



Kelemen Dóra szakképzett kineziológus, AFT, elmeakupunktúra és biodinamikus cranius, sacralis terápiakezelő vagyok.

Én nagyon szeretnék veletek megismerkedni, ha szükségetek van rá segíteni. Ha van időtök, olvassátok át az alábbi összefoglalót, hogy nagyobb rálátásokat legyen erre a tudományra.

És hogy bárki számára, aki szeretné, elérhető legyen igen kedvezményes árat alakítottam ki erre az alkalomra.

Mi a kineziológia?

Pszichológiai, pedagógiai elemeket is tartalmazó képesség-, készség-, és személyiségfejlesztő módszer, ami egy egyedülálló módja a stressz kezelésének és a lelki egészség fenntartásának.

A kineziológia, több ága közül én a **One Brain™** módszert tanultam meg és sikeresen alkalmazom. Véleményem szerint az egyik legösszetettebb módszer, mely nagyon sok fajta ismeretet tartalmaz, többek között ősi távol-keleti rendszereken alapuló tanokat, neurológiát, viselkedésgenetikát, szociológiát, pszichológiát és természetgyógyászati elemeket is.

Egy holisztikus gyógymód, ami **segíti a szervezeted bármilyen okból felborult egyensúlyának visszaállítását és aktiválja annak öngyógyító mechanizmusát.**

Miben segít?

- minden olyan esetben, amikor pozitív változás elérése a célod
- tanulási nehézségek
- viselkedési vagy önértékelési zavarok

- jellemfejlődési gondok
- lelki eredetű problémák
- kommunikációs problémák
- kapcsolati problémák
- családi konfliktusok
- testi betegségek
- fájdalmak, allergiák
- pszichoszomatikus tünetek
- különböző eredetű félelmek
- függőségek, fóbiák
- szorongás, pánik
- depresszió, szenvedélybetegségek
- stb.

Mi a célja a stresszoldásnak?

“Mikor megváltoztatod az elképzeléseidet saját magadról, megváltoztatod az életről alkotott élményeidet is. “

Biztos vagyok benne, hogy már mindenki élt át olyan szituációt, amit nem tudott úgy megoldani, hogy számára megfelelő lett volna a kommunikáció , vagy a viselkedését később megbánta. Ha ezek az esetek ismétlődnek, akár hasonló végeredménnyel, akkor szinte biztosak lehetünk benne, hogy a történetek mögött megjelent a stressz, melyek blokkok formájában elraktározódnak és később testi, lelki tünetekként hívják fel magukra a figyelmedet.

Hány alkalomra van szükség?

Előfordulhat, hogy már az első oldás által helyre áll a rend, de legtöbbször 3-4 alkalomra van szükség, hiszen az ismétlődés a pozitív változást növeli!

Az adott ügy “nehézsége “ problémája dönti el az oldások gyakoriságát, de min. 2-4 hét telik el az oldások között.

Mennyi időt vesz igénybe a stresszoldás?

Egy oldás kb. 60-90 percig tart.

Hogyan működik a stresszoldás?

Rövid beszélgetéssel felderítjük az adott problémát, majd ismertetem a módszert. Elkezdjük a közös munkát, melyet az izomtesztelés segíti.

Craniosacralis biodinamika - a gyógyító érintés

Elnevezése a koponya (cranium) és a keresztcsont (sacrum) latin neveiből ered, ugyanis ezen szervek alkotják a craniosacralis (ejtsd. kranioszokrális) rendszer két végpontját, melyet a gerinccsatorna köt össze.

Az agyat és a gerincvelőt beborító kemény agyhártyán belül kering az agyi-gerincvelői folyadék, melynek kitapintható ritmusa van, épp úgy, mint a szívverésnek, vagy a légzésnek. Ezért ez a szervezet harmadik nagy ritmusát képezi. Itt fejlődik a központi idegrendszer, mely minden szervvel összeköttetésben áll, és működésükre hatással van. Ahhoz azonban, hogy testünk harmonikusan működhessen, az szükséges, hogy az agyi-gerincvelői folyadék akadálytalanul áramolhasson a rendszerben.

Abban a pillanatban, amint a szervezetet valamilyen fizikai, vagy lelki trauma éri (legyen az születéskori sokk, baleset, vagy feszült, stresszes élethelyzet), ún. blokkok alakulhatnak ki a rendszerben. Ezek meggátolják a folyadék szabad áramlását, ez pedig akár krónikus betegségek kialakulásához is vezethet, hiszen a craniosacralis rendszer tárolja ezeket a blokkokat, akár évtizedeken keresztül is. Ezek feloldásában segít a craniosacrális terápia a szöveti feszültségek oldásával, valamint a koponya-, és keresztcsonti kóros mikromozgások korrigálásával annak érdekében, hogy a szervezet öngyógyító rendszere ismét hatékonyan működhessen.

Néhány olyan probléma, melynek esetében a craniosacralis terápia hatékony lehet (indikációk):

- fejfájás, migrén, szédülés
- tinnitus (fülzúgás), egyéb fül-orr-gégészeti betegségek
- lázas állapotok
- stressz, feszültség, alvászavarok, hangulatzavarok
- krónikus fáradtság, kimerültség
- orthopédiai- és gerincproblémák, scoliosis (gerincferdülés), sportsérülések

- krónikus nyak-hát-derékfájdalom, lumbágó, isiász, ostorcsapás sérülés
- állkapocsízületi és fogászati problémák, fogcsikorgatás, állkapocs „kattogása”
- pszichés problémák, pánikbetegség, depresszió
- asztma, krónikus hörghurut, idült arcüreggyulladás, arctáji fájdalmak
- baleseti koponya-, agyi-és gerincvelői sérülések, balesetek utáni rehabilitáció
- műtét utáni működési zavarok, baleseti sokk,
- emésztési gondok, bélgyulladások, szaglás és ízlés zavara
- hormonális problémák, menstruációs panaszok
- terhesség alatti és utáni problémák, szülési trauma
- szív-és érrendszeri megbetegedések, magas vérnyomás
- gyermekkori viselkedési zavarok, dadogás
- tanulási nehézségek, dyslexia, dyscalculia, összpontosítási és megértési zavarok, hiperaktivitás
- autizmus, epilepszia, központi idegrendszeri sérülés (CP)
- csecsemőkori zavarok (pl. szopási nehézségek, alvásproblémák, gyomorkapu szűkület, kólika, kancsalság, stb.)
- agyi-gerincvelői folyadék áramlási zavara (CSF)
- betegségekből való felépülésnél, a test mindenfajta harmonizálására

Ezzel szemben **ellenjavallatként (kontraindikációként)** csupán azok a problémák szerepelnek, melyek esetében az intracranialis (koponyaűri) nyomás változása veszélyes lehet (pl. akut agyvérzés, koponya v. csigolyasérülés akut fázisa, akut agyhártyagyulladás, nyúltagyi hernia (sérv), akut medencetörés, Arnold-Chiari szindróma, agykoponya és agyfolyadék nyomászavarai esetén (vízfejűség), friss, nem kivizsgált és kezelt értágulat (aneurizma), súlyos vérzési zavarok, melyeket érinthet az agynyomás finom változása.)

Az akut állapotok után viszont kiegészítő kezelésként hatásosan alkalmazható a craniosacralis terápia.

A kezelés kb. egy óra hosszat tart. A páciens felöltözve fekszik a kezelőágyon, relaxált állapotban. Eközben a terapeuta külső szemlélő számára szinte nem is látható, gyöngéd, de határozott és mélyreható mozdulatokkal megvizsgálja a craniosacralis rendszer működését, és ugyanilyen finom mozdulatokkal oldja a rendszerben jelenlévő blokkokat, korrigálja a kóros koponyacsonti mozgásokat. Ezzel hatást gyakorol a csont-és izomrendszerre, az idegrendszerre, a szív-és érrendszerre, az immunrendszerre, a különböző szervekre, a kötőszövetekre, a testnedvekre és a test energiarendszerére is. A kezelés egyáltalán nem fájdalmas, (sokan el is alszanak közben), inkább egy mélyen ellazult állapotot eredményez, ami akár többórás pihentető alvással is felér. Az érintés súlya, mellyel a terapeuta a testhez ér, alig ötgrammnyi. A terápia tehát rendkívül finom, nem beavatkozó, nem manipuláló jellegű. Mivel testünk intelligens, pontosan tudja, hogyan gyógyítsa meg saját magát. A terapeuta feladata, hogy elősegítse ezeket az öngyógyító folyamatokat.

Attól függően, hogy egy probléma milyen súlyos, vagy milyen régóta áll fenn, a szükséges kezelések száma egyénenként változhat. Van úgy, hogy akár már egy kezelés is drasztikus eredményt hozhat, de általában 3-7 kezelés során már megmutatkoznak a jótékony hatások, hiszen a finom érintések ellenére a szervezetben nagyon intenzív, erőteljes folyamatok zajlanak.

Ajánlom nem csak betegeknek, hanem egészségeseknek is, hiszen fontos szerepet játszik a megelőzésben, csökkenti a felgyülemlett stresszt, ezáltal pedig fokozza a betegségekkel szembeni ellenállóképeséget, erősíti az immunrendszert, általános jó közérzetet biztosít, és segít a testi-lelki harmónia elérésében.

A kineziológiai izomtesztelés lehetővé teszi, hogy tudatos emlékezés nélkül is felderítsük azokat az eseményeket, melyek egymásra épülve létrehozták jelenbeli problémánkat

Az izomteszt segítségével lehívható, felidézhető az élet minden pillanata, és különféle korrekciók segítségével oldhatók a múltbéli, jelenlegi, és a jövőben jelentkező potenciális problémák. A rendszer, amit használunk működik. Az emberek jobbá válnak és ezek a változások tartósak maradnak.

Abban az esetben, ha nem tapasztalsz semmilyen változást, érdemes magadban feltenned a következő kérdéseket:

- Vállalom-e felelősséget a saját életemért, magamért, a problémáimért? Esetleg valaki mástól várom azok megoldását?
- Önszántamból döntöttem úgy, hogy részt veszek a stresszoldáson?
- Az oldásban kitesztelt megerősítő gyakorlatokat a javasolt módon elvégeztem?
- Elegendő oldáson vettem rész annak érdekében, hogy az adott problémám oldódjon?
- Töreksem-e az életemben a változások-, új viselkedésminták-, felismerések megfigyelésére?
- Tudok-e együttműködni a stresszoldóval, bizalommal vagyok felé?