

Emlékszem, ahogy az orvosi rendelő várótermében ültem és potyogtak a könnyeim, pedig az orvos még meg sem érkezett. Már előre tudtam mit fog mondani és ez rettegéssel töltött el.

– Nos, a vizsgálat eredménye negatív. – vagy: – Még mindig nem tudjuk, hogy mi lehet a baj! vagy: – Szeretnénk egy másik vizsgálatot is elvégezni.

Furcsa emésztési probléma gyötört, olyan, amire senki nem talált magyarázatot. Ráadásul ez egy már meglévő pajzsmirigy problémához társult, amit 18 éves koromban diagnosztizáltak. Ehhez jött még egy rakás ismétlődő térdférfő...nem csoda, hogy úgy éreztem, harcba állok a saját testemmel.

Nem akart jobban lenni. Nem csinálta azt, amit akartam. Cserbenhagyott.

És most a listámhoz írhattam az orvosokat is. Ők nem tudtak nekem segíteni. Nem törődtek velem. ŐK is cserbenhagytak.

A csalódottságom csak olaj volt a tűzre. Felejsük el az orvosokat! A segítségük nélkül is jobban leszek!

Alternatív gyógyítók után kutattam. Léböjtöltem, tisztítókúrákat végeztem, meditáltam, mindenféle diétát kipróbáltam. Jóga-őrült lettem, még a Napot bámulók közé is beálltam. (Ne is kérdezd!!!) Mindig az a módszer volt az üdvözítő, amire éppen rátaláltam. És minden újonnan megismert embertől választ reméltem.

Volt is megoldás, egészen addig, amíg egy újabb tünet nem jelentkezett és csalódtam abban az addig istenített technikában is.

Aztán egy nap, amit megint csak a válaszok buzgó keresésével töltöttem, váratlan fordulatot vettek a dolgok. Egészen véletlenül akadtam rá néhány érdekesen hangzó, új kérdésre.

- Mi van akkor, ha te vagy az egyedüli, aki tudja, hogy mire van a testednek szüksége?
- Mi van akkor, ha a tested valójában meg tudja neked mondani, hogy mire van szüksége?
- Mi van akkor, ha semmi BAJ nincsen veled és a tested valójában kommunikálni próbál veled?

Borzasztó idegesítőnek találtam ezeket a kérdéseket. Mit kellene tennem elsőként? Mit kellene ennem? Hogyan kellene ülnöm? Ez az ember nem adott válaszokat.

Mégis, a kérdések nem hagytak nyugodni. Tényleg beszélt hozzám a testem? Ennyi éven keresztül figyelmen kívül hagytam volna? Bízhatok ebben a valamiben, amit a testemnek nevezek? Hiszen annyi éven keresztül elárult engem! Bízhatok magamban eléggé ahhoz, hogy figyeljek rá?

Mivel teljesen kiborultam már a többi alternatíva sikertelenségétől és borzasztóan éhes voltam a 14 napja tartó kelkáposzta-uborkalé ivástól, megadtam magam.

Válaszok helyett kérdésekkel volt kikövezve a gyógyuláshoz vezető út. Ugyanazokkal a kérdésekkel, amiket ma, megmutatok neked.

- Hajlandó lennél abbahagyni a próbálkozást, hogy valaki másra bízd az egészségedet és a testedet, hogy majd az a valaki „megjavítja”?

- Hajlandó lennél megtanulni, kommunikálni a testeddel?

- Hajlandó lennél követni a tudásodat?

És most következzenek 10 új eszköz és kérdés, melyek engem is hozzásegítettek ahhoz, hogy visszakapjam az egészségemet és meg tudjam gyógyítani a saját testemet.

Kezdj el kérdéseket feltenni a testednek

Úgy érted, úgy beszéljek a testemmel, mintha egy ember lenne? Igen! A testednek is van tudatossága, ami nem egyezik meg a te saját tudatosságoddal. Gondolj rá úgy, mint egy barátira. Mielőtt elkezdenél enni, kérdezd meg: Testem, kívánod ezt az ételt? Mielőtt elkezdenéd a megszokott edzésedet, kérdezd meg: Testem, milyen mozgásra vágysz ma? Lehet, hogy nem kapsz azonnal válaszokat, de már önmagában az, hogy hozzászoksz a gondolathoz, hogy a testednek is van saját nézőpontja, elindítja a kettőtök közti kommunikációt.

Tanuld meg a tested nyelvét

Megkérheted a testedet, hogy segítsen neked a megértésben. Próbáld ki a következőt: állj egyenesen úgy, hogy a két lábfejed egymás mellett van és kérd meg: Testem, mutasd meg nekem az IGEN-t. Aztán: Testem, mutasd meg nekem a NEM-et. Legtöbbször a következőket az IGEN-nél egyik, NEM-nél másik irányba dőlnek.

Ha már ismered a tested nyelvét, elkezdhetsz kérdéseket feltenni neki:

- Szeretnéd megenni ezt a sajtot? Vagy Szeretnél, sétálni menni? Ne tulajdoníts túl nagy jelentőséget annak, hogy mit hallasz, vagy mit nem hallasz. Egyszerűen csak játssz vele!

Kövesd, hogy mi KÖNNYŰ neked

Mindannyiunknak más az IGAZ. Ha valami IGAZ neked, azt könnyűnek érzed. Ha valami nehéz érzés, az hazugság a számodra. Ha olvasol valamit, és közben mosolyogsz, csillog a szemed, az valószínűleg azt jelenti, hogy az számodra IGAZ. Miért ne tennél fel egy másik kérdést? Ha a tested ellenáll, vagy megfeszül a gyomrod, nagy valószínűséggel valami olyasmiről van szó, ami számodra nem IGAZ, vagy nem az általad vágyott cél felé vezet. Milyen más megoldás lehetséges?

Ne erőltess a Változást

Milyen gyakran látsz embereket az edzőteremben, akiken látszik, hogy kínszenvedés számukra a futás? Hány olyan diétát próbáltál már, ahol a tested legszívesebben kiköpte volna az előírt ételt? Ha erősödik majd az együttműködés közted és a tested között, abba kell majd hagynod azoknak a dolgoknak az erőltetését, amit nem szeretne megenni és el kell kezdenetek ugyanabban a csapatban játszani. A tested gyűlöli a futást? Talán csak tiszta rálátása van arra a tényre, hogy tönkre fognak menni a térdeid, ha továbbra is a futást választod. Tehát: Milyen mozgásformát élvezne a tested?

Szabadulj meg a címkéktől

Ez a társadalom imádja a címkéket és a diagnózisokat. De valójában egy diagnózist milyen gyakran használunk arra, hogy ne kelljen kérdeznünk? Nekem gyomorsav túltengésem van. Neked? Lehet, hogy egyszerűen csak arról van szó, hogy a tested ezzel a tünettel üzen neked, hogy nem örült túlságosan az ételnek, amit ettél. IGAZ az számodra, hogy SOHA nem ehetsz például paradicsomot, vagy vannak időszakok, amikor a tested elfogadja és nem reagál rá rosszul? Ha nincs diagnózisod arról, hogy ez egy állandóan visszatérő probléma, vajon szükséges-e minden pillanatban abból az egy esetből ítélni?

Blossom Benedict írása – 1. rész - Folytatás következik!

Forrás: <http://www.blossombenedict.com/blossom-benedict-inspiration/ending-the-war-with-your-body>

Köszönjük a fordítást Dezső Juditnak!