



# NA ZIARNKU GROCHU, CZYLI JAK WYELIMINOWAĆ ŹRÓDŁO PROBLEMU

ANDGELINA RZYMSKA,  
LEK. MED. DOROTA KALWAJT

Znasz tę popularną baśń? Tak tę, w której do zamku trafiła księżniczka i była tak delikatna, że przez sen czuła maleńki groszek, umieszczony pod całą stertą materacy i puchowych kołder...

Ten uwierający księżniczkę groszek, stanowi cudowną metaforę w odniesieniu do naszego życia. Dlaczego? Ponieważ mamy mnóstwo spraw ukrytych głęboko w meandrach naszego życia lub odziedziczonych po naszych przodkach. Tematów, których na co dzień zwyczajnie nie zauważamy. I to może być dosłownie wszystko. Każdy zdefiniowany problem ma swoje źródło gdzieś w przeszłości. Czasem nie wiemy nawet, że coś gdzieś jest ukryte. A jednak te małe i większe historie, uczucia i problemy, zagrzebane pod tysiącem „materacy”, powodują, że z pewnymi rzeczami lub aspektami jest nam jednak niewygodnie. I zdarza się, że w którymś momencie człowiek zauważa właśnie tę niewygodę – bo przecież nie od razu docieramy do sedna problemu. Szczególnie jeśli jest on ukryty głęboko w podświadomości, czy wręcz w nieświadomości.

Co wtedy? Oczywiście można pójść „po tabletkę”. I nawet nie jest to działanie od rzeczy, jeśli problem jest stricte fizyczny. Ale zdarzają się historie, w których problem jest, a kolejne tabletki, zabiegi itp. po prostu nie działają albo działają na chwilę. Z punktu widzenia kinezylogii sama



„tabletką” nie załatwi tego czynnika, który jest ukryty przed nami, tego zapożyczonego z baśni „groszku”, schowanego gdzieś głęboko w naszej historii. A kolejne tabletki i zabiegi często stanowią tylko dodatkowy bufor, który opóźnia moment spotkania z niewygodą.

Co zatem zrobić, żeby nie dokładać sobie kolejnego „materaca”, przez który wcześniej czy później i tak poczujemy niechciany „groszek”, czyli uwięziony stres? Dobrze byłoby połączyć metody tj. starać się ulżyć sobie na planie fizycznym, a jednocześnie

poszukiwać źródła naszych problemów – tego miejsca i czasu, w którym ten problem miał swój początek. Takie możliwości daje nam kinezylogia, a szczególnie jej zaawansowane techniki. To one pozwalają na odkrycie głównej przyczyny konkretnych aspektów naszych dolegliwości, uwolnienie blokad i zmianę niekorzystnych schematów. Dzięki nim będziemy mogli dotrzeć do blokady emocji, nierównowagi w ciele, która jest wynikiem dawnych przeżyć.

*Kasia od wczesnego dzieciństwa cierpiła na bóle kości ogonowej – po urazie, który wydarzył się, gdy kobieta miała*



5 lat. Żaden zabieg, któremu się poddawała, nie przynosił ulgi na długo, a próbowała wielu. W trakcie procesu uwalniania traumy z ciała podczas kursu Dotyku dla zdrowia Kasia dokładnie odtworzyła przebieg wydarzeń na lodowisku... Uświadomiła sobie pewien aspekt emocjonalny, którego nigdy w tej historii nie brała pod uwagę. Otóż obolała 5-latką po powrocie do domu nie podzieliła się informacją o wypadku – i tym samym, bólem – z mamą, bo ta cierpiała po śmierci partnera. Kasia nie chciała obarczać jej kolejną traumą, a w związku z tym nie uwolniła bólu i żyła z nim kolejne 45 lat... Wystarczyło odnaleźć i uwolnić stres związany z tą sytuacją, by ból już nie wrócił.

Według lek. med. Doroty Kalwajt powinniśmy poszukiwać emocji powiązanych z konkretnym czasem i miejscem, i takich, które zostały stłumione i wyparte. To one mają dla nas często największe znaczenie. „Wiemy, że jeśli powstałe na skutek wstrząsu lub długotrwałego stresu uczucia zostają wyparte – a można obrazowo powiedzieć, że są w pewien sposób zesłane z mózgu do ciała i uwięzione w konkretnych tkankach – to oznacza, że były tak silne, bolesne i traumatyczne, że niebezpieczne dla przeżycia było przeżywanie ich w danym momencie” – tłumaczy lek. med. Dorota Kalwajt.

Okazuje się, że uwięziony w ten sposób stres – bo tak będziemy określać każdą z emocji, która nie wybrzmia-

ła do końca w naszym ciele – pozostaje w nas, jest dziedziczony, tkwi i ujawni się w najmniej pożądanym momencie. Najczęściej zaś w takich, które pokażą nam zbieżność emocjonalną z wydarzeniem, od którego zaczął się nasz problem.

Kinezyjologia uważa, że nasz mózg działa jak magnetofon, albo komputer, na który nagrywamy dane. Nie robimy tego w sposób chaotyczny, porządkujemy wspomnienia i emocje poprzez konkretne kanały neuronalne, układamy je i tworzymy całe systemy przekonań, na których opiera się nasz świat. W latach 50. dr Wilder Graves Penfield prowadził badania nad stymulacją kory podczas operacji mózgu u przytomnych pacjentów. Wyniki tych badań pokazały, że wraz z podrażnieniem kory pacjenci przypominali sobie różne wydarzenia w sposób całkowity, tzn. nie tylko, co się wtedy działo, jak i gdzie, ale pamiętali też pełen ładunek emocjonalny, każdy niuans wydarzenia. I to jest dla nas niesłychanie ważne. Możesz przypomnieć sobie jakąś emocjonującą historię? Coś, co zdarzyło się dawno temu? Pamiętasz te uczucia?

*W moim gabinecie wielokrotnie pojawiała się klientka, z którą podczas wspólnych sesji dotyczących różnych aspektów jej życia, za każdym razem w procesie dochodziłyśmy do 4. miesiąca życia – z tym, że 4. miesiąca od poczęcia, a nie narodzin. To był moment, w któ-*

*rym jej mamę omyłkowo skierowano na aborcję zamiast na operację wycięcia polipa. Klientka w czasie sesji miała około 50 lat, a jej mama odpowiednio więcej. Mimo tego klientka nadal odczuwała ogromny strach, a jej mamę trzeba było niemal reanimować, za każdym razem, kiedy opowiadała o tej historii – relacjonuje lek. med. Dorota Kalwajt.*

Z kinezyjologicznego punktu widzenia, przypomnienie czy odtworzenie w sobie takiej niewybrzmiałej do końca emocji i przeżycie jej w bezpiecznych warunkach – a takie stwarzamy klientom w gabinetach – może być tym momentem, który uwolni klienta od schematu działania zapisanego przez jego mózg i pozwoli na usunięcie tego baśniowego „groszku”. Zdara się, że historia ma wiele aspektów i tak, jak w przypadku powyższej klientki, wielokrotnie docieramy do tego samego miejsca. Są takie momenty na linii życia, które okazują się dla nas niezwykle ważne. Wspólnie wyciągamy jednak ich kolejny aspekt, odcinamy kolejną „nitkę”, aby klient nie był już sterowany przez wydarzenia z przeszłości.

Podczas sesji kinezyjologicznych znajdujemy miejsce i czas, w którym problem ma swój początek, uwalniamy emocje, uzdrawiamy relacje i sprawiamy, że życie staje się łatwiejsze.

*\*Historie opowiedziane za zgodą pacjentek.*



**lek. med. Dorota Kalwajt**

Założycielka Akademii Kinezyjologii, lekarz medycyny, pediatra ze specjalizacją rehabilitacji medycznej. Pogromczyni stresu w ciele, jedyna instruktorka neurokinezyjologii w Polsce. Od ponad 20 lat zafascynowana

medycyną holistyczną. Na kursach na całym świecie stale zgłębia wiedzę na temat wpływu przeżyć i emocji na nasze zdrowie, aby jak najskuteczniej pomagać swoim pacjentom i dzielić się najnowszymi technikami kinezyjologicznymi z kursantami Akademii.

[www.akademiakinezyjologii.pl](http://www.akademiakinezyjologii.pl)