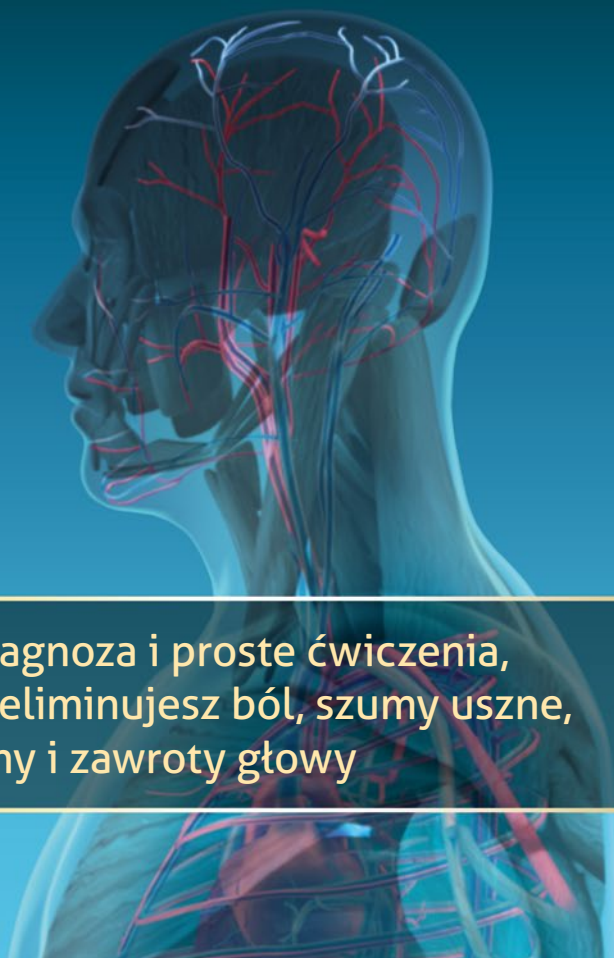


Bernhard Voss

UWOLNIJ CIAŁO I PSYCHIKĘ OD BÓLU

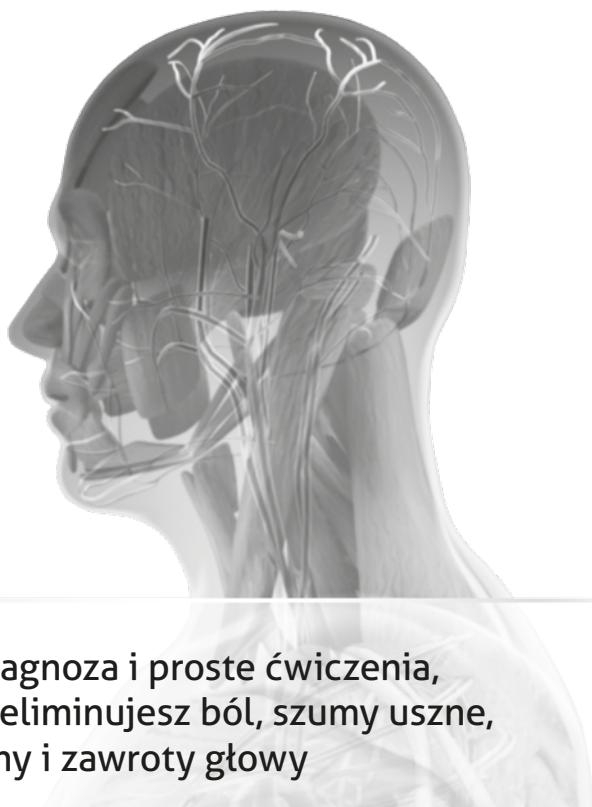


Holistyczna diagnoza i proste ćwiczenia,
dzięki którym wyeliminujesz ból, szumy uszne,
migreny i zawroty głowy

**UWOLNIJ
CIAŁO I PSYCHIKĘ
OD BÓLU**

Bernhard Voss

UWOLNIJ CIAŁO I PSYCHIKĘ OD BÓLU



Holistyczna diagnoza i proste ćwiczenia,
dzięki którym wyeliminujesz ból, szумы uszne,
migreny i zawroty głowy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Beata Bulkowska-Gottschling
ILUSTRACJE: Stefan Dangl (s. 113, 118, 141, 153, 175, 180, 189, 206, 218, 221, 238,
264, 309); Peter Hermes Furian/Shutterstock.com (s. 13); motyw graficzny: Shutterstock.com
(green_01, SilverCircle und Vector Goddess)

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-338-0

Tytuł oryginału: *Körperspuren: Ursachen körperlicher und psychischer Symptome verstehen und heilen –
Neuer ganzheitlicher Ansatz*

Original title: Körperspuren
by Bernhard Voss
© 2020 by Kösel-Verlag
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Leonie

Spis treści

Wprowadzenie	11
--------------------	----

Część pierwsza. Siła psychiki

Rozdział 1. Cztery okna medycyny	21
„Ja”: okno intrapersonalne (indywidualne)	23
„Ty”: okno interpersonalne (związek)	27
„To”: okno ekstrapersonalne (nauka)	29
„Oni”: okno transpersonalne (systemy)	32
Rozdział 2. Anatomia ego	37
Witamy w Hollywood	39
Całe życie w siedem lat	40
Persona	48
Cień	49
Ego	52
Jaźń	55
Strach przed poczuciem winy	58
Strach przed wolnością	61

Rozdział 3. Emocje i instynkty	65
Gniew albo siła zmiany	66
Smutek albo siła współczucia	71
Agresja albo instynktowna umiejętność podejmowania decyzji	78
Seksualność albo umiejętność budowania związków	92
Agresja, seks i śmierć	100
Rozdział 4. Tkanka „trzymaająca w napięciu”	103
Anatomia strachu	104
Strach a wegetatywny układ nerwowy	105
Strach a krew	109
Strach a tkanka łączna	110
Strach a nerwy	114
Strach a mięśnie	116
Strach a narządy	121
Rozdział 5. Rezonans i uzdrowienie	125
Rezonans intrapersonalny	129
Rezonans interpersonalny	135
Rezonans transpersonalny	139
Od impulsu do rezonansu	145
Rozdział 6. Podstawy odczytywania ciała	149
Od dołu do góry	151
Krok po kroku	152
Centrum huraganu	154
Nie tylko motyle...	154
W ochronnym otoczeniu serca	155
„Shout, shout, let it all out”	156
Bezpieczna głowa	156
Krótką dygresja na temat „mowy” narządów	157

Część druga. **Władza narządów**

Rozdział 7. Bołący krzyż	171
Przedostatni krążek międzykręgowy (L4/L5)	174
Ostatni krążek międzykręgowy (L5/S1)	188
Rozdział 8. Ciągnięcie w karku	197
Górny odcinek kręgosłupa szyjnego	198
Powięzi szyi	202
Ekspedycja w przestrzeń klatki piersiowej	204
Całkowite odseparowanie	210
Rozdział 9. Terror w głowie	217
Instynktowne fajerwerki	219
Dźwięk ciszy	222
Hałas pochodzący z miednicy	223
Oddzielone dźwięki	225
Po raz kolejny niedostłyszane	228
Rozdział 10. Wielki zawrót głowy	235
Chwiejna diagnoza	235
Równowaga to praca zespołowa	240
Krótką dygresja na temat „mowy” zmysłów odpowiedzialnych za zawroty głowy	241
Alarm dotyczący zawrotów głowy	243
Zawroty głowy a kryzysy egzystencjalne	246
Zawroty głowy a życiowe kłamstwa	250
Samopomoc w przypadku zawrotów głowy	253
Rozdział 11. Systemy ulokowane w ramionach	257
„Wieczne” objawy	258
Odejdź albo chodź tutaj	261

Ramiona Push-Pull	266
Ramiona systemiczne	270
Rozdział 12. W głowie nie tylko seks	275
Miednica w głowie	276
Mała śmierć	279
Brak uczucia ściskania w gardle	280
Klatka piersiowa pogrążona w żałobie	283
Migrena żołądkowa	285
Pokój 101	287
Rozdział 13. Przebudzenie Mocy	293
Przeznaczenie czy statystyka?	295
Zróznicowane urwisy	297
Poza wszelkimi wyobrażeniami	302
Bezwarunkowa wielkość	305
Burn-in czy Burn-out?	307
Nieśmiertelna siła	308
Strategia przeciwnowotworowa	310
Taktyka nowotworowa	312
Rozdział 14. Co naprawdę uzdrawia	317
Zasada DPWW	317
Dodatek	321
Test mowy ciała	323
<i>Podziękowanie</i>	<i>329</i>
<i>Uwagi</i>	<i>330</i>
<i>Bibliografia</i>	<i>331</i>



Wprowadzenie

Książka ta ma na celu pomóc ci w lepszym zrozumieniu własnego ciała, a tym samym samego siebie. Opiera się ona na dwóch głównych tezach. Pierwsza teza głosi, że nasza psychika podlega podobnym prawom anatomicznym jak nasze ciało. Psychika jest przy tym postrzegana jako niezależny organ. Pojęcie organ pochodzi z języka greckiego (organon) i oznacza narzędzie. Narządy wewnętrzne służą fizycznemu przetrwaniu, podczas gdy psychika dostarcza organizmowi doświadczeń na temat świata i samego siebie. Podczas gdy ciało jest mierzalne, to nasza psychika jest doświadczalna. Również w psychice istnieją góra i dół, wewnątrz i zewnątrz, a także różne poziomy głębokości. Podążając za tą tezą, można więc stwierdzić, że anatomię psychiczną można opisać tak samo dokładnie, jak anatomia medyczna opisuje na przykład mięśnie i stawy. Dopiero wtedy, kiedy anatomia psychiczna zostanie zrozumiana, rozumiane zostanie również nasze ciało ze wszystkimi jego objawami i schorzeniami.

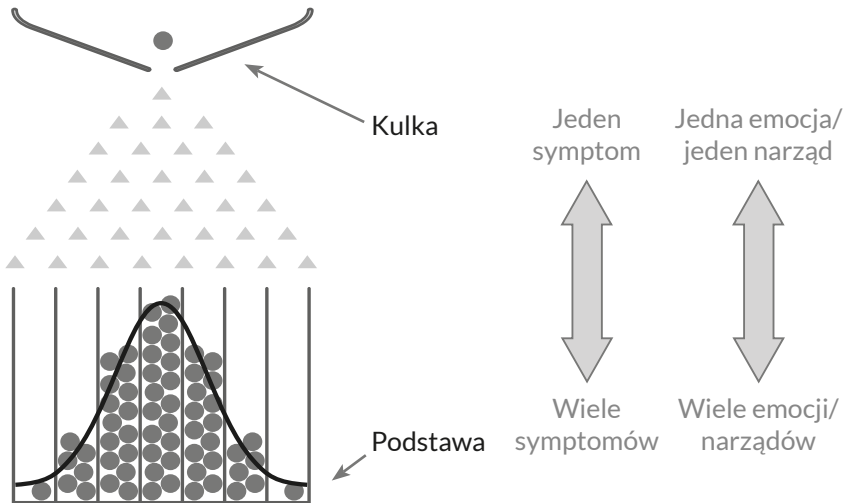
Druga teza mówi o tym, że choroby cywilizacyjne, takie jak bóle pleców, szumy uszne, migrenowe bóle głowy i tym podobne, nasilają się w społeczeństwie zbiorowo, ale rozumiane i rozwiązywane mogą być tylko indywidualnie. Jednakże, jeśli wiedza dotycząca fizjologii zostanie połączona z anatomią ego i psychodynamicznymi łańcuchami skutkowymi, to ta szczególna synteza medycyny osteopatycznej i psychoterapii umożliwi otwarcie nowych dróg do rozumienia objawów, które do tej pory były niezrozumiałe.

Niniejsza książka składa się z dwóch części. Pierwsza część opisuje podstawowe funkcje psychiki i wyjaśnia, do jakiego stopnia ciało i psychika stanowią naprawdę jedną całość. Tym samym można zrozumieć, dlaczego pytanie o to, czy dany objaw jest objawem psychologicznym czy somatycznym, jest z zasady błędne. Dzięki poznaniu zasady rezonansu otrzymujesz również uniwersalny klucz, który otwiera dostęp do tych obszarów twojej świadomości, które do tej pory były zamknięte i wtajemnicza cię w sztukę czytania twojego ciała. Druga część zajmuje się niektórymi „klasykami” chorób szeroko rozpowszechnionych w społeczeństwie. Przedstawienie tak zwanych łańcuchów osteopatycznych pozwoli ci na głębsze zrozumienie objawów. Jeżeli z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej nie ma racjonalnego uzasadnienia dla bólu głowy, który wznosi się od szyi i promieniuje do tyłu głowy, przyczyną może być na przykład żal, z którym się jeszcze nie uporałeś, a który usadowił się w płucach.

W idealnym przypadku, po zakończeniu lektury tej książki, powinieneś być w stanie umieć przetłumaczyć sobie symptomy i poczuć się jak w domu w swojej fizycznej i psychologicznej przestrzeni. Aby cię w tym wesprzeć, książka niniejsza zawiera wiele ćwiczeń, które możesz wykorzystywać jak apteczkę pierwszej pomocy. Czasami wszystko, co jest potrzebne do uzdrowienia, to krótka chwila zrozumienia, która może chronić jak plaster. W innych przypadkach wizualizacje i silne frazy kotwiczące mogą pomóc, podobnie jak masaż serca i sztuczne oddychanie, ożywić i przywrócić równowagę ciała i psychiki. W zależności od twojej osobistej historii możesz wypróbować i dozować zaproponowane ćwiczenia.

Kluczowe w tym wszystkim jest uświadomienie sobie, że jeden symptom może mieć wiele historii. Innymi słowy, istnieje wiele różnych interpretacji przyczynowo-skutkowych dla jednego i tego samego symptomu. Większość z tych interpretacji jest prawdziwa, ale niektóre są bardziej prawdziwe niż inne.

Wygląda to mniej więcej tak, jak w przypadku deski Galtona. Deska Galtona jest mechanicznym narzędziem służącym do zilustrowania zależności pomiędzy zbiegami okoliczności i prawdopodobieństwami. Jeśli wrzucisz kulkę na szczycie takiej deski, to przy każdym gwoździu na tej desce kulka może zdecydować, czy spadnie w prawo, czy w lewo. Oznacza to, że nie ma możliwości, aby dokładnie przewidzieć, w którym miejscu spadnie kulka, jak już znajdzie się na samym dole. Niemniej jednak istnieją prawdopodobieństwa. Jeśli wrzucisz kilka kulek, większość z nich znajdzie się u podstawy na środku planszy, a tylko niewiele na jej obrzeżach. Jest to zgodne z rozkładem normalnym Gaussa. Ciało i psychika oddziałują na siebie według tej samej zasady.



Deska Galtona ilustruje, że jeden symptom może mieć bardzo różne przyczyny

Wyobraź sobie, że od lat cierpisz z powodu wrażliwego żołądka. W wyniku tego po kilku miesiącach lub latach mogą rozwinąć się takie symptomy, jak ból lewego ramienia, szумы w uszach, napadowe zawroty głowy, ból pleców po lewej stronie lub niewyjaśnione

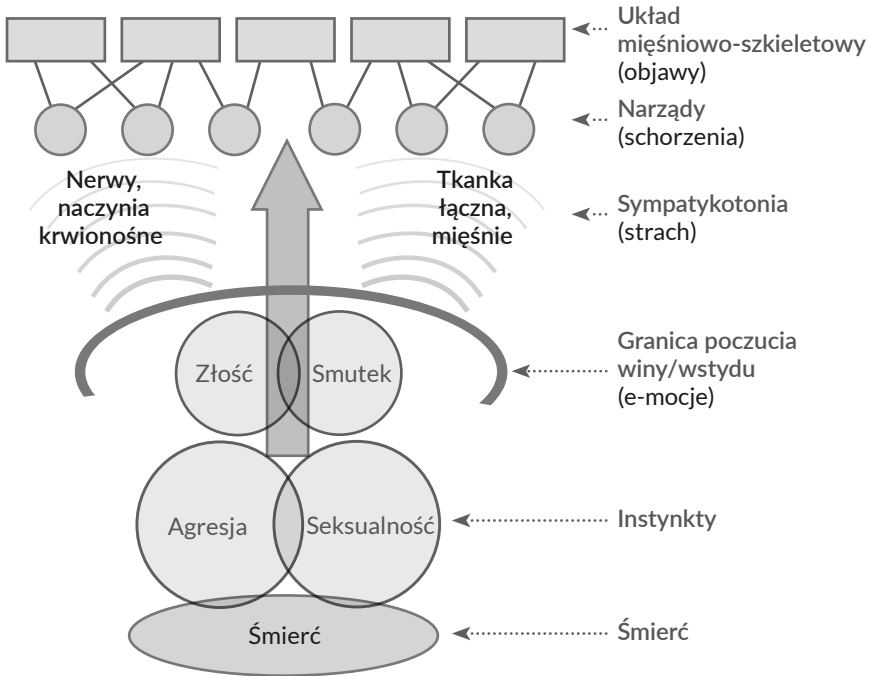
przyspieszone bicie serca. Jak to anatomicznie funkcjonuje przedstawiono w drugiej części książki. W naszym przykładzie kulka jest symbolicznie organem, który, gdy staje się napięty, może w rzeczywistości prowadzić do wielu bardzo różnych objawów. Nie można przewidzieć, który konkretnie z objawów rzeczywiście się rozwinie. Na szczęście jednak istnieją wartości empiryczne, które w sposób doświadczalny demonstrują, że ból lewego ramienia prawie zawsze związany jest z problemami żołądkowymi. Tak więc w przypadku kulki reprezentującej żołądek symptom lewego ramienia byłby zlokalizowany na desce Galtona w środku podstawy (często), podczas gdy problemy z sercem będą bardziej prawdopodobnie znajdować się po prawej lub lewej stronie od środka (rzadko).

Ale to nie wszystko. Oprócz funkcji fizjologicznych narządy wydają się być również czymś w rodzaju pudła rezonansowego dla różnych impulsów psychiki. Psychika, podobnie jak narząd, funkcjonuje według przewidywalnych prawidłowości. Tak więc na przykład złość jest anatomicznie opisywalną częścią naszej psychiki, która jest obecna u wszystkich ludzi. Żal, agresja i seksualność są tak samo częścią nas samych, jak nasza trzustka, jelito cienkie czy nasze serce.

Tak więc istnieją narządy, które empirycznie funkcjonują jako fantastyczne pudła rezonansowe dla złości. Częścią tego systemu jest wątroba, podobnie jak woreczek żółciowy i fragmenty jelita grubego. Odwróćmy więc powyższy eksperyment. Zamieńmy teraz somatyczną kulkę żołądka na tablicy Galtona na emocjonalną kulkę złości. U podstawy planszy pojawią się teraz narządy rezonansowe, które, jak pokazało doświadczenie, reagują napięciem na impulsy złości: pośrodku narządy, które na złość reagują często, a na obrzeżach te, które reagują na nią rzadko.

Tłumione emocje, takie jak złość lub smutek, jak również faktycznie niezaspokojone instynkty, takie jak agresja lub seksualność, prowadzą więc do bardzo różnych zaburzeń narządowych.

Psychika i ciało są zbyt złożone, aby można było te zaburzenia dokładnie przewidzieć. Prawdopodobieństwa tak, przyczynowość nie. To samo dotyczy układu mięśniowo-szkieletowego.



Ta ilustracja pokazuje, jak powstają symptomy z psychoterapeutycznego i medycznego punktu widzenia

Co więcej, jedna i ta sama emocja może być oczywiście wywołana przez setki indywidualnych historii. Myśląc konsekwentnie przyszłościowo, oznacza to: objaw jest zawsze kojarzony z różnymi napięciami narządowymi, których emocjonalne napięcia mogą mieć jednak swój początek w zupełnie innych historiach pacjentów. Dokładne przyporządkowanie objawu tylko jednej emocji lub tylko jednej historii jest więc tak samo niemożliwe, jak jednoznaczne przyporządkowanie emocji do jednego narządu lub do

jednego stawu. Krótko mówiąc: jeden symptom zna nieskończoną liczbę historii.

Tutaj znajdziesz wstępny przegląd tego, w jaki sposób pojawiają się objawy z psychoterapeutycznego i medycznego punktu widzenia:

Psychika i ciało stanowią jedną całość i w zasadzie są łatwe do zrozumienia. Ponieważ ciało i psychika są nieustannie zagrożone śmiercią, to takie instynkty, jak agresja i seksualność zapewniają nam przetrwanie. Agresja gwarantuje nam przetrwanie osobiste, natomiast seksualność – przetrwanie naszych genów. Takie emocje, jak złość i smutek we wszystkich swoich możliwych postaciach zapewniają dodatkowo orientację w otaczającym świecie. Jeśli jeden lub wszystkie cztery z tych niezbędnych do przeżycia impulsów będą postrzegane jako subtelne wewnętrzne zagrożenie spowodowane wczesnodziecięcymi mechanizmami wstydu i winy, pojawia się strach. To powoduje przełączenie organizmu w tryb przetrwania. W bezpośredniej konsekwencji tego w ułamkach sekundy napinają się tkanka łączna, narządy, naczynia krwionośne, mięśnie, osłonki mózgu i nerwów. Jeśli napięcie utrzymuje się przez dłuższy czas, tkanki stają się niedostatecznie zaopatrzone i pojawiają się pierwsze objawy. W szczególności napięcie tych narządów, które są bezpośrednio połączone z układem mięśniowo-szkieletowym, prowadzi wtedy do klasycznych chorób cywilizacyjnych, takich jak bóle pleców czy szumy uszne. Jeśli objawy utrzymują się, to drażnią one w równym stopniu zarówno psychikę, jak i ciało. W wyniku tego zwiększają stan alarmu psychosomatycznego. Wreszcie nieustannie trwający alarm wewnętrzny skutkuje przewlekłymi chorobami ciała i umysłu.

I to już wszystko. Właściwie to całkiem proste.

Przesłaniem tej książki jest to, że z wymienionych powodów proste interpretacje objawów odbiegających na lewo i prawo od pewnej średniej nie funkcjonują. Takie ogólne odczyty niosą ze sobą realne niebezpieczeństwo, że symptomatologia w wyniku

intelektualizacji na dłuższą metę ulegnie wzmocnieniu. Wnioskując jednak z przeciwieństwa, wynika z tego również rzeczywiście dobra wiadomość: ponieważ psychika, podobnie jak ciało, funkcjonuje według praw, które są łatwe do zrozumienia, każdy pacjent może zrozumieć, zmienić i zazwyczaj również uzdrowić swoje objawy, a tym samym swoją indywidualną historię.

Podstawowe funkcje psychiki i ciała są więc uniwersalne i łatwe do zrozumienia. Język ciała ma również własne słownictwo, podstawową gramatykę i zasady dotyczące interpunkcji. Nawet jeśli, tak jak ja, nigdy nie byłeś szczególnie dobry w gramatyce, prawdopodobnie przekonałeś się już, że nawet z podstawowymi umiejętnościami językowymi możesz zejść bardzo daleko nawet w obcym kraju. Pod tym względem książkę tę należy również rozumieć jako zaproszenie do odświeżenia i poszerzenia swojego wewnętrznego słownictwa oraz do wyruszenia w pełną przygód podróż do zaczarowanej krainy twojej własnej historii. Wystarczy tylko, że będziesz przy tym podążać śladami swojego ciała.



ROZDZIAŁ 4

Tkanka „trzymająca w napięciu”

Strach jest główną przyczyną objawów somatycznych i psychologicznych. Strach i stres to tylko synonimy jednego i tego samego mechanizmu: tłumienia impulsów. W tym rozdziale opisano następstwa konsekwentnego unikania impulsów oraz to, jak wynikające z tego reakcje lękowe lub stresowe popychają organizm do granic możliwości.

Jörg od dłuższego czasu ma problemy z żołądkiem. Kiedy jest szczególnie źle, jego szyja również reaguje ogromnym napięciem. W tej chwili jest na tygodniowym zwolnieniu lekarskim, ponieważ bardzo boli go brzuch i nie może już w ogóle ruszać głową. „Mój lekarz mówi, że to wszystko ma podłoże psychosomatyczne i że powinienem nauczyć się relaksować” – mówi Jörg, patrząc na mnie trochę bezradnie. „Wiem, że jestem w dużym stresie, ale to przecież nie może być wszystko, prawda?”

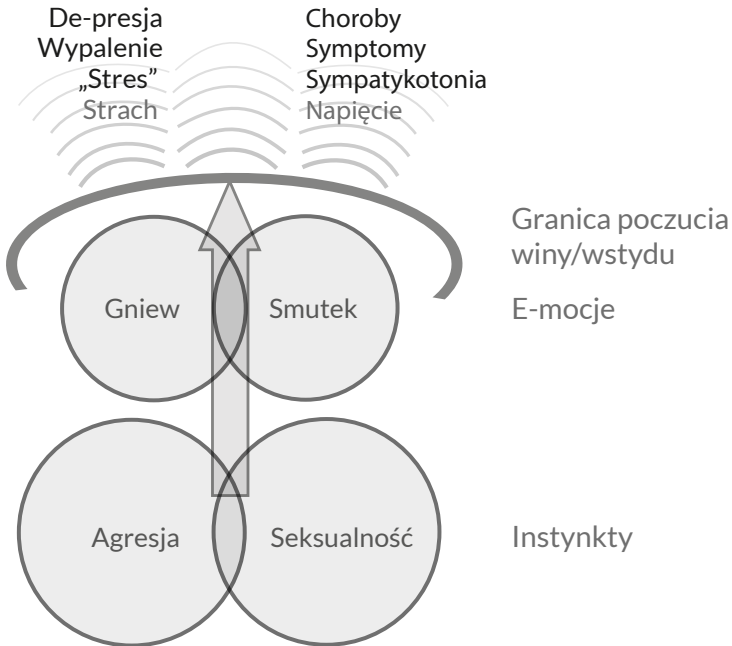
A właśnie, że może. Stres jako wyraz tłumienia impulsów sprawia, że ciągłe napięcie Jörga jest bardziej niż wytłumaczalne. Przewlekły stres jest chronicznym strachem i ma wielorakie konsekwencje dla organizmu.

Anatomia strachu

Każdy człowiek zna strach. Kiedy zaczniemy się nim zajmować, prawie zawsze prowadzi to do cienia. Niepewność i irytacja są przy tym całkiem naturalne. Są to wibracje wypieranych impulsów na powierzchni świadomości. Impulsy wznoszące się z cienia stukają jak kijem od miotły w powierzchnię świadomości, że tak powiem „od dołu”. Te emocjonalne odgłosy stukania początkowo objawiają się jako gonitwa myśli, problemy z koncentracją lub trudności z zasypianiem. Wszystkie one są oznakami wypierania od jakiegoś czasu potężnych bodźców. Tygrysy szablozębne, agresja i pożądanie, podobnie jak emocjonalne potęgi gniewu i smutku, nie chcą więcej pozwalać na to, aby je trzymać w zamknięciu. Przebrane w postać wewnętrznego niepokoju, wypychają się głośno na powierzchnię świadomości i szukają ekspresji. Ten wewnętrzny hałas jest postrzegany przez pacjentów emocjonalnie jako stres, a fizycznie jako wysokie napięcie. Trzeba to powiedzieć bardzo wyraźnie: strach nie jest wcale uczuciem! Strach i jego wstępne stadium – stres – są „jedynie” powierzchownym wyrazem wypieranych, niezintegrowanych impulsów. To samo dotyczy chronicznego, fizycznego napięcia. Napięcia i wynikające z nich objawy są „jedynie” powierzchownym, fizycznym wyrazem ostatecznego, rozpaczliwego somatyczno-emocjonalnego wysiłku podświadomości, aby nadal utrzymywać kontrolę nad impulsami. Strach, stres i napięcia są więc tym samym identycznymi przejawami wewnętrznych procesów dążących do kompletności.

W tym modelu „stres” to tylko nowoczesne słowo oznaczające strach. Strach i stres są synonimami sympatykotonicznego stanu pobudzenia całego organizmu. „Strach to podniecenie bez oddychania” – nie bez powodu mówi się w terapii Gestalt. Jeśli ludzie otrzymają wsparcie w odzyskaniu kontaktu z ich zdrowymi instynktami i impulsami emocjonalnymi, automatycznie obniża to poziom pobudzenia psychosomatycznego, a organizm może się zregenerować.

Jak zobaczymy w następnym rozdziale, rezonans intrapersonalny jest przy tym kluczem do sukcesu. Za pomocą intrapersonalnego postrzegania możesz „rozszyfrować” emocjonalną przyczynę niemal każdego symptomu. To rzeczywiście wymaga odwagi. Odwagi, ale przede wszystkim gotowości do tego, aby naprawdę chcieć postrzegać siebie we wszystkich aspektach świadomości.



Napięcie i strach są wyrazem powstrzymywanych impulsów (© Voss-Institut)

Strach a wegetatywny układ nerwowy

Układ nerwowy naszego organizmu składa się z części świadomej i nieświadomej. Część świadoma koordynuje motorycznie ruchy naszego ciała i pozwala nam postrzegać otoczenie sensorycznie, za pośrednictwem naszych zmysłów. Nieświadoma, autonomicznie

funkcjonująca część steruje działaniem poszczególnych narządów i gruczołów, a także wszystkimi funkcjami życiowymi, które są niezbędne do przetrwania, takimi jak bicie serca, trawienie i cały metabolizm. Nasz podświadomy lub wegetatywny układ nerwowy zna przede wszystkim dwie podstawowe odpowiedzi na wymaginowane lub realne zagrożenia: walka lub ucieczka.

Jeśli ani jedno, ani drugie nie jest możliwe, ciało wstrzymuje wszystkie działania, nawet jeśli jest już w stanie bardzo silnego pobudzenia. Walka, ucieczka, zastygnięcie w bezruchu. Te trzy odruchy wegetatywne przebiegają w naszym organizmie, aby zapewnić nam przetrwanie. W przeszłości były to tygrysy szablozębne, z którymi walczyliśmy (walka), przed którymi uciekaliśmy (ucieczka) lub przed którymi się ukrywaliśmy (zastygnięcie w bezruchu). Dziś tygrysy szablozębne zostały zastąpione przez konkurentów w firmie, notorycznych władców lewego pasa na autostradzie, sąsiadów za ogrodzeniem z siatki czy partnerów w związku. Dla wegetatywnego układu nerwowego nie ma to znaczenia. Chroni nas za wszelką cenę.

W przypadku postrzeganego zagrożenia pobudzająca część autonomicznego układu nerwowego, współczulny układ nerwowy, uwalnia ogromne ilości neuroprzekaźnika, jakim jest noradrenalina. Na tę substancję semiochemiczną reagują w szczególności nasze nadnercza. Stymulowane przez noradrenalinę natychmiast rozpoczynają uwalnianie ogromnych ilości adrenaliny. Wywołuje to błyskawiczne efekty w całym organizmie:

Bicie serca staje się przyspieszone, wzrasta ciśnienie krwi, źrenice rozszerzają się, a napięcie mięśniowe przechodzi w tryb gotowości do walki. Oddech staje się głębszy, wątroba wyrzuca falę cukru do krwi, a zimny pot chłodzi skórę. Funkcje mogące zakłócić działanie w trybie walki lub ucieczki, takie jak trawienie i seksualność, zostają wstrzymane. Zamiast tego zwiększa się napięcie mięśnia sercowego i mięśni okrężnych brzucha, które kontrolują trawienie.



Bernhard Voss (ur. w 1964 r.) – osteopata i terapeuta Gestalt. Od ponad 25 lat jest uznanym wykładowcą w różnych instytucjach szkoleniowych w Niemczech i Austrii. W 2003 roku w Hamburgu założył własny ośrodek szkoleniowy. Zajmuje się terapią indywidualną i par, osteopatią, coachingiem i superwizją.

**Czy zdarzyło ci się cierpieć z powodu uporczywych bólów głowy,
których medycyna konwencjonalna
nie była w stanie racjonalnie wytłumaczyć?
A może zmagales się z bólami pleców,
choć badania potwierdzały, że cieszysz się znakomitym zdrowiem?**

Zdaniem autora przyczyną wielu niewyjaśnionych chorób są tłumione emocje i negatywne przeżycia. Powodują one tworzenie się łańcuchów mięśniowo-powięziowych, które mogą odpowiadać za niektóre bóle pleców i głowy, migreny czy szумы uszne. Kluczem do uzdrowienia okazuje się medycyna holistyczna, traktująca ciało i umysł jako całość.

Dzięki informacjom znajdującym się w tej książce będziesz wiedział, jak radzić sobie z dolegliwościami o trudnych do wyjaśnienia przyczynach. Dowiesz się, czym są łańcuchy mięśniowo-powięziowe i jak wpływają na stan zdrowia. Jednocześnie zrozumiesz, w jaki sposób dotrzeć do podświadomości, by poznać prawdziwe powody chorób. Umożliwi ci to nowatorska diagnostyka bólu powiązana z holistycznym uzdrawianiem. Książka zawiera także ćwiczenia, których praktykowanie ułatwi zrozumienie własnych emocji i osiągnięcie wewnętrznej harmonii.

**Chcesz poradzić sobie z bólem kręgosłupa, pleców lub głowy?
Najpierw zrozum swoje emocje!**

Patroni:

