαλεί στιγμιαία αύξηση της ποσότητας του Εγκεφαλονωτιαίου Υγρού μέσα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Προκαλείται τότε διάταση των μεμβρανών με αποτέλεσμα την απελευθέρωση περιοχών με περιορισμένη ελαστικότητα ή περιοχές με συμφύσεις, έτσι όταν το υγρό κυκλοφορήσει εκ νέου, έχει προκληθεί αυτόματα η απελευθέρωση των εμπλεκόμενων ιστών. Επιπλέον προκαλεί αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος μέσα στον Εγκέφαλο, με θεραπευτικό αποτέλεσμα τόσο στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, όσο και σε ολόκληρο το σώμα.

Αποτέλεσμα των προηγούμενων είναι η ανακούφιση του πονοκεφάλου, του μυϊκού πόνου, ο έλεγχος του άγχους, καλύτερη προσαρμογή στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, η χαλάρωση και γενικά μια καλή διάθεση.

Οι θεραπευτές μπορούν να προκαλέσουν το «Σημείο Ηρεμίας» με εξειδικευμένους χειρισμούς. Μπορεί όμως να προκληθεί και από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο. Χρειάζεται δυο μπάλες του τένις μέσα σε μια αθλητική κάλτσα δεμένη στην άκρη ή μια ειδική συσκευή που λέγεται Still Point Inducer και πωλείται από το Ινστιτούτο Upledger.



Απλά επιλέγεται μια αναπαυτική επιφάνεια (καναπέ, κρεβάτι ή ακόμα και στο πάτωμα), και ξαπλώνεται ανάσκελα. Τοποθετείται την συσκευή κάτω από το κεφάλι σας, στην ίδια ευθεία με τα αυτιά σας, επιτρέποντας το βάρος του κεφαλιού να αναπαυθεί πάνω της. Κλείστε τα μάτια σας και χαλαρώστε για 10 έως 20 λεπτά της ώρας. Το «Σημείο Ηρεμίας» μπορεί να γίνεται από όλους τους ανθρώπους έως και τέσσερις φορές την ημέρα.

*Αντενδείκνυται σε περιπτώσεις εσωτερικής αιμορραγίας στο κεφάλι, σε πρόσφατο εγκεφαλικό επεισόδιο ή πρόσφατο τραυματισμό στο κεφάλι και σε περιπτώσεις όγκου του εγκεφάλου.*