

Bożena Przyjemaska

Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych

Skuteczne metody uwalniania emocji



Terapia

czaszkowo-krzyżowa
dla zaawansowanych

Bożena Przyjemska

Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych

Skuteczne metody uwalniania emocji



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
RYSUNKI: Anna Biczysko
ZDJĘCIA: © Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8168-194-0

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Niniejsza publikacja ma charakter informacyjny i inspirujący do własnych przemyśleń i poszukiwań. Przytoczone treści zostały rzetelnie zebrane i zweryfikowane przez autorkę. Nie stanowią one jednak żadnego zamiennika dla leczenia medycznego. Przed podjęciem jakichkolwiek działań natury zdrowotnej lub medycznej czytelnik powinien skonsultować się z lekarzem i ściśle z nim współpracować. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za efekty stosowania przez czytelnika lub osoby z jego otoczenia technik opisanych w książce.



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.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup ksi k

Spis treści

Część I: Emocje

Wstęp.....	13
Co wiemy o zaburzeniach emocjonalnych?	19
Emocje pozytywne i ich wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie	23
Uwolnienie emocji wypartych i stłumionych	25
Gdzie mieszczą się emocje?	27
Pamięć komórkowa	33
Jak sobie pomóc	36
Umysł i ciało.....	39
Cząstki emocji	45
Emocjonalne przyczyny powstawania nowotworów ...	51
Uwolnienie negatywnych emocji pomaga w zapobieganiu rakowi i jego leczeniu	53
Tkanka łączna.....	54
Modlitwa	57
Rola medytacji	57
Stres stymuluje wzrost nowotworów i przerzuty.....	59
Badania	60
W jaki sposób na poziomie komórkowym stres wpływa na powstawanie guzów nowotworowych? ..	61

Zespół napięciowego zapalenia mięśni	63
Wściekłość ukryta w podświadomości	68
Medycyna emocji.....	73
Co to jest uwolnienie psychosomatyczne.....	77
Definicja.....	78
Badanie autyzmu.....	79
Pomiary bioelektryczne	81
Zdolność tkanki łącznej do zapisywania zdarzeń....	83
Cysta energetyczna – napięcie emocjonalne.....	84
Przykłady i wytłumaczenie powstawania napięć emocjonalnych	85
Cysta energetyczna powstaje przy udziale negatywnej emocji.....	87
Przyczyny powstawania napięć emocjonalnych – cysty energetycznej	89
Oddziaływanie cysty – napięcia emocjonalnego.....	89
Proces uwalniania za pomocą terapeutycznej pozycji ciała	92
Wskaźnik – nagłe zatrzymanie rytmu kranialnego ..	92
Terapeuta – osobą wspierającą	93
Uwolnienie psychosomatyczne.....	94
Przebieg sesji uwolnienia	96
Testowanie. Taktyka uników	98
Uwolnienie autentyczne.....	99
Zalecenia dla terapeuty, który prowadzi sesje uwolnienia	100
Dokończenie procesu uwolnienia.....	103
Wyobrażenia terapeutyczne	104

Wyobrażenia spontaniczne	
– kontakt z podświadomością	104
Wyobrażenia zasugerowane	105
Zalecenia dla terapeuty prowadzącego sesję	106
Harmonizowanie powięzi	106
Psychoterapia komórkowa – pomocna	
w uwolnieniu psychosomatycznym	107
Według chińskiej medycyny specyficzny organ	
przechowuje specyficzną emocję.....	108
Wątroba – złość i depresje	108
Serce – gromadzi strach	
i nie dopuszcza do miłości	109
Osierdzie – chroni serce	109
Płuca – przechowują cierpienie i żal.....	110
Nerki – filtrują i zatrzymują strach	
przed śmiercią.....	111
Śledziona – przechowuje niezadowolenie.....	111
Przebudowa wzorców	111
Komunikacja pacjent – terapeuta	113
Stłumienie wyobraźni	114
Relaks bardzo ważnym elementem sesji.....	115
Rady dla terapeutów prowadzących sesję	115
Techniki pomocnicze	116
Wybranie dialogu.....	117
Adaptacja i wybaczenie	117
Całkowite rozluźnienie twarzoczaszki. Strefa wyrazu..	119
Mięśnie nadgnykowe	130
Mięśnie podgnykowe	132
Wektory	135

Čzęść II: Hipnoza i regresja

Wstęo	143
Głęboki relaks – autohipnoza	147
Kilka faktów historycznych dotyczących hipnozy ...	149
Czym jest hipnoza?	152
Świadomy i podświadomy umysł	154
Mózg i jego rozwój	157
Rodzaje fal mózgowych	159
Fale beta	159
Fale alfa	160
Fale teta	160
Fale delta	160
Różne stany hipnotyczne	161
Klasyfikacja pacjentów poddawanych hipnozie	163
Ocena podatności na hipnozę	164
Różne rodzaje relaksu	167
Relaks progresywny	168
Relaks Elmana	171
Metoda szarego pokoju	174
Metoda czarnej tablicy	177
Metoda opadających rąk	178
Metoda dezorientacji	179
Metoda bezpośredniego spojrzenia	180
Metoda akceptacji	181
Metoda fiksacji	181
Metoda lasu i rzeki	182
Metoda potrząsania ręką	184
Metoda ręki na twarzy	185

Metoda złączonych rąk	186
Metoda górskiej wycieczki	187
Metoda niewerbalna	189
Szybka indukcja	189
Różne metody pogłębiania relaksu.....	190
Okresowe milczenie	190
Skupienie na wydechu	190
Odliczanie	191
Wyobrażenia	191
Sugestia sensoryczna	192
Pogłębiona indukcja	192
Pogłębienie przez sugestię	192
Sugestia	192
Katalepsja powiek.....	192
Metoda szybkich ruchów rąk	193
Metoda usztywnienia ręki	193
Amnezja	194
Przebudzenie.....	194
Autorelaks	195

Część III: Regresja – pamięć komórkowa

Wstęp.....	199
Terapeutyczne znaczenie regresji.....	203
Powody do przeprowadzenia terapii regresyjnej ...	205
Przeciwwskazania do przeprowadzenia terapii reinkarnacyjnej	205
Schemat sesji regresyjnej.....	207

Podstawowe założenia w czasie przeprowadzenia wywiadu.....	207
Wywiad z pacjentem dotyczący terapii	208
Regresja wieku	210
Korytarz.....	212
Przebieg sesji regresyjnej.....	214
Okres integracji.....	215
Zamknięcie.....	215
Rozmowa z pacjentem	216
Tekst ćwiczeń relaksacyjno-regresyjnych	218
Pomoc w rozwiązaniu problemów zdrowotnych	223
Uwolnienie urazu powypadkowego.....	224
Ogólne uwagi dotyczące terapii reinkarnacyjnej	225
Rady dla terapeutów	230
Rozmowa po zakończonej regresji	231
Zakończenie.....	232
 Spis literatury	 235

Część I

Emocje

Wstęp



Drodzy czytelnicy, przedstawiam wam drugą część Terapii Czaszkowo-Krzyżowej. W książce tej znajdziecie różne sposoby rozpoznawania i uwalniania emocji nagromadzonych w naszym ciele. Poznacie też ścisły związek ciała z umysłem i jego znaczenie w procesie całkowitego usuwania napięć i emocji. Jak pokazuje wiele badań, emocje są jedną z najważniejszych przyczyn zakłócenia fizjologicznej równowagi w naszym organizmie. Ich nagromadzenie może doprowadzić do poważnej choroby z nowotworem włącznie. W książce tej zamieściłam wiele przykładów pochodzących z mojej długoletniej praktyki z pacjentami. Kiedy będziecie rozpoznawać i uwalniać emocje, przekonacie się, że tkanka łączna jest jak twardy dysk i pamięta traumatyczne zdarzenia sprzed wielu dziesiątków lat. Te dramatyczne przeżycia, zapomniane i zablokowane, mają wpływ na nasze życie. Dobrym przykładem jest Ania: w czasie kursu TCK spontanicznie uwolniła wielką tajemnicę, która zarazem była dramatem jej życia. Anna, pielęgniarka, mieszkała z osiemdziesięcioletnim ojcem w małym domu na obrzeżach miasta. Była niezamężna i oprócz pracy w przychodni zajmowała się gospodarstwem. Ojciec był bardzo trudnym i wymagającym człowiekiem. Ciągłe straszyl córkę wydziedziczeniem z majątku. Łagodna i zastraszona córka podporządkowana była agresywnemu staruszkowi. Uwolnienie przebiegło dwuetapowo i połączone było z bardzo intensywną reakcją organizmu. W drugim etapie Ania wyjawiała grupie swoją bolesną tajemnicę. W dzieciństwie i wczesnej młodości była ona molestowana przez ojca. Bała się go i poddawała się jego terrorowi jak mała

dziewczynka. Wstydziła się też wyjawić prawdę o swoim ojcu, który wprawdzie stary i niedołężny, starał się strachem zmuszać ją do milczenia. Kilka tygodni po zakończonym kursie dostałam list od Anny. Dziękowała za uwolnienie, które zmieniło ją i jej stosunek do ojca. Przestała się go bać, stała się bardziej otwarta i pewna siebie.

Uwolnienie psychosomatyczne pomaga w wielu sytuacjach, kiedy emocja robi nam krzywdę.

Moja przygoda z grzechotnikiem i reakcja miejsca ukąszenia jest wspaniałym przykładem, w jaki sposób nasze emocje mogą być zapisane w tkance, która uległa urazowi. Opiszę ją dokładnie, żeby przedstawić traumę, jaka spotkała moje ciało fizyczne, i kompletnie zaskakującą reakcją organizmu w rok po zdarzeniu.

Moje spotkanie z grzechotnikiem miało miejsce w sobotę, 29 czerwca 2013 roku.

Pełłam grządki w ogródku naszego letniego domu, który znajduje się w prowincji Ontario, 270 km na północ od Toronto, we wsi Bing Inlet. Byłam sama, mój mąż z gościem pojechał na wycieczkę. Kiedy włożyłam rękę w chwasty, poczułam silny ból przypominający dotknięcie rozpalonym żelazem. Na kciuku prawej ręki pozostały trzy ślady po ostrych zębach jadowych węża. Rysunek na grzbiecie uciekającego węża wzbudził moje podejrzenie, że był to grzechotnik. Jest on jedynym jadowitym wężem, który występuje w prowincji Ontario, podlega ścisłej ochronie, nie jest agresywny, atakuje tylko w sytuacji zagrożenia. Zdawałam sobie sprawę, że potrzebna mi szybka pomoc medyczna. Umyłam bolącą i puchnącą rękę i zadzwoniłam do sąsiada

z prośbą o przewiezienie mnie do oddalonego o 70 kilometrów szpitala. Męża z naszym gościem spotkaliśmy na wiejskiej drodze nieopodal miejsca zdarzenia. Przesiadłam się więc do samochodu Roberta, którym, mimo dużych korków panujących na drodze, w ciągu godziny dotarliśmy do szpitala.

W czasie drogi byłam bardzo spokojna i opanowana. Kierując się intuicją, rękę, która puchła błyskawicznie, trzymałam spuszczoną w dół. Po półgodzinie od ukąszenia miałam problem ze zdjęciem pierścionka. W czasie jazdy zażywałam leki homeopatyczne (histaminum) jako zabezpieczenie przed wystąpieniem reakcji alergicznej na jad. Nie panikowałam i uspokajałam zdenerwowanego całym zdarzeniem męża.

Po przybyciu do szpitala pojawiły się u mnie silne objawy zatrucia jadem. Przez dwie godziny męczyły mnie uporczywe wymioty i bardzo się pociłam. Ciśnienie krwi najpierw bardzo mi wzrosło, a potem spadło do granicy za paści, wystąpiły zaburzenia elektrolitowe, bardzo podwyższony poziom cukru. Straciłam na jakiś czas przytomność i nie pamiętałam faktu zakładania kroplówek. Zastrzyk na uspokojenie wymiotów nie poskutkował. Dopiero po podaniu tlenu i kroplówki z elektrolitami moje samopoczucie zaczęło się poprawiać. Wezwano lekarza, specjalistę od ukąszeń. Szpital, do którego trafiłam, jest najlepszym ośrodkiem leczenia ukąszeń grzechotnika w Kanadzie. Podano mi pierwszą dawkę surowicy przeciwukąszeniowej w kroplówce. Po ośmiu godzinach ostrej akcji ratunkowej przewieziono mnie na oddział intensywnej terapii. Zosta-

łam podłączona do EKG, co godzinę mierzono mi ciśnienie i temperaturę, wykonywano pomiary puchnącej i bolącej do granic wytrzymałości ręki. Co dwie godziny pobierano mi krew do badania poziomu jadu. Badano mnie, słuchano i oglądano. Co 6 godzin podawano mi nową porcję surowicy. Przez kolejny dzień pobytu na intensywnej terapii dostałam cztery dawki surowicy w kroplówkach. Od lekarza prowadzącego mój przypadek dowiedziałam się, że musiał być to młody grzechotnik, który dał mi całą dawkę jadu ze wszystkich trzech zębów jadowych. Przy mojej niedużej wadze 56 kg i ukąszeniu w kciuk prawej ręki jad rozszedł się po organizmie błyskawicznie. W niedzielę wieczorem akcja ratunkowa zaczęła zwalniać, opuchlizna obejmowała całą prawą rękę, sięgając do pachy, moje wyniki ustabilizowały się i o 7 rano w poniedziałek wypisano mnie do domu. Ból w ukąszonym palcu odczuwałam jeszcze przez dwa miesiące, potem wszystko wróciło do normy.

Tydzień przed rocznicą tego niemiłego wydarzenia pojawił się lekki ból dokładnie w miejscu ukąszenia, nie był on tak silny, jak przed rokiem, ale wyraźnie odczuwalny przy pewnych ruchach ręki i dotyku. Ból palca trwał dokładnie dwa miesiące, tak jak przed rokiem. Trauma zapisana w układzie powięzi przypomniwała zdarzenie. Wprawdzie po ukąszeniu byłam spokojna, ale mój organizm doznał traumy z wielu powodów.

Jak wskazują badania, organizm ludzki posiada wewnętrzny mechanizm samoregulacji, w skład którego wchodzi przede wszystkim system powięzi. Zbudowany jest on z tkanki łącznej i nazywany jest „drugim szkieletem”.

Porównać go można też do siatki, która otacza komórki tkanki i organy wewnętrzne, naczynia krwionośne, naczynia limfatyczne i tkankę nerwową. W wyniku stresów, traumy, urazów, zapaleń, nieprawidłowej postawy ciała, gwałtownych skurczów w strukturze powięzi powstaje wzorzec bólowy zapisany przez pamięć komórkową, towarzyszy mu napięcie emocjonalne. Brak równowagi w układzie powięzi i tkance łącznej może zapoczątkować patologiczne zmiany różnych tkanek, organów i doprowadzić do dysfunkcji całego organizmu. Występujące miejscowo napięcie powięzi może ulegać przemieszczeniu w obrębie całego organizmu, nawet prace dentystryczne mogą w efekcie doprowadzić do przesunięcia kręgów czy rotacji miednicy.

Należy przypuszczać, iż w czasie powstania urazu w centralnym układzie nerwowym tworzy się pamięciowy wzorzec bólowy. Aby usunąć ból, lekarze medycyny tradycyjnej koncentrują się na objawach i proponują stosowanie toksycznych leków, które często wykazują skutki uboczne i nie sięgają do przyczyny powstania schorzenia.

Uwolnienie psychosomatyczne jest nową formą nieinwazyjnej terapii, której działanie obejmuje wszystkie elementy łącznotkankowe. Daje nam ono możliwość usunięcia napięć emocjonalnych ze struktury powięzi i przywrócenia równowagi fizycznej i psychicznej.

Co wiemy o zaburzeniach emocjonalnych?



Zaburzenia emocjonalne stanowią we współczesnym społeczeństwie wielki problem. Tak powszechna depresja i napady panicznego lęku dotyczą wiele osób. Cierpienia psychiczne, jak twierdzą ludzie zmagający się z nimi, są o wiele gorsze niż fizyczne. Stres związany z tempem życia nie oszczędza nikogo. W USA badania sugerują, że od 50 do 70% porad medycznych dotyczy stresu, a czynnik ryzyka śmierci z jego powodu jest wyższy od ryzyka śmierci spowodowanego paleniem papierosów. W krajach zachodnich najczęściej przepisywanymi lekami są leki antydepresyjne, uspokajające i nasenne. Jak powszechnie wiadomo, leki te mają bardzo przykre skutki uboczne i niszczą florę bakteryjną, która jest gwarantem naszego zdrowia.

Jak wykazało wiele badań, emocje mają ogromny wpływ na zdrowie. Niektórzy naukowcy wręcz uważają, że 90% naszych problemów zdrowotnych ma podłoże emocjonalne. Związek emocji z problemami zdrowotnymi jest silny zwłaszcza w przypadku negatywnych emocji, takich jak: nienawiść, złość, zawiść, bezradność, przygnębienie, brak akceptacji, niska samoocena. Jeżeli negatywne emocje i nierozwiązane problemy trwają długo, powodują obniżenie naszej odporności i podatność na choroby. O wpływie pozytywnych emocji na nasz układ immunologiczny i cały organizm napisano wiele tomów. Z praktyki wiemy, że szczęście na wielu poziomach powodzenie, spokój, optymizm mają na nasz organizm zbawienny wpływ. W ostatnich latach pojawiło się wiele innych powodów do stresu. Osoby pracujące muszą sprostać konkurencji. Uczestniczą w wyścigu szczurów, a destrukcyjny stres prowadzi do wyczerpania zasobów

energetycznych, tzw. objawów wypalenia. Problem ten dotyka wielu ludzi biznesu we współczesnym świecie.

Badania naukowe ostatnich trzydziestu lat starają się iść w kierunku znalezienia przyczyny choroby. Specjaliści z wielu dziedzin podają różne powody, medycyna funkcjonalna, którą się zajmuję, widzi zaś jeden ważny powód zaburzenia równowagi w naszym organizmie, ale ma na to wpływ wiele czynników. Jednym z najważniejszych jest stan naszego umysłu, który ma bezpośredni wpływ na pracę układu immunologicznego i jest w stanie wpłynąć na naszą fizjologię. Długotrwały stres zaburza pracę hormonów i enzymów. Ciągłe zamartwianie się i przygnębienie bardzo opóźnia, a czasem wręcz uniemożliwia procesy zdrowienia.

Do takiego wniosku doszli naukowcy z nowojorskiej Akademii Medycznej Mt Sinai, którzy obserwowali grupę starszych osób ze złamanym biodrem. U osób przygnębionych proces zrastania kości opóźniony był trzykrotnie w porównaniu do osób, które nie wykazywały objawów przygnębienia. Uczucie niepokoju, które towarzyszy nam na co dzień, a dotyczyć może niezłałatwionej sprawy albo czekającego nas egzaminu, może obniżyć liczbę limfocytów B i T, które odpowiedzialne są za naszą odporność. Do takich wniosków doszli uczeni na Uniwersytecie Stanowym w Ohio, badając uczących się do egzaminu. Od dawna już wiadomo, że wrzody żołądka i dwunastnicy mają podłoże emocjonalne. Złość i wrogość podgrzewane przez dłuższy czas mogą być powodem bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych. Na ten temat przeprowadzono badania na Uniwersytecie w Północnej Karolinie. Dr John Barefoot

badał negatywne emocje pacjentów, którzy mieli poważne choroby serca. Przeprowadził testy dotyczące częstotliwości wybuchów złości. Wykazały one, że największe złogi miażdżycowe wystąpiły u grupy osób, które najbardziej się złościły. Wpływ innej negatywnej emocji – wrogości – badał dr Rudolf Williams na Uniwersytecie Duka. Przeanalizował on stan zdrowia 2000 robotników fabrycznych na przestrzeni 20 lat. Statystyka była bardzo wymowna: 20% zgonów z różnych powodów stwierdził w grupie osób o niskim poziomie wrogości, a 30% – w grupie o wysokim. Na Akademii Medycznej w Harvardzie naukowcy odkryli, że emocją, która towarzyszy zawałowi serca, jest złość. Wiele innych badań wykazało, że złość jest jedną z najczęstszych przyczyn przedwczesnej śmierci.

Na temat destrukcyjnego działania emocji stłumionych i wypartych oraz ich udziału w powstawaniu chorób przewlekłych i raka więcej będzie w rozdziale o emocjonalnym pochodzeniu chorób nowotworowych. Na temat udziału stłumionych emocji w obniżeniu odporności powstało wiele badań.

W chwili, kiedy piszę tę książkę, część Polaków zachorowała na bezzasadną nienawiść do rządu. Z przerażeniem patrzę na spokojnych kiedyś ludzi, którzy wpadają we wściekłość, kiedy chcą z nimi porozmawiać. Nie zdają sobie sprawy, że ta negatywna emocja rujnuje ich zdrowie. Przekonał się o tym brat mojej przyjaciółki, który używając obelżywych słów, wyrażał swoje negatywne emocje pod adresem przeciwników politycznych. Kilka dni temu bardzo źle się poczuł i zasłabł. Powodem było pęknięcie tętniaka