

DR. RACHEL CARLTON ABRAMS

ÎNTELEPCIUNEA CORPULUI

BODY WISE

Copyright © 2016 by Dr. Rachel Carlton Abrams

Copyright © 2019 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria DATCU

Tehnoredactare: Stelian BIGAN

Design copertă: Stelian BIGAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ABRAMS, RACHEL CARLTON

Înțelepciunea corpului :

descoperă inteligența corpului tău

pentru o viață sănătoasă și vindecare /

dr. Rachel Carlton Abrams ; trad. din limba engleză

de Monica Vișan. - București : For You, 2020

ISBN 978-606-639-347-8

I. Vișan, Monica (trad.)

159.9

**Descoperă inteligența corpului tău
pentru o viață sănătoasă și vindecare**

**Traducere din limba engleză
de Monica Vișan**

**Editura For You
București**

- Guided Imagery for Self-Healing: An Essential Resource to Anyone Seeking Wellness*, de dr. Martin L. Rossman (H. J. Kramer/New World Library: 2000)
- Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body* (cu CD), de dr. Peter A. Levine (Sounds True: 2008)
- Healthy at 100: The Scientifically Proven Secrets of the World's Healthiest and Longest-Lived Peoples*, de John Robbins (Ballantine Books: 2007)
- The Heart Speaks: A Cardiologist Reveals the Secret Language of Healing*, de dr. Mimi Guarneri, FACC (Touchstone: 2007)
- The Hormone Cure: Reclaim Balance, Sleep and Sex Drive; Lose Weight; Feel Focused, Vital, and Energized Naturally with the Gottfried Protocol*, de dr. Sara Gottfried (Scribner: 2014)
- In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*, de dr. Peter A. Levine, (North Atlantic Books: 2010)
- In Defense of Food: An Eater's Manifesto*, de Michael Pollan (Penguin Books: 2008)
- Love and Survival: 8 Pathways to Intimacy and Health*, de dr. Dean Ornish, (William Morrow: 1999)
- Mind Over Medicine: Scientific Proof That You Can Heal Yourself*, de dr. Lissa Rankin (Hay House, Inc.: 2014)
- The New Good Life: Living Better Than Ever in an Age of Less*, de John Robbins (Ballantine Books: 2010)
- The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*, de dr. John M. Gottman și Nan Silver (Harmony: 2015)
- The Spectrum: A Scientifically Proven Program to Feel Better, Live Longer, Lose Weight, and Gain Health*, de dr. Dean Ornish (Ballantine Books: 2008)
- Taking Charge of Your Fertility: The Definitive Guide to Natural Birth Control, Pregnancy Achievement, and Reproductive Health* (cea de-a 20-a ediție aniversară), de Toni Weschler (William Morrow: New York, 2015)
- Ultraprevention: The 6-Week Plan That Will Make You Healthy for Life*, de dr. Mark Hyman și dr. Mark Liponis (Scribner: 2003)
- Whole Body Intelligence: Get Out of Your Head and Into Your Body to Achieve Greater Wisdom, Confidence, and Success*, de Steve Sisgold (Rodale Books: 2015)
- The Wisdom of Menopause: Creating Physical and Emotional Health During the Change*, de dr. Christiane Northrup, ediție revizuită (Hay House: 2012)
- Women's Bodies, Women's Wisdom: Creating Physical and Emotional Health and Healing*, de dr. Christiane Northrup, ediție revizuită (Bantam: 2010)
- Women's Encyclopedia of Natural Medicine: Alternative Therapies and Integrative Medicine for Total Health and Wellness*, de dr. Tori Hudson, (McGraw-Hill Education: 2007)

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea Înțelepciunea corpului / 5
Introducere – Cheia sănătății și bunăstării tale se află în interior / 13

Partea I – CUM ACCESEZI ÎNTELEPCIUNEA CORPULUI? / 27

Capitolul 1 – Cum îți măsori și îți îmbunătășești inteligența corporală – IC? / 29
Capitolul 2 – Cum dezvoltă inteligența corpului? / 49

Partea a II-a – CUM TRECI PESTE EPUIZAREA CRONICĂ A CORPULUI / 87

Capitolul 3 – Unde este butonul Amânare? Cum să pui capăt oboselii / 89
Capitolul 4 – Când durerea nu e prea plăcută: Cum să pui capăt durerii cronice / 122
Capitolul 5 – Of, unde a dispărut apetitul sexual? / 144
Capitolul 6 – Stres și oboseală: Diminuarea depresiei și a anxietății / 161
Capitolul 7 – Te ataci singură? Vindecarea alergiilor și a bolilor autoimune / 194

Partea a III-a – FOLOSEȘTE ÎNTELEPCIUNEA CORPULUI PENTRU A-ȚI VINDECA VIAȚA / 217

**Capitolul 8 – Hrana: Creșterea în greutate, pierderea în greutate
și cum să-ți hrânești trupul / 219**
Capitolul 9 – Somnul: Odihnă și somn suficient pentru trup și minte / 244
Capitolul 10 – Mișcare: Fitness, flexibilitate și întărirea corpului / 266
Capitolul 11 – Dragostea: Prietenia, pasiunea și hrana pentru înlimă / 283
Capitolul 12 – Scopul: Găsirea sensului și căștigarea existenței / 303

Lumea înțelepciunii noastre corporale / 316
Planul de 28 de zile Înțelepciunea corpului / 321
Mulțumiri / 361
Anexa A – Informații utile / 365
Anexa B – Resurse profesionale / 379

Capitolul 1

Cum îți măsori și îți îmbunătășești inteligenta corporală – IC?

Dacă ești ca mine, nu ai fost crescută cu ideea că trebuie să înveți și să menții inteligența corporală, sau IC, odată cu cititul, scrisul și aritmetică. Ai putea argumenta că, în majoritatea culturilor, stăpânirea artei de a *ignora* nevoile corpului tău pentru „a face lucruri importante“ este parte din procesul de maturizare. Și, desigur, este important să poți amâna satisfacția fizică și să faci lucruri minore, cum ar fi să faci rost de hrană și adăpost. Dar prin educația din societatea noastră, majoritatea dintre noi au pierdut legătura cu un întreg univers de cunoaștere interioară, care poate să ne ghideze viața într-o direcție mai sănătoasă și să creeze mult mai multă bucurie și distrație – și cine nu vrea asta?

Înțelegerea înțelepciunii corpului

A deveni conștient de corp înseamnă să-ți dezvolți inteligența corporală la patru niveluri diferite. Mă gândesc la asta ca la o culegere de informații privind starea noastră, din exterior spre interior. În primul rând, colectăm indicatori ai sănătății noastre folosind date pe care le putem obține, adesea

folosind laboratoare sau dispozitive specifice pentru acest lucru. În al doilea rând, suntem atenți la senzațiile din corp. În al treilea rând, urmărим toate sentimentele sau emoțiile care sunt asociate cu aceste senzații. În al patrulea rând, încercăm să discernem tiparele de experiență care ne ajută să înțelegem ceea ce percepem și simțim. Gândește-te la al patrulea nivel de discernământ ca la experiența unui detectiv – combinând toate datele, senzațiile și emoțiile colectate și folosind aceste indicii pentru a ne îndruma către perspective mai largi despre sănătatea și starea noastră de bine.

Protocolul înțelepciunii corpului

- 1. Evaluatează:** Culege observații măsurabile asupra stării de sănătate.
- 2. Percepe:** Fii atentă la senzațiile din corp.
- 3. Simte:** Observă sentimentele sau intuițiile referitoare la corpul tău.
- 4. Discerne:** Caută tipare de experiență care încearcă să îți spună ceva, inclusiv cele influențate de mintea inconștientă (vise, viziuni, simboluri).

Evaluează

Cu câțiva ani în urmă, Joe, unul dintre cei mai dulci și mai blânzi bărbați pe care i-am cunoscut vreodată, a intrat în biroul meu, plângându-se de dureri zilnice de cap. Fără sătirea lui Joe, tensiunea lui arterială era de 200/120 (valoarea normală fiind 135/85 sau mai mică). Durerile de cap ale lui Joe proveneau din cauza circulației cerebrale. Iar analizele pe care le-am comandat au arătat că nivelul de colesterol și markerii inflamatori erau extrem de ridicați. Joe era o bombă cu efect întârziat. Am atacat pe toate fronturile: reducerea stresului, exerciții fizice, modificări ale dietei și medicamente pentru tensiunea arterială. Joe are acum cu 9 kilograme mai puțin și este un fanatic al sportului, cu un nivel de colesterol foarte bun, markeri inflamatori normali și o tensiune arterială normală (cu medicația potrivită).

Și, bineînțeles, fără alte dureri de cap. Evaluarea parametrilor de sănătate ai lui Joe i-au salvat efectiv viața.

În cazul lui Joe, capul său „sesiza“ hipertensiunea arterială, dar, în cele mai multe cazuri, nu simțim nimic când tensiunea arterială sau pulsul nostru este ridicat, motiv pentru care trebuie să le măsurăm ocazional. Paul, pe de altă parte, a venit să îl consult pentru că își măsurase tensiunea arterială și era ridicată. Misterul era că Paul avea o dietă sănătoasă, avea o greutate normală, făcea sport regulat și nu avea antecedente familiale de hipertensiune. Paul nu dorea să ia medicamente, să că am încercat suplimente, reducerea stresului, meditație și mai mult sport. Niciun rezultat. Am încercat apoi medicamente. Trei tipuri diferite. Niciun rezultat. Tensiunea lui arterială era în continuare ridicată. Apoi, soția lui Paul a venit la următoarea vizită (jur că acesta este motivul pentru care bărbații căsătoriți trăiesc mai mult decât cei singuri) și i-a spus: „Știi, dragule, te-am rugat să-i spui lui Rachel despre sforăitul tău...“ Hmm. Paul s-a opus inițial unui studiu de monitorizare și analiză a somnului – care presupune să dormi într-un laborator de somnologie, conectat la dispozitive pentru a măsura saturarea de oxigen, pulsul și ciclurile de somn –, să că l-am determinat să folosească unul dintre dispozitivele simple care urmărește ciclurile de somn acasă. Rezultatul? Nu dormea adânc. Iar somnul profund este esențial pentru o sănătate bună.

Lipsa somnului profund poate fi cauzată de alte probleme, dar cea mai frecventă cauză este apneea în somn – o întrerupere a respirației în timpul somnului. Întrucât lipsa respirației pentru mai mult de 5 minute este incompatibilă cu viața, organismul celui care doarme îl trezește după câteva minute de apnee sau lipsă de respirație. Acest ciclu continuă toată noaptea, cu sforăit care duce la apnee și organismul trezindu-l pe cel ce doarme, după o scurtă perioadă de apnee. Acest lucru se poate întâmpla la fiecare 6 minute, toată noaptea. Efectele pe termen lung ale apneei în somn includ somnolență în timpul zilei,

capacitate de concentrare redusă, depresie și, ai ghicit, hipertensiune arterială și risc crescut semnificativ de atac de cord.

După rezultatele negative obținute cu dispozitivul său de acasă, Paul a fost dispus să facă un test de somn, care a arătat, de fapt, un caz de apnee severă în somn. De atunci, Paul folosește cu rigurozitate dispozitivul pentru respirat (CPAP – presiune pozitivă continuă a căilor respiratorii – care menține căile respiratorii deschise toată noaptea) și are o tensiune arterială normală. Evident, este mai energetic și mai fericit.

Uneori, o succintă colectare de date (tensiunea arterială, urmărirea ciclului de somn, studiul somnului) este exact ce îți trebuie pentru a înțelege ce încearcă trupul să-ți comunice. Cu doar puțin ajutor, poți obține observații măsurabile despre sănătatea ta: tensiunea arterială și pulsul, nivelul oxigenului din sânge, glicemia, nivelul de colesterol, greutatea și compoziția corporală, pașii făcuți pe zi, ciclurile de somn și alți parametri cuantificabili.

Instrumentele personale de evaluare a sănătății sunt ușor accesibile, cum ar fi pur și simplu să îți iezi pulsul sau să urci pe cântar pentru a-ți măsura greutatea sau compoziția corpului. Folosirea unora dintre noile dispozitivele de monitorizare ale sănătății, purtate adesea ca brățări sau ceasuri inteligente, ne permit să măsurăm pulsul, pașii făcuți pe zi, durata exercițiilor fizice sau ciclurile de somn. Aceste dispozitive oferă un mod cu totul nou de a ne evalua permanent starea de sănătate și chiar de a urmări indicatorii online sau a-i compara cu ai prietenilor. Evaluările medicale cu tensiometrul, analizele de sânge și urină, testele de compoziție corporală (evaluarea nivelului de grăsimi corporală, de hidratare celulară și de țesut slab) sunt măsurători generale importante pentru evaluarea sănătății.

Există și analize medicale mai avansate, pentru evaluarea riscului de cancer sau a afecțiunilor cardiovasculare. Cu siguranță, nu am avut niciodată acces la o gamă atât de largă de

dispozitive și de analize care să ne ajute să ne înțelegem sănătatea și starea noastră de bine. Vom discuta despre câteva dintre aceste dispozitive și voi oferi recomandări în Capitolul 2. Când combinăm această cunoaștere faptică cu o intuiție aplicată despre bunăstarea noastră, suntem mult mai capabili să rămânem sănătoși.

Percepe

După ce colectezi din exterior date despre sănătatea ta, trebuie să-ți orientezi atenția către interior. Cea mai simplă formă de cunoaștere interioară este să devii conștientă de senzațiile de bază ale corpului, care sunt semne ale stării de bine a corpului: somnolență, foame, sete, oboseală musculară, amețeală, nevoia de a folosi baia, dureri de diferite tipuri, libido și așa mai departe. Unele dintre acestea sunt ușor de interpretat; de exemplu, setea înseamnă că trebuie să bei mai mult. Uneori, este ceva mai complicat. De exemplu, te simți somnoroasă pentru că ai nevoie de mai mult somn sau pentru că ai glicemia scăzută și trebuie să mănânci sau pentru că te plăcășești la ședință. Când începem să fim cu adevărat atenți la semnalele corpului, putem obține o înțelegere mai nuanțată a modului în care corpul nostru vrea să fie îngrijit.

Pentru unele dintre voi, acest lucru poate părea ciudat, dar nu toți putem percepe cu ușurință senzațiile din corp. Nu este vorba despre faptul că trupul nu ne „vorbește“, dar unele dintre noi am redus receptivitatea creierului față de senzațiile corporale și pur și simplu nu „ascultăm“. Acest lucru este valabil pentru persoana nepăsătoare obișnuită, care este impermeabilă la durere sau foame. Cu toții suntem indiferenți din când în când, dar pentru unele dintre noi acesta devine un obicei – unul periculos. De exemplu, femeile care mănâncă mult pentru a-și satisfacă nevoile emoționale (și nu o facem toate din

când în când? Iși pot pierde capacitatea de a percepe senzația de sătietate. Fără această senzație, supraalimentarea devine normă, deoarece nu există un semn de oprire care să ne împiedice să golim farfurie.

Când am cunoscut-o pe Tamar, era o femeie de afaceri de mare succes, care s-a plâns în biroul meu despre incapacitatea ei de a-și controla pofta de mâncare și greutatea. Tamar știa, la fel ca noi toți, că surplusul de greutate îi solicita organismul și era deja pe punctul de a dezvolta diabet. Dar desfășura o activitate stresantă, iar obiceiul ei de a mânca a o ajuta să se simtă calmă și în siguranță. Tamar avea un istoric de abuz sexual în copilărie și adolescență. Din nefericire, această experiență oribilă nu este neobișnuită, prevalența abuzurilor sexuale la nivel mondial și în SUA fiind cuprinsă între 1 din 4 până la 1 din 5 femei tinere sub vîrstă de 18 ani.¹ Când suntem victime ale abuzului, sexual sau de altă natură, de obicei ne „retragem în noi însine” – pentru a ieși din experiența dureroasă a abuzului prin care trece corpul, blocându-ne senzațiile și conștiința. Corpul poate fi prezent, dar „noi” nu suntem. Drept urmare, multe femei care au trăit traume dezvoltă obiceiul de a se detașa de senzația fizică, fie ea dureroasă sau plăcută. Detașarea față de senzația fizică – care s-a inițiat ca un mecanism de apărare – poate pune în pericol sănătatea și bunăstarea adultului supraviețuitor. În cazul lui Tamar, ea nu putea simți când stomacul îi era plin.

Mulți dintre noi avem perioade aglomerate în care ignorăm senzațiile din corp. În facultate, am fost încurajată, cu siguranță, să ignor nevoia de a dormi, a mânca, a merge la baie sau, practic, de a face orice altceva în afară de îngrijirea pacienților sau studiu. Îmi amintesc de o cunoscută doctoriță chirurg, specializată în transplantul de ficat, care a refuzat să „plece” din operație chiar

¹ J. Barth, L. Bermetz, E. Heim, S. Trelle și T. Tonia, „The Current Prevalence of Child Sexual Abuse Worldwide: A Systematic Review and Meta-Analysis”, *International Journal of Public Health*, 58 (3) (2013): pp 469–483. doi: 10.1007/s00038-012-0426-1. Epub: 21 nov. 2012.

dacă i se rupsese apa și urma să nască. Dumnezeu să o binecuvânteze, dar nu e normal să vorbești despre necesitatea de a face performanță și să fii nevoit să-ți ignori senzațiile din corp!

Vindecarea lui Tamar a presupus să învețe să „locuiască” din nou în corpul său și să identifice și să percepă ce se întâmplă în interiorul ei – odată cu emoțiile pe care aceste senzații le evocau. Am trimis-o pe Tamar la un terapeut specializat în traume, pentru a o ajuta în acest proces și pentru a crea un loc sigur în care Tamar să se poată vindeca și să învețe să simtă din nou. Terapeutul a ghidat-o pe Tamar în exerciții care au făcut-o să-și recupereze propriul corp fizic și limitele sale și, prin focalizarea atenției în interiorul ei, a început din nou să percepă senzațiile din corp. Dr. Peter Levine¹ este un psiholog și autor care a fondat o școală de terapie a traumei, Sensory Awareness, care se concentreză pe a-i ajuta pe oameni să își reintegreze percepția numeroaselor senzații ale corpului. Dacă ai avut vreun traumatism, cărțile lui și terapeuții instruiți în metodele sale sunt o resursă valoroasă (vezi Anexa B).

Tamar a putut, în cele din urmă, să experimenteze senzația de stomac plin. Impactul a fost uriaș. Tamar a pierdut treptat peste 23 kg în 2 ani, și-a îndepărtat pre-diabetul și a simțit mult mai bine în corpul ei. Si, pentru prima dată în viață ei, a fost capabilă să experimenteze cu adevărat nu doar plăcerea de a mânca, dar și plăcerea sexuală. Se simțea ca o femeie nou născută și întreagă.

Simte

În această etapă, putem începe să ne îndreptăm atenția și mai adânc în interior și să observăm emoțiile care apar în asociere cu

¹ Autor al cărții *Traumă și memorie* și coautor al cărții *Cum îi ajutăm pe copii să facă față traumelor*, apărute la Editura For You. (n.red.)

senzațiile din corp. Cu câțiva ani în urmă, am avut o discuție cu una dintre pacientele mele sănătoase, în vîrstă de 45 de ani, pentru că nu știa dacă să facă o mamografie sau nu. Recomandarea la acea vreme era să facem mamografie la fiecare 2 ani între 40 și 50 de ani (în prezent, nu sunt deloc recomandate între 40 și 50 de ani). Făcuse o mamografie cu un an înainte, aşa că i-am spus că nu e necesar să mai facă una în acel an, dar decizia îi aparținea. A spus că a avut o senzație intensă în abdomen cât timp am discutat despre asta și, când s-a concentrat asupra ei, și-a dat seama că este teamă. Nu știa de ce, dar se simțea împinsă să facă o altă mamografie, aşa că am fost de acord și am trimis-o. Cu acea mamografie, a fost diagnosticată cu cancer de sân stadiul 0 și a putut să scape de el fără operație. Intuiția ei i-a salvat efectiv viața.

„Inteligenta emoțională“ ne poate salva viața. Ne ajută să ne alegem parteneri sau soți minunați. Ne îndrumă să spunem ce ceea vrea să audă un client potențial pentru a încheia un contract sau intuim când copiii noștri sunt cu adevărat bolnavi, spre deosebire de momentele când vor să evite testul de la istorie. Creierul nostru emoțional este cel mai important aliat al bunăstării noastre, dacă putem să-l „simțim“ și să acționăm asupra a ceea ce ni s-a spus.

La mine la cabinet există mai multe căi de acțiune care pot funcționa pentru fiecare pacient și încerc să extrag de la pacienții mei ceea ce cred *ei* că va fi cea mai bună cale pentru ei. Prin urmare, ei ajung să-și asume propria metodă medicală și, deoarece *intuiesc* că acesta este cursul potrivit, este mult mai probabil ca ea să aibă succes. Reține că efectul placebo – capacitatea reală a corpului nostru de a se vindeca – reprezintă 30% chiar până la 40% din orice tratament.¹ Vreau să implic

¹ Această idee este minunat examinată în carte Mind Over Matter: Scientific Proof That You Can Heal Yourself, scrisă de Lissa Rankin, dacă vrei să citești mai mult despre capacitatea uimitoare a corpului nostru de a se vindeca singur.

capacitatele interioare de vindecare ale pacienților, aşa că am nevoie de „intuițiile“ lor care să ne conducă în tratament.

Capacitatele noastre analitice și emoționale sunt prezente în întregul corp. Avem rețele extinse de neuroni în jurul inimii și în intestine, care moderează și ne ghidează reacțiile emoționale. Această inteligență corporală emoțională se reflectă în expresii precum „inima mi-a spus“ și „am simțit un gol în stomac“. De fapt, HeartMath Institute, din Boulder Creek, California, a demonstrat că „gândirea inimii“ și intuiția precedă gândirea și intuiția „din cap“ în mare parte a procesului nostru decizional predictiv.¹

Acste rețele nervoase din intestine și inimă fac parte din sistemul nervos simpatic și parasimpatic și, prin urmare, sunt direct conectate la reacția noastră la stres „luptă sau fugi“. Această capacitate de a „simți“ ce gândim este fundamentală pentru abilitățile noastre de supraviețuire. O femeie care merge pe o stradă întunecată noaptea este hiperconștientă de ceea ce se întâmplă în jurul ei (nivelul de percepție al inteligenței corpului) și acordă atenție sentimentelor pe care î le transmite inima și intuiția (de exemplu, o senzație în abdomen sau o contracție în piept pe care le asociază cu frica). În doar câteva secunde, ea pune toate aceste semnale ale corpului într-un tipar despre care știe că înseamnă pericol (discernământul), care o îndeamnă să traverseze strada sau să opreasă un taxi, în loc să-și continue drumul singură. Aceste „presentimente“ emoționale sunt ceea ce ne-a ținut în siguranță în junglă și încă ne ține în siguranță în „jungla“ vieții noastre actuale.

Ca exemplu despre modul în care ai putea accesa inteligența emoțională a corpului, vreau să-ți prezint un exercițiu pe care l-am învățat prima dată de la dr. Julie Schwartz Gottman, o

¹ Rollin McCraty, Mike Atkinson și Raymond Trevor Bradley, „Electrophysiological Evidence of Intuition: Part 1. The Surprising Role of the Heart“, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10 (1) (2004): pp. 133–143.

psihologă genială și o femeie cu o adevărată inteligență corporală. Intenția este să-ți folosești corpul ca instrument de divinație, pentru a înțelege ceea ce cunoști intuitiv – în interior.

Din fericire pentru noi, ne putem folosi corpul ca pe un diapazon pentru a afla adevărul – instrumentul nostru unic pentru a înțelege inteligența corpului. Când cineva lovește diapazonul pentru o anumită notă muzicală, apoi îl apropie de un diapazon cu aceeași notă, al doilea diapazon începe să vibreze și să emite sunete, chiar dacă nu a fost lovit. Recunoaște și simte vibrația celuilalt diapazon. Acest exercițiu îți ajută corpul să recunoască și să cânte nota muzicală „Da“ pentru o idee sau un concept cu care simți că te aliniezi – și să producă o notă discordantă când nu te simți în aliniere.

Exercițiul 1: Acordarea la răspunsurile „Da“ și „Nu“

1. Stai confortabil și respire profund de trei ori, pentru a te relaxa și a fi prezentă în corpul tău. Dacă dorești, închide ochii.
2. Imaginează-ți un neadevăr, de exemplu „Urăsc pisoi“ sau „Urăsc trandafirii“. Repetă această afirmație iar și iar. Ca în exercițiul „Calitatea senzației“, de la pagina 69, observă senzațiile, cu cât mai multe detalii posibil. Este posibil să simți o strângere în piept, o greutate pe umeri, un nod în stomac, un tremurat al mâinilor, răceală în picioare sau lipsă oricarei senzații. Observă senzațiile cu cât mai multe detalii poți. Observă tipul de senzație (presiune, junghi, durere) și dimensiunea, densitatea, temperatura sau culoarea ei. Ce simți în corp înseamnă „Nu“ în accepțiunea inteligenței corpului tău. Este senzația corpului tău care reacționează și respinge acest neadevăr.
3. Apoi, inversează ceea ce tocmai și-ai spus, repetând afirmația adevărată pentru tine, cum ar fi „Îmi plac trandafirii“ sau „Ador pisoi“. Apoi, vezi cum reacționează corpul. Ce simte corpul tău acum, când ai spus adevărul? Este posibil să simți căldură și o deschidere în piept sau furnicături în abdomen, brațe sau picioare sau un zâmbet ori o senzație de relaxare în jurul ochilor. Observă tipul de senzație (de furnicături, ușurare,

expansivitate) și dimensiunea, densitatea, temperatura sau culoarea ei. Această diferență a senzației interioare este măsura ta de adevăr, modul în care corpul îți poate spune ce este adevărat pentru tine și ce nu. Ce simți în corp este „Da“ în accepțiunea inteligenței corporale. Este senzația prin care corpul se deschide pe deplin către această posibilitate.

4. Acum, mai respire de trei ori și apoi deschide ochii.

Pentru acest exercițiu, găsește un loc confortabil unde să nu fii deranjat. Dacă nu reușești să-ți percepi senzațiile din corp, nu-ți face griji! Vom învăța cum să facem acest lucru, în detaliu, în Capitolul 2. Poți să ascultă o înregistrare a acestui exercițiu la doctorrachel.com.

Acest exercițiu te poate ajuta să simți versiunea de „Da“ și „Nu“ a corpului tău în orice situație. Prin practică, vei învăța să interprezi limbajul corpului – semnificația fiecărei dintre aceste senzații în momentul actual – pentru a lua decizii în beneficiul tău.

Discerne

Când mi-am dat seama că am migrene doar în zilele de lucru (lucram cu jumătate de normă), nu și în celelalte zile ale săptămânii, a fost clar pentru mine (cu puțin ajutor din partea osteopatului meu) că acest tipar de migrene era modul în care corpul îmi spunea că meseria mea este efectiv „o durere de cap“. Iar când am ascultat de inteligența corpului și am renunțat la slujbă, durerile de cap mi-au dispărut. Caut frecvent aceste tipare de înțelepciune corporală în relatările pacienților mei, pentru a-i ajuta să se îndrepte către o stare de bine. Am avut cel puțin șase paciente în practica mea care s-au plâns de diverse tipuri de probleme ginecologice – durere asociată cu sexul, dureri pelviene cronice, infecții recurente ale vezicii urinare – și s-au