

Intenzív érzések, **stressz hatására** néha „elborul” az agyunk (modern képalkotó eljárással is kimutatható elváltozást, léziót okozva!) és **nem úgy gondolkozunk, beszélünk, cselekszünk, ahogy nyugodt körülmények között tennénk. Agyunk túlélő üzemmódja is ezt eredményezi:** „Pásztazza a környezetet” és **ha valamit veszélyesnek tart** (fizikain túl akár a lelki, szellemi világunkra vonatkozóan), akkor **azonnal automata pilótára kapcsol** és a személyiségünktől, tapasztalatainktól, hitrendszerainktől, generációs mintáinktól... függő reakciót aktiválja (düh, lemerevedés v. menekülési kényszer, félelem...).

Alapeszközünk, az izomteszt -, mint biofeedback - lehetőséget ad feltérképezni a stresszeket, hozzáférni a tudatalatti tartalmakhoz és segít az egyénnek legmegfelelőbb kiegyensúlyozásban.

Az általam használt kineziológiai módszereknél ez leginkább azt jelenti, hogy akupunktúrás pontokat érintek, speciális ujjtartásokat használok és vizsgálom az izomtónust. Ezek a pontok és ujjtartások bizonyos frekvencián rezonálnak, mint ahogy egy-egy szervünk, sejtünk, agyterületünk, vagy témánk, érzéseink, gondolataink, ügyeink... is. Stressz esetén változik az izomtónus. Hasonló tapasztalat: amikor telefonon hív egy ismerős, és azt kérdezi: „Ülsz? Nem? Akkor ülj le, mert olyat mondok...” Stresszhelyzetben akár szó szerint elgyengülnek az izmaink, vagy épp túlságosan befeszülnek.

A vizsgálat során talált (túl sok vagy túl kevés energiát tükröző) kiegyensúlyozatlanságokat egyénre szabottan oldjuk (pl. akupresszúrával engedjük ki a túlnyomás feszültségét).

Ha pedig kell, akkor tudatosítjuk a **háttérben húzóó** okokat. Így a romboló **viselkedési minták felismerhetővé válnak** és helyettük **építőbb viselkedés választható. Ez már a kliens aktív részvételét igényli** és elősegíti, hogy egyre jobban boldoguljon a különböző élethelyzetekben, egyre inkább lehetőségnek és ne feszültségforrásnak élje meg ezeket. Célunk, hogy a kliens működésbe tudja hozni saját erőforrásait, és ráleljen a benne szunnyadó megoldásokra.

Elsőként általában az alap összeszedettséggel dolgozunk. A fő cél, hogy stressz esetén az automata pilóta üzemmód helyett az aktuális helyzetnek minél megfelelőbben tudjunk működni.

Ezután eset és célfüggően haladunk tovább... pl.:

- az integrált agyműködés speciális esetre vonatkozó és/vagy
- az ügyek háttérében lévő érzések által érintett és/vagy
- esetleg visszamaradt kiskori reflexekhez kapcsolódó...

neurológiai folyamatok és struktúrák mentén vizsgáljuk a stressz szintjét és egyénre szabottan oldjuk a talált blokkokat (a fenti egyszerűsített leíráshoz hasonlóan).

Megjegyzés: Az ügyek háttérében nagyon gyakran régi, pl. kiskori traumák vannak. A hozzájuk kapcsolódó negatív érzés egy-egy életesemény hatására aktiválódik, feszültséget okozva a jelenben. Ilyenkor gyakran az értelmünkkel próbálunk kiutat találni, de sajnos **a negatív érzések negatív gondolatokat vonzanak**. Ezért nem érdemes túl sok energiát pazarolni az „agyalásra”, vagy a kibeszélésre. **Az érzelmi feldolgozás, a blokkok oldása, túlnyomás kiengedése segít új nézőpontot, építő megoldást találni. Ennek lehetőségét tudjuk elősegíteni közös munkánkkal.**

FONTOS megjegyzés:

A kineziológia és az egyéb alkalmazott módszerek nem diagnosztizálásra valók. Betegségek kezelésében kiegészítő terápiaként alkalmazhatók. Az oldás nem helyettesíti az orvosi ellátást.