

Η Τίγρης στο Άλσος

To Kyo & Jitsu στο Movement Shiatsu
Bill Palmer M.Sc.MRSST.ADPT

Το Movement Shiatsu εξελίχθηκε μετά από πολλά χρόνια δουλειάς με παιδιά και ενήλικες με *σοβαρά κινητικά προβλήματα*. Είναι όμως επίσης το αποτέλεσμα μιας μακροχρόνιας έρευνας ώστε να μπορέσω καταλάβω πραγματικά πώς λειτουργεί το Σιάτσου. Ο Αϊνστάϊν είπε κάποτε για την φυσική : «Εάν δεν μπορείς να εξηγήσεις κάτι με απλά λόγια, τότε δεν το έχεις καταλάβει καλά». Αισθάνομαι ότι το Σιάτσου είναι μια πραγματικά σπουδαία θεραπευτική αγωγή, αλλά η έλλειψη μιας πραγματικής εξήγησης για το πώς λειτουργεί έχει σαν αποτέλεσμα την υποτίμηση της αξίας του από το ευρύ κοινό, που ως επί το πλείστον θεωρεί ότι είναι άλλη μια τεχνική μασάζ.

Έχοντας ξεκινήσει την ενήλικη ζωή μου σαν θεωρητικός φυσικός, δεν έχω βρει επαρκώς ικανοποιητικές τις προσπάθειες διαφόρων επιστημόνων να βρουν μια βάση για τις ενεργειακές θεραπείες σε σχέση με το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του σώματος και την κβαντική θεωρία. Έτσι, δημιούργησα ένα blog που ονόμασα Επιστήμη και Ενεργειακή Ιατρική, για να μπορέσω να αναλύσω και να περιγράψω το γιατί αισθάνομαι ότι αυτές οι θεωρίες δεν εξηγούν πραγματικά το Σιάτσου. Στην ουσία, ο πυρήνας της δυσφορίας μου είναι το ότι αντικαθιστούν ένα μυστήριο (στην γλώσσα της Ανατολικής Ιατρικής) με ένα άλλο (στην γλώσσα της φυσικής). Οι έρευνες μπορεί να δείχνουν πως το σώμα επικοινωνεί μέσω ενεργειακών πεδίων τόσο καλά όσο μέσα από τα φυσικά κανάλια, αλλά δεν εξηγούν πως η επαφή μεταξύ δύο ατόμων μπορεί να είναι βοηθητική ως προς την θεραπεία. Αυτό το άρθρο είναι μια προσπάθεια να δώσω μια εξήγηση σε αυτή την ερώτηση.

Το Σιάτσου και οι Ανατολικές Θεραπείες βασίζονται στην έννοια του Ki, το οποίο θεωρείται ότι είναι το μέσο αυτό-ρύθμισης του σώματος. Ο Shizuto Masunaga ανέπτυξε το σύστημα του Zen Σιάτσου συμπεριλαμβάνοντας την ιδέα ότι τα συμπτώματα είναι μια έκφραση της προσπάθειας του σώματος να εξισορροπήσει την περιοχή που δεν είναι ενσωματωμένη στο σύνολο του οργανισμού. Το μέρος που δεν είναι δραστήριο και ενεργοποιημένο ονομάζεται Kyo ενώ αυτό που έχει ένταση στην προσπάθεια να αντισταθμίσει το Kyo ονομάζεται Jitsu.

Πιστεύω ότι αυτό είναι ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του Σιάτσου, όπου εστιάζει στα μέρη του σώματος τα οποία δεν είναι ενσωματωμένα, αντί να προσπαθεί να καταπραΰνει τα συμπτώματα. Είναι παρόμοια οπτική με αυτήν της ψυχοθεραπείας, η οποία θεωρεί την νευρωτική συμπεριφορά σαν έναν μηχανισμό που χρησιμοποιεί ένα άτομο στην προσπάθεια του να διαχειριστεί τα συναισθήματα που συγκρατούνται μακριά από την συνειδητότητα.

Σαν παράδειγμα, η ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να αποκτήσει συνειδητή επίγνωση των ασυνείδητων συναισθημάτων του, διευκολύνοντας έτσι αυτές τις Kyo περιοχές να ενσωματωθούν στον εαυτό. Αυτό χρειάζεται να γίνει από το ίδιο το άτομο (με την υποστήριξη του ψυχοθεραπευτή) γιατί συνήθως υπάρχει αντίσταση στην προσπάθεια αντιμετώπισης αυτών των οδυνηρών περιοχών. Η ψυχοθεραπεία δεν έχει σαν στόχο την σωτηρία του ατόμου από τον πόνο αλλά την προσφορά βοήθειας για την απόκτηση συνειδητής επίγνωσης αυτού του πόνου, την αναγνώριση και την ενσωμάτωσή του. Εν τούτοις, συχνά οι ασκούντες το Σιάτσου λένε ότι αφού διαγνώσουν τους Kyo και Jitsu μεσημβρινούς του δέκτη, εξισορροπούν την ενεργειακή ανισορροπία. Αυτός ο ιατρικός τρόπος έκφρασης υπονοεί ότι είναι ο ασκών αυτός που έχει την ευθύνη της διάγνωσης και αντιμετώπισης της κατάστασης και όχι ο δέκτης. Η διαδικασία είναι ένα μυστήριο για τον δέκτη ο οποίος παραμένει σχετικά παθητικός κατά την διάρκεια της συνεδρίας.

Σε οξείες καταστάσεις, όπου ένα μέρος του σώματος είναι προσωρινά απομονωμένο και προστατευμένο κατά την φάση της ίασης του, αυτό το μοντέλο θεραπείας φαίνεται να είναι αποτελεσματικό. Η απομονωμένη περιοχή μπορεί να παραμένει αποσυνδεδεμένη προκαλώντας ένταση σε άλλα μέρη του σώματος, και μετά την θεραπεία του τραύματος όπου η ανάγκη για προστασία έχει εξαφανιστεί. Σε αυτές αλλά και κάποιες άλλες περιπτώσεις όπου δεν υπάρχει συναισθηματική επένδυση στο να παραμείνει κρυμμένο το Kyo, μια συνεδρία Σιάτσου όπου ο δέκτης είναι 'παθητικός' μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά ως προς την επανασύνδεση της Kyo περιοχής και την χαλάρωση της έντασης της Jitsu περιοχής.

Όμως, σε βαθιά εγκαθιδρυμένες μακρόχρονες καταστάσεις η Kyo περιοχή έχει διαφορετικό χαρακτήρα. Για παράδειγμα, στα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση υπάρχουν περιοχές του σώματος που ο εγκέφαλος δεν έχει μάθει να χρησιμοποιεί. Θεωρώ ότι μόνο το άγγιγμα δεν είναι αρκετό για να μάθει ο εγκέφαλος πώς να κινεί αυτές τις μη ανεπτυγμένες περιοχές. Ένα άτομο που έχει υποστεί συναισθηματικό τραύμα κατά την παιδική ηλικία, μπορεί να διατηρεί παγωμένο κάποιο μέρος του σώματος του γιατί αν έρθει σε επαφή με αυτό θα έρθει σε επαφή με τον πόνο. Σε αυτήν την περίπτωση θα αντιδράσει έντονα στην επικοινωνία με το Kyo. Οι τεχνικές χειρισμού του σώματος και το άγγιγμα, συνήθως, δεν είναι αρκετά για να 'ζωντανέψουν' αυτές οι θαμμένες περιοχές.

Σε αυτές τις περιπτώσεις η δυσλειτουργία του ατόμου έχει γίνει η αίσθηση του εαυτού του. Έτσι, η προσπάθεια να αλλάξει αυτή η κατάσταση μπορεί να αυξήσει την αίσθηση ότι υπάρχει κάτι λάθος στον πυρήνα του και κατά συνέπεια να αυξηθεί και η αντίσταση στην αλλαγή.

Αξιολογώντας το Jitsu

Το 1981, ξεκίνησα να δουλεύω με την Λίζι, ένα κορίτσι 5 χρονών που έπασχε από εγκεφαλική παράλυση. Η δουλειά μαζί της ήταν ένα πολύ σημαντικό μάθημα για αυτόν τον τρόπο δουλειάς. Εκείνη την εποχή συνεργαζόμουν με έναν φυσικοθεραπευτή ο οποίος την βοηθούσε για να μάθει να περπατάει φορώντας ορθοπεδικούς νάρθηκες. Η Λίζι τους μισούσε. Το να ακουμπάει τα πόδια της στο πάτωμα ήταν ήδη αρκετά δύσκολο. Το να τα κινήσει με το σωστό τρόπο ώστε να καταφέρει να βαδίσει φαινόταν αδύνατον.

Κάθε φορά που κινείτο, το σώμα της συστρεφόταν με έναν τρόπο που μου τράβηξε την προσοχή. Έτσι, σαν παιχνίδι, πρότεινα να σταματήσει την προσπάθεια να περπατήσει, να βγάλει τους ορθοπεδικούς νάρθηκες και από καθιστή θέση να προσπαθήσει να γυρίσει γύρω γύρω σε κύκλο.

Ξαφνικά άρχισε να γυρίζει γύρω γύρω στο δωμάτιο σαν μια σβούρα φωνάζοντας όλο χαρά. Η κίνηση ήταν χαοτική αλλά γεμάτη ενέργεια. Μερικές φορές η ορμή της κίνησης την έφερνε να στέκεται στα πόδια της. Μετά από λίγα λεπτά κάθισε να ξεκουραστεί με ένα μεγάλο χαμόγελο ζωγραφισμένο στο πρόσωπο της και όταν ο φυσικοθεραπευτής πρότεινε να συνεχίσουν το μάθημα για να περπατήσει, ξεκίνησε και πάλι αυτήν την δύσκολη προσπάθεια με ενθουσιασμό και αποφασιστικότητα.

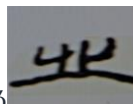
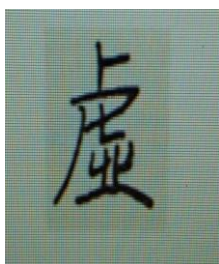
Αυτή η ιστορία δεν περιγράφει ένα θαύμα. Η προσπάθεια για να περπατήσει εξακολουθούσε να είναι δύσκολη αλλά τώρα είχε βρει ουσία σε αυτή. Η Λίζι με έμαθε να κοιτάζω πρώτα που είναι ενσωματωμένη η ενέργεια ενός ατόμου πριν αρχίσω να δουλεύω με τις μη ενεργές περιοχές. Η ενσωματωμένη ενέργεια κάνει το άτομο να αισθάνεται καλά, το ενδυναμώνει και δίνει μια αίσθηση ζωτικότητας. Ξεκινώντας από εκεί, στέλνετε στο άτομο το μήνυμα ότι μπορείτε να κάνετε κάτι καλό και ότι το να αισθανθεί καλά είναι κάτι που μπορεί να γίνει. Από εκεί και πέρα είναι πιο εύκολο να βρει το κουράγιο για να ασχοληθείτε με τις δύσκολες περιοχές.

Η Λίζι με βοήθησε να δω ότι οι Kyo περιοχές μπορεί να γίνονται αντιληπτές από τον δέκτη σαν σημεία ανικανότητας και ντροπής, οπότε είναι φυσικό να αντιστέκεται στο να μείνει σε αυτές. Αντίθετα, αν αρχικά δουλέψετε με μια περιοχή που είναι ήδη ζωντανή και ενσωματωμένη, αυτό τον ενδυναμώνει και αισθάνεται την εμπιστοσύνη που χρειάζεται για να δουλέψει μαζί σας τις προβληματικές περιοχές.

To Kyo & Jitsu στο Movement Shiatsu

Στα βιβλία του Zen Σιάτσου, η λέξη Kyo μεταφράζεται σαν 'μειωμένη ενέργεια' και η λέξη Jitsu σαν 'υπερβολική ενέργεια'. Όμως, τα Κινέζικα ιδεογράμματα δίνουν μια βαθύτερη έννοια στις λέξεις.

Το ιδεόγραμμα για το Kyo είναι:



Το πάνω μέρος αντιπροσωπεύει μια τίγρη ενώ το κάτω μισό αντιπροσωπεύει έναν τύμβο με δύο σημαίες πάνω σε αυτόν. Έτσι, αυτό το ιδεόγραμμα δείχνει την εικόνα μιας δυνατής ενέργειας που όμως είναι κρυμμένη και θαμμένη.

実

Το σύγχρονο ιδεόγραμμα για το Jitsu στα Γιαπωνέζικα είναι: . Όμως η αρχική απόδοση του



στα Κινέζικα είναι:

Αυτό κυριολεκτικά σημαίνει 'ένα σπίτι γεμάτο χρήματα', αλλά βάση της Κινέζικης κουλτούρας, η οποία θεωρεί το οικογενειακό σπίτι σαν σύμβολο κύρους σημαίνει: «Το ίδιο στην επιφάνεια όπως και το βάθος». Στην πραγματικότητα Jitsu σημαίνει «αλήθεια» στα Γιαπωνέζικα. Βρίσκω αυτές τις επαναμεταφράσεις βοηθητικές γιατί αντί να θεωρούμε το Kyo σαν κάτι άδειο που χρειάζεται την υποστήριξη από τον ασκούντα, μπορούμε να το δούμε σαν μια κρυμμένη ενέργεια την οποία ο δέκτης χρειάζεται να φέρει στην επιφάνεια. Αντί λοιπόν να βλέπουμε το Jitsu σαν 'υπερβολική ενέργεια που πρέπει να διασπαρθεί' το βλέπουμε σαν το αυθεντικό ενεργειακό δυναμικό του δέκτη, που μπορεί να είναι σε ένταση γιατί κάνει όλη την δουλειά, αλλά είναι μια προσβάσιμη πηγή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το ταξίδι μέσα στο Kyo.

Οι κινήσεις στροβιλισμού της Λίζι ήταν μια έκφραση του Jitsu της, και με την ενσωμάτωση του ξύπνησε το ενεργειακό δυναμικό της που μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για το πιο δύσκολο έργο, το περπάτημα.

Η αρχή που έμαθα από αυτήν ήταν ότι σε βαθύτερες καταστάσεις το να ξεκινήσουμε από το Jitsu μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την κίνηση και την δουλειά με το σώμα για να βοηθήσουμε τον δέκτη να αποκτήσει συνειδητή επίγνωση του Kyo. Τότε, δεν θα αισθάνεται πια ότι είναι θύμα μιας περιοχής του σώματος του στην οποία ο ίδιος δεν έχει πρόσβαση και εξαρτάται από εξειδικευμένους θεραπευτές. Αντίθετα μπορεί να χρησιμοποιήσει τα δικά του εφόδια για να ταξιδέψει στον κάτω κόσμο και να φέρει την κρυμμένη ενέργεια στην επιφάνεια.

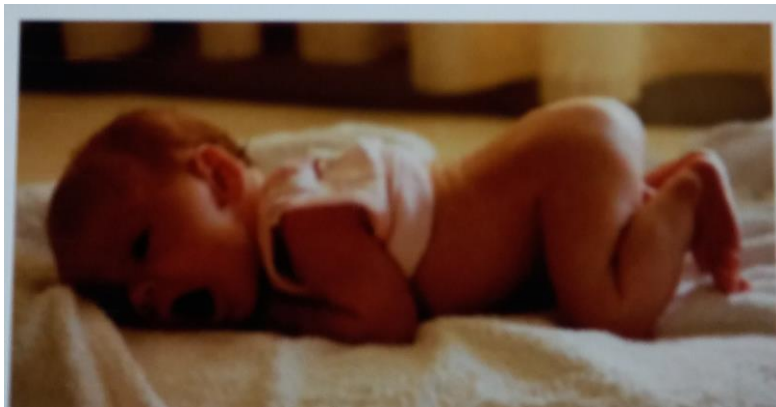
Μεσημβρινοί και Ανάπτυξη

Αν εστιάσω στο τι δεν πάει καλά με μένα, τότε στην πραγματικότητα παρεμποδίζω την φυσική διεργασία της ανάπτυξης γιατί προσπαθώ να ελέγξω και να διορθώσω αυτό που είμαι. Ιδανικά, το Σιάτσου δεν εστιάζει στο τι δεν πάει καλά αλλά επικεντρώνεται στο να βοηθήσει το άτομο να ενσωματώσει πλήρως αυτό που είναι πραγματικά. Αυτό ενεργοποιεί την εσωτερική κίνηση της ανάπτυξης η οποία με φυσικό τρόπο αποκαλύπτει τις δυνατότητες της.

Η δουλειά με βρέφη και παιδιά μου κίνησε την περιέργεια για την διαδικασία ανάπτυξης και οδήγησε σε μια ικανοποιητική ερμηνεία των μεσημβρινών.

Τα μωρά αναπτύσσουν τόσο τις φυσικές όσο και τις νοητικές ικανότητες μέσα από την κίνηση. Η Bonnie Bainbridge Cohen έχει δείξει το πώς τα πρωτόγονα αντανακλαστικά σχηματίζουν το 'αλφάβητο της

κίνησης' και εξήγησε πώς κάθε αντανακλαστική κίνηση είναι η βάση μιας νοητικής ανάπτυξης. Για παράδειγμα, η *Αντανακλαστική Αναζήτηση Θηλής Μαστού* όταν ενεργοποιείται από το απαλό άγγιγμα του Μεσημβρινού του Στομάχου μεταξύ των σημείων ΣΤ4 και ΣΤ3, στρέφει το στόμα προς το άγγιγμα. Η εξελικτική προέλευση αυτής της αντανακλαστικής κίνησης προφανώς βοηθά το βρέφος να κολλήσει το στόμα στη θηλή. Το γεγονός ότι αυτό το αντανακλαστικό διεγείρεται με το άγγιγμα, στέλνει το μήνυμα ότι η θρέψη είναι εδώ, όχι εκεί. Το βρέφος δεν χρειάζεται να κάνει κάποια προσπάθεια, χρειάζεται απλά να στρέψει το κεφάλι για να τραφεί.



Η Αντανακλαστική Αναζήτηση Θηλής Μαστού και το Αντανακλαστικό Λαβυρινθικού Προσανατολισμού εμφανίζονται μαζί όταν το βρέφος είναι δύο εβδομάδων

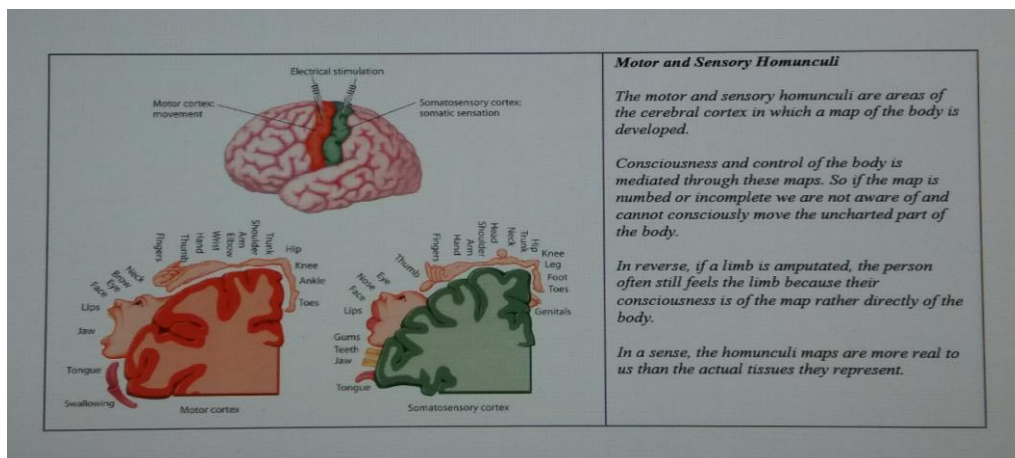
Ένα άλλο παράδειγμα είναι το Αντανακλαστικό Λαβυρινθικού Προσανατολισμού της κεφαλής (TRL) το οποίο τονώνει τους μύες στα πλαϊνά του σώματος κατά την πρηνή θέση. Αυτό το αντανακλαστικό βοηθά το μωρό να χρησιμοποιεί το έδαφος σαν υποστήριγμα όταν σπρώχνει καθώς κινείται, αντί να στηρίζεται στους ραχιαίους μύες για να σηκώσει το σώμα. Αυτό δίνει ένα παρόμοιο μήνυμα όπως το αντανακλαστικό αναζήτησης θηλής, 'Υπάρχει στήριξη, δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα μόνο σου'.

Το 1982, συνεργάστηκα με την Kay Coombes, μια λογοθεραπεύτρια με εκπαίδευση στην μέθοδο Bobarth, η οποία αφορά τα μωρά που πάσχουν από εγκεφαλική παράλυση. Η δυσλειτουργία του εγκεφάλου που σχετίζεται με την εγκεφαλική παράλυση συχνά σημαίνει ότι δεν υπάρχουν κάποια αντανακλαστικά. Μια μέρα δούλευε με ένα αγοράκι 3 μηνών του οποίου τα άκρα ήταν πολύ ελαστικά εξαιτίας της έλλειψης *Αντανακλαστικού Λαβυρινθικού Προσανατολισμού*. Η εστίαση της δουλειάς της ήταν η διέγερση του *Αντανακλαστικού Αναζήτησης Θηλής* για να βοηθήσει το μωρό να τραφεί. Παρατήρησα ότι καθώς δούλευε πάνω σε αυτό, διεγείρονταν επίσης οι λειτουργίες του πιπιλίσματος και της κατάποσης. Ανέλπιστα, σταδιακά εμφανίστηκε και το *Αντανακλαστικό Λαβυρινθικού Προσανατολισμού* στο κάτω μέρος του σώματος. Συνήθως τα αντανακλαστικά δεν διεγείρουν το ένα το άλλο αλλά η δουλειά που έκανε για την διέγερση του *Αντανακλαστικού Αναζήτησης Θηλής* προκάλεσε μια ολόκληρη αλυσίδα κινήσεων. Διαπίστωσα ότι η πορεία που ακολούθησε αυτή η κινητικότητα ήταν η πορεία του Μεσημβρινού του Στομάχου.

Όλες οι πρωταρχικές κινήσεις κατά μήκος του Μεσημβρινού του Στομάχου, όπως είναι τα *Αντανακλαστικού Αναζήτησης Θηλής*, της κατάποσης και του *Λαβυρινθικού Προσανατολισμού* σχετίζονται με το πώς δεχόμαστε την εξωτερική υποστήριξη (ή θρέψη). Αυτή ακριβώς είναι η παραδοσιακή περιγραφή του Κι του Στομάχου. Βάση αυτού, θεώρησα ότι οι μεσημβρινοί αποτελούν μονοπάτια με τα οποία τα μωρά μαθαίνουν να συνδέουν τα πρωταρχικά αντανακλαστικά για να αναπτύξουν ικανότητες που σχετίζονται με τις περιγραφές του Κι της Κινέζικης Ιατρικής. Για τα επόμενα 10 χρόνια διερεύνησα αυτή την ιδέα και ανακάλυψα ότι η θέση όλων των παραδοσιακών μεσημβρινών των οργάνων μπορούν να εξηγηθούν με αυτόν τον τρόπο.

Αυτό για μένα ήταν επιστημονικά συναρπαστικό γιατί ταίριαζε με το αποδεκτό νευρολογικό μοντέλο ανάπτυξης. Κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του, το παιδί αναπτύσσει μοντέλα του σώματος στον εγκεφαλικό φλοιό που ονομάζονται Αισθητικά και Κινητικά homunculi. Homunculus σημαίνει 'μικρός

άνθρωπος' και οι φλοιώδεις χάρτες σώματος μπορούν να απεικονιστούν/παρουσιαστούν σαν μοντέλα του σώματος χαρτογραφημένα σε περιοχές του εγκεφάλου.



Κινητικά και Αισθητηριακά Ανθρωπάκια (Motor and Sensory Homunculi)

Τα Motor and Sensory homunculi είναι περιοχές του εγκεφαλικού φλοιού όπου αναπτύσσεται ένας χάρτης του σώματος. Η συνειδητότητα και ο έλεγχος του σώματος γίνεται μέσα από αυτούς τους χάρτες. Οπότε εάν αυτός ο χάρτης είναι απαθείς ή ανολοκληρώτος, δεν έχουμε επίγνωση της ύπαρξης αυτού του χαρτογράφητου κομματιού του σώματος και έτσι δεν μπορούμε να το κινήσουμε συνειδητά.

Αντίθετα, εάν ακρωτηριαστεί ένα άκρο, το άτομο συχνά συνεχίζει να αισθάνεται ότι υπάρχει επειδή υπάρχει η άμεση συνειδητότητα του χάρτη αντί του φυσικού κομματιού του σώματος. Κατά μια άποψη, οι χάρτες των κινητικών και αισθητικών homunculi είναι πιο πραγματικοί από τους φυσικούς ιστούς που αντιπροσωπεύουν.

‘Παρατηρώντας’ τις αντανακλαστικές κινήσεις, ο εγκέφαλος μαθαίνει ποιους μύες πρέπει να χρησιμοποιήσει για να μπορεί να εκτελεί βασικές κινήσεις. Κανείς δεν κατανοεί πώς αυτές οι πρωταρχικές κινήσεις συνδέονται για να σχηματίσουν τις συνολικές κινήσεις του σώματος αλλά κάποιο εγγενές πλάνο είναι πιθανό να υπάρχει, γιατί τα μωρά μαθαίνουν να το κάνουν γρηγορότερα από όσο θα μπορούσε να γίνει μέσω τυχαίου πειραματισμού. Η άποψη μου ήταν ότι οι μεσημβρινοί δείχνουν τα μονοπάτια μέσα από τα οποία μαθαίνουμε να κινούμαστε και μπορεί αρχικά να είναι ενσωματωμένα στην εγγενή ‘καλωδίωση’ του εγκεφάλου. Είναι σαν να μας έχει δοθεί (εξελικτικά) ένα κύκλωμα που αφορά το πώς κινείται το σώμα και που χρειάζεται να συμπληρωθεί και να χρωματιστεί από την εμπειρία.

Εάν υπάρξει τραύμα πολύ νωρίς, οι περιοχές αυτού το χάρτη μπορεί να μπλοκαριστούν. Μια βλάβη στον εγκέφαλο μπορεί να εμποδίζει τις αντανακλαστικές κινήσεις που συμπληρώνουν τις λεπτομέρειες των homunculi. Και στις δύο περιπτώσεις ο χάρτης μένει ανολοκληρώτος με αποτέλεσμα απλά και μόνο το άγγιγμα δεν μπορεί να τον συμπληρώσει από την αρχή.

Από την άλλη, σε οξείες καταστάσεις, ο χάρτης είναι ολοκληρωμένος αλλά είναι πιθανό μια περιοχή να εμποδίζεται ώστε/για να προστατέψει ένα τραυματισμό. Σε αυτή την περίπτωση το άγγιγμα και τεχνικές χειρισμού του σώματος μπορούν να ενεργοποιήσουν και πάλι αυτή την περιοχή.

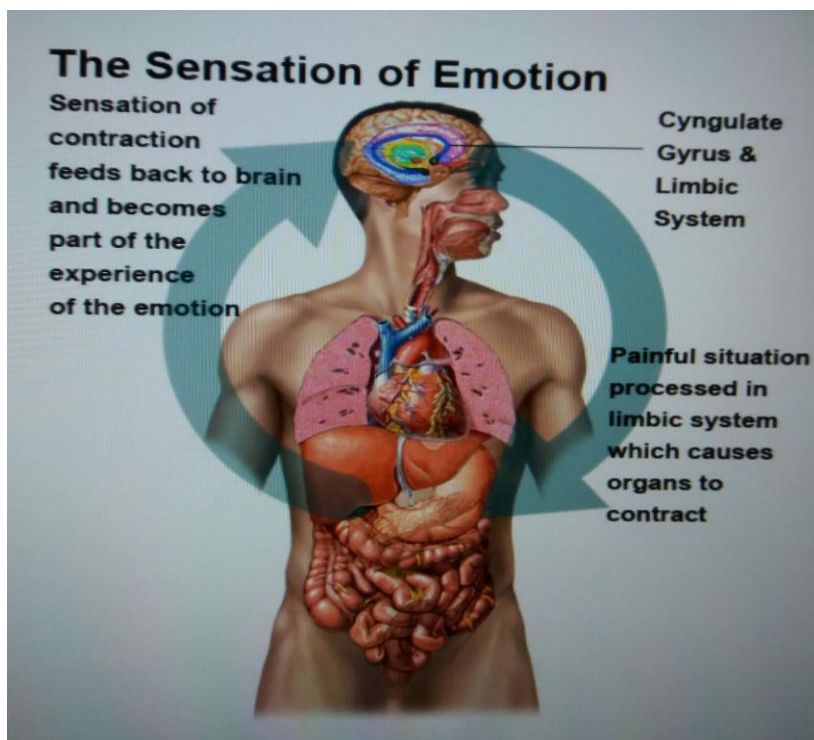
Στο Movement Shiatsu χρησιμοποιούμε καθοδηγούμενη κίνηση καθώς επίσης και άγγιγμα για να βοηθήσουμε τον δέκτη να εξερευνήσει τις ‘κενές’ περιοχές των εσωτερικών χαρτών του. Αυτή η δουλειά είναι περισσότερο εκπαίδευση παρά θεραπεία και η συμμετοχή του πελάτη σε αυτήν την εξερεύνηση τον ενδυναμώνει και τον βοηθάει να ξεπεράσει την δυσκολία να προσεγγίσει μια χρόνια Kyo περιοχή.

Δουλεύοντας με το Συναισθηματικό Τραύμα

Εξηγώντας με αυτόν τον τρόπο τους μεσημβρινούς, οι Γιανγκ μεσημβρινοί χαρτογραφούν την αλυσίδα των μυών που παράγουν τις κινήσεις ολόκληρου του σώματος όπως είναι το κύλισμα ή το μπουσουλήμα. Οι κινήσεις κτίζουν αυτό που ονομάζουμε Motor Homunculus στον φλοιό του εγκεφάλου και αναπτύσσουν τον συνειδητό έλεγχο της κίνησης

Το μονοπάτι των Γιν μεσημβρινών φαίνεται ότι σχετίζεται περισσότερο με την δημιουργία ενός αισθητικού χάρτη του σώματος, τον Sensory Homunculus. Αυτός ο αισθητηριακός χάρτης είναι ιδιαίτερα χρήσιμος όταν υπάρχει βαθιά εγκαθιδρυμένο συναισθηματικό τραύμα.

Πρόσφατες έρευνες σχετικές με τον συναισθηματικό πόνο δείχνουν ότι υπάρχει ένα συγκεκριμένο φυσικό συστατικό σε ένα συναίσθημα. Τα συναισθήματα σχετίζονται με την δραστηριότητα στο Μεταίχμιακό (limbic) Σύστημα και μέρος του υποκειμενικής αντίληψης του συναισθήματος δημιουργείται από την σύσπαση του οργάνου που διεγείρεται από την Έλিকা του Προσαγωγίου του Εγκεφάλου (cingulate gyrus).



Οπότε ένα συναίσθημα έχει δύο μέρη,

- 1) την ιστορία του: την κατάσταση που το πυροδότησε,
- 2) την φυσική σύσπαση των μυών και των οργάνων που βρίσκονται κάτω από αυτό.

Ένας έντονος συναισθηματικός πόνος μπορεί να είναι τόσο δυνατός που σαν αποτέλεσμα μπορεί να μας αποκόψει από την αυτό που αισθανόμαστε, μουδιάζοντας τη συνειδητή αίσθηση και δημιουργώντας έτσι μια κενή περιοχή στον αισθητηριακό χάρτη του σώματος. Όμως η σύσπαση των οργάνων εξακολουθεί να συμβαίνει και ανατροφοδοτεί την υποσυνείδητη συναισθηματική δυσφορία στο Μεταίχμιακό Σύστημα (limbic). Υποκειμενικά, αισθανόμαστε άβολα αλλά δεν μπορούμε να καταλάβουμε γιατί.

Σαν αποτέλεσμα προβάλλουμε αυτή την δυσφορία στις παρούσες σχέσεις μας και αισθανόμαστε πληγωμένοι, θυμωμένοι ή εξαρτώμενοι χωρίς πραγματικό λόγο.

Είναι χρήσιμο να θεωρήσουμε ότι ο πόνος 'αποθηκεύεται' στους ιστούς του σώματος. Όμως αφού δεν μπορούμε συνειδητά να αισθανθούμε αυτούς τους ιστούς, δεν μπορούμε να αισθανθούμε τα συναισθήματα και να ασχοληθούμε με αυτά. Αντίθετα έχουμε την τάση να κατηγορούμε τους άλλους γι' αυτά. Η λύση είναι να γίνουμε συνειδητοί για το μέρος του σώματος στο οποίο είναι αποθηκευμένος ο πόνος και μετά συνειδητά να κινήσουμε, διατείνουμε, δημιουργήσουμε χώρο για αυτούς τους ιστούς

Οι κινήσεις που αφορούν την ανάπτυξη των Γιν μεσημβρινών είναι πιο εσωτερικές από αυτές των Γιανγκ μεσημβρινών και βοηθούν το άτομο να αποκτήσει συνειδητή επίγνωση των εσωτερικών του οργάνων και των μαλακών ιστών. Αυτές ακριβώς είναι οι περιοχές του σώματος όπου αποθηκεύεται ο συναισθηματικός πόνος. Δουλεύοντας με το άγγιγμα και οδηγώντας την αναπνοή σε αυτές τις εσωτερικές περιοχές βοηθάμε να έρθει στην συνειδητότητα η αίσθηση του συναισθήματος. Η αίσθηση του συναισθήματος είναι λιγότερο τραυματική από την ιστορία που το προκάλεσε και έτσι η αντίσταση να μπούμε στις Κγιο περιοχές δεν είναι τόσο έντονη. Βρίσκω ότι αυτός ο τρόπος είναι αποτελεσματικός όταν δουλεύουμε με χρόνιο τραύμα.

Μια προσωπική εμπειρία που απεικονίζει καλά αυτή την περίπτωση: Ήμουν 7 ετών όταν οι γονείς μου αποφάσισαν να με στείλουν εσωτερικό σε σχολείο. Όντας ευαίσθητος και όχι συνηθισμένο παιδί, αντιπαθούσα το ανταγωνιστικό και εχθρικό περιβάλλον και αισθανόμουν ότι θα προτιμούσα να πεθάνω αντί να αποχωριστώ τους γονείς μου. Επιθυμούσα απελπισμένα ζεστασιά, αγάπη και αποδοχή, αλλά σύντομα έθαψα αυτά τα συναισθήματα για να μπορέσω να επιβιώσω. Παρόλα αυτά, η ανάγκη παρέμεινε στο σώμα μου και δημιούργησε πραγματικά προβλήματα στις ενήλικες σχέσεις μου.

Οι άνθρωποι αισθάνονταν την ένταση της λαχτάρας μου για αγάπη και υποχωρούσαν, επανεπιβεβαιώνοντας έτσι το τραύμα. Ήμουν θύμα μιας ιστορίας που συνέβη όταν ήμουν παιδί και η κατανόηση αυτής δεν φαινόταν να βοηθάει.

Όταν άρχισα να εξερευνώ την αίσθηση των συναισθημάτων μέσα από την κίνηση και την σωματική συνειδητότητα, ανακάλυψα τον ακριβή ιστό στον οποίο ήταν 'αποθηκευμένο' το τραύμα. Η fascia ανάμεσα στο στομάχι και το διάφραγμα ήταν πολύ σφιχτή και τραβούσε προς τα επάνω τον οισοφάγο μου.

Αυτή η αίσθηση δημιουργούσε το ίδιο συναίσθημα με την συναισθηματική αίσθηση της ανάγκης μου. Άρχισα να δουλεύω με τις αναπτυξιακές ανάγκες που σχετίζονταν με τους μεσημβρινούς του Σπλήνα και των Πνευμόνων, οι οποίοι με βοήθησαν να έρθω σε επαφή με αυτόν τον ιστό. Αυτό με βοήθησε να κινήσω συνειδητά το στομάχι και τον συνδετικό ιστό γύρω από αυτό, δημιουργώντας περισσότερο χώρο για το συναίσθημα. Η fascia τεντώθηκε και χαλάρωσε και το βαθιά θαμμένο συναίσθημα απλά εξαφανίστηκε. Δεν αντιμετώπισα ποτέ ξανά πρόβλημα με αυτό.

Βρίσκω ότι αυτή η δουλειά προσφέρει ένα δυνατό εργαλείο για τα συναισθηματικά προβλήματα και ελπίζω να μοιραστώ αυτή την γνώση με τους πελάτες μου. Ακόμα και αν το τραύμα δεν καθαρίσει, η εστίαση στην αίσθηση και όχι στην ιστορία δίνει στο άτομο έναν πρακτικό τρόπο για να αναλάβει τον έλεγχο του εαυτού του όπως είναι, ώστε να μπορεί να αντέχει την δυσφορία αντί να την προβάλλει πάνω στους άλλους ανθρώπους.

Το άγγιγμα προσφέρει την εστίαση για την συνειδητότητα. Η κίνηση παρέχει έναν τρόπο εξερεύνησης και ανάληψης της ευθύνης του εαυτού. Οι μεσημβρινοί παρέχουν τα αρχέτυπα μονοπάτια για την αναπτυξιακή κίνηση. Αυτό είναι εν ολίγοις το Movement Shiatsu.

1

Is Energy the same as Qi?-Bill Palmer. Shiatsu Society Journal 2008 and http://www.seed.org/printable/Energy_and_Qi.pdf

2

Science and Energy Medicine -<http://www.seed.org/blogs/science> -Bill Palmer

3

Zen Shiatsu - Shizuto Masunaga

4

Chinese Characters-Dr L Wieger S.J -Dover Language Books

5

Sensing, Feeling and Action -Bonnie Bainbridge Cohen 1994

6

F.O.T.T. (Facial-Oral Tract Therapy)-Kay Coombes

7

Cortical Homunculi : https://en.wikipedia.org/wiki/Cortical_homunculus

8

Why words are as painful as sticks and stones New Scientist 4/12/12: Lisa Raffensperger

**Μετάφραση: Μαρία Κόκορη ellomida@gmail.com
(πιστοποιημένο μέλος ΕΛ.Ε.ΣΙ.)**