



KEHON KIPUILU REITTINÄ TUNTEIDEN JUURIIN!

Haluatko tutustua itseesi paremmin?
Kehosi reagoi mielesi koukeroihin ja
kertoo sinulle kipuina tukahdetuista tunteista.

Kehon oireiden taustalla on yleensä syynä
jokin jumiutunut tunne tai trauma.

PÄÄNSÄRKY

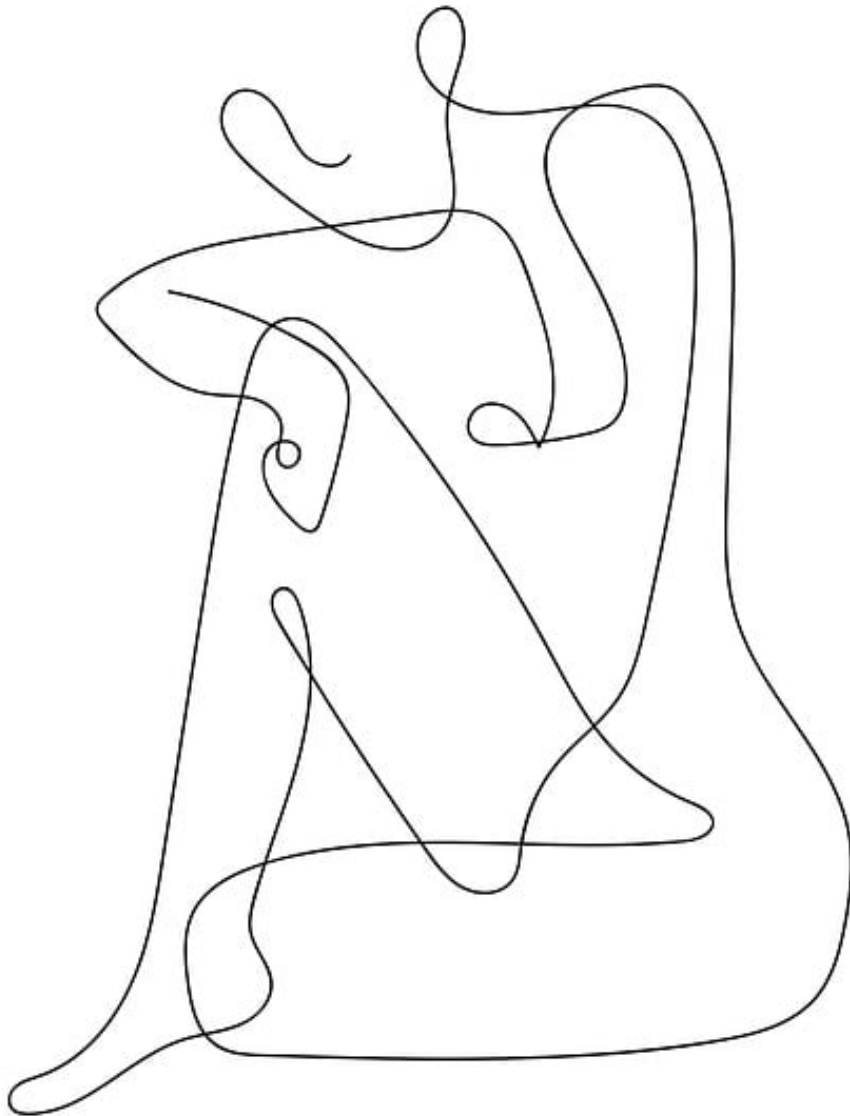
Vietämme paljon aikaamme päässämme, ajattelemme, analysoimme, spekuloidemme, harkitsemme, pohdimme ja pakenemme tunteitamme. Tämä tuntuu turvalliselta ja normaalilta monille, kun taas sydämestä käsin työskentely voi tuntua uhkarohkealle ja ennustamattomalle.

Ihminen oleskelee päässään saaden sen vaikuttamaan siltä, että hän on tosiaan älykäs ja tolkuissaan. Kunnes tulee päänsärky. Tällöin ihmistä muistutetaan siitä, kuinka haavoittuvainen ihmiskeho on ja kuinka helposti stressi, paine ja tunnistamattomiksi jääneet tunteet voivat tuoda kipua.

Kipu kertoo, että pääsi on stressaantunut ja uupunut liiasta käytöstä. Silloin on hyvä pysähtyä, huomata mitä unohtuu tai tukahtuu ja tehdä tilannekatsaus. Ehkä on aika ottaa rennosti? Viha on tunteena myös mikä nousee päähän. Voi olla, että olet tuntenut edellisenä päivänä vihaa ja heräät aamulla kovaan päänsärkyyn.



FLUNSSA



Stressi on ehkä suurin vastustuskykyä alentava. Oireet pysäyttävät yleensä miettimään tilannetta ja ehkä rauhoittamaan tahtia, jos elämässä tapahtuu kerralla paljon. Oireiden taustalla voi olla myös tunnepuolen syyt, jolloin niitä täytyy myös puntaroida, ja katsoa hieman syvemmälle tilannetta. Kyyneleet ja liman erityys ovat molemmat tapoja vapauttaa tukahdutettuja ja hillittyjä tunteita.

Kurkku ja kurkkuchakra on itseilmaisumme ja voimamme keskus. Omien tunteiden, totuuden ja tarpeiden, ideoiden ja ajatusten julkituominen, kuulluksi tuleminen ja se, että kuulee mitä toinen sanoo, kertoo tasapainoisesta kurkkuchakrasta. Osaamme sanoa, jos joku ei tunnu hyvälle, oikealle, totuus resonoi meissä, olemme sydänyhteydessä, suoraselkäisiä ja rehellisiä. Asetamme rajat.

Totuuden tukahduttaminen ja tunteiden nieleminen, itsensä mitätöinti ja negatiivisuus johtaa kireyteen, luovat jännitettä ja sairautta, esimerkiksi juuri kurkku ja flunssaoireita.

KEUHKOT

vastaavat hengittämisestä, joka on sisäänottamista ja ulosantamista; ikään kuin luottamista, että kun hengittää sisään, niin seuraa aina uloshengitys. Jos tähän automaattiseen prosessiin liittyy pelkoja tai luottamuksen menetystä, saattaa ilmaantua hengitysvaikeuksia. Esim jos lapsena on kokenut hylkäämistä tai jotain isoja pettymyksiä, tai myöhemmin kohdannut surua/menetyksiä/hengenvaaraa voi perusluottamus olla heikentynyt.

Keuhkot ovat siis myös surun, ilmaisemattaa jääneen murheen ja niiden itkemättömien kyynelten alue, jotka ovat jääneet pitkältä ajalta. Paha yskä voi johtua jostain ylivoimaisesta asiasta tai joku tukahduttaa sinua, joku ärsyttää. Sillä voidaan peittää surua, murhetta, syyllisyyttä. Mikä sua pidättelee?

KORVAKIPU JA TULEHDUS

Korvakipu viittaa siihen, että kuulemasi loukkaa tai satuttaa sinua ja haluat sulkea korvasi siltä. Joillakin ihmisillä voi olla kuulo myös huonontunut ja jatkuvia korvaoireita, jos saa kuulla koko ajan jotain ikävää ja loukkaavaa. Jos esimerkiksi mies puhuu vaimolleen ikävästi, voi vaimo oireilla oikean (maskuliinipuolen) korvan eri oireilla.

Lapset vaikuttavat olevan alttiimpia oireilulle, kuin aikuiset, mutta lapsilla on myös vähemmän keinoja ilmaista tunteitaan. Vanhempien kinastelun kuunteleminen, tai muuten kaoottinen tai stressaava perhetilanne tai elinympäristö voi näkyä korvaoireina.

Korvat ovat myös lasten kehon luonnollinen reitti puskea ylimääräistä, kehoon kuulumatonta, ulos - kuten esimerkiksi rokotejäämiä.

Tulehdus tarkoittaa, että jokin kuulemasi tarttuu tai vaikuttaa sinuun syvästi; se todella pääsee sinuun kiinni ja aiheuttaa kuumuutta ja kipua; mikä viittaa vihaan ja raivoon.





NUHA JA POSKIONTELOT

Nuha on kehon luonnollinen reitti poistaa liman mukana taudinaiheuttajia ja puhdistaa elimistöä. Mielen puolella nenäoireet voivat liittyä siihen, ettet halua haistaa jotain tilannetta, se voi tuoda muistoja jostain vanhasta tilanteesta tai tunnet, että jotain on vialla (haistat palaneen käryä). Nenän tukkoisuus voi siis olla intuition keino viestittää, että olisi hyvä vetäytyä ja ottaa aikaa itsellesi?

Ilmaisemattomat kyneleet (tunteet, varsinkin suru) voivat löytää ulospääsyn vuotavan nenän kautta. Aivastuttaa voi myös jokin olosuhde tai ihminen. Hengittäminen on inspiroitumista ja uusien ideoiden vastaanottamista.

Sellaisenaan poskiontelotulehdus viittaa joko sen torjumiseen, mikä sinua inspiroi ja ravitsee, tai mentaalisen työn ylikuormitukseen.

KURKKU OIREILEE?

Mielen tasolla kurkussa niellään sen vaikutus, mitä tapahtuu elämässäsi. Kurkun alueen ongelmia voi ilmetä, kun tunnetaan pelkoa tai ärtymystä. Siellä ilmennät tai tukahdutat myös tunteita.

SUOLISTO

Suolisto ei ole ainoastaan ruuansulatuksen loppuun saattamista, imeytymistä, ravintoaineiden sulattamista ja ei-toivotun poistamista. Se on myös paikka, missä sulatat ja otat vastaan todellisuutesi yksityiskohdat. Mitä otat vastaan ja miten reagoit siihen, sulatat ottamasi tiedon, ajatukset, tunteet.

Suolisto-ongelmat liittyvät joko päivittäisen elämän aikaansaamaan stressiin ja jännitykseen tai pelon, syyllisyyden tai surun syvempiin kerroksiin, jotka estävät sinua vapautumasta ja päästämästä irti.

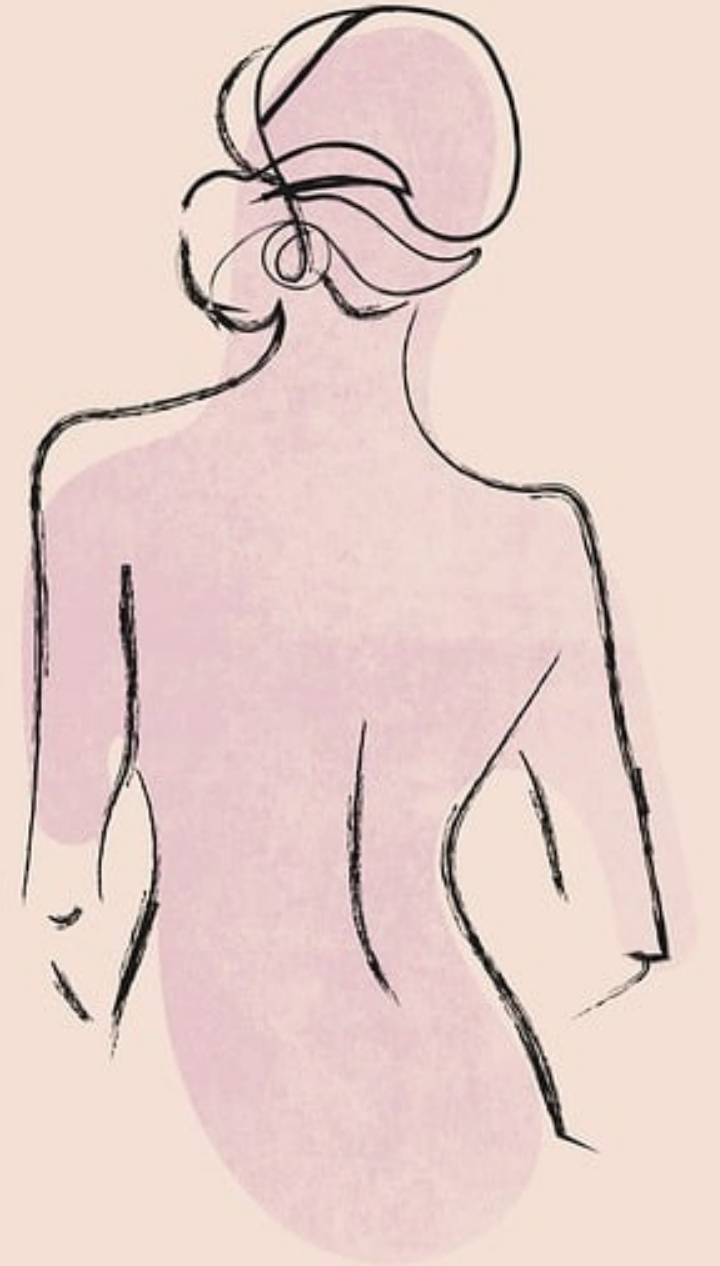
Vatsa on suuri tunnekeskus, jossa sinulla on intuitiivisia tuntemuksia tai voit tulla emotionaalisesti haavoitetuksi, saada ”iskun vyön alle”. Tunteet voivat lukkiutua sinne pystymättä vapautumaan. Toisaalta vatsa on suuri voiman keskus ollessaan tasapainossa.

NÄRÄSTYS JA ILMAVAIVAT

Ruuansulatushäiriöt ja närästys voivat syntyä silloin, kun sulattamasi todellisuus on liian katkera tai hapan tai joudut kantamaan liikaa tai nielemään tunteita, ja et voi sietää jotakin. Tai voi olla, että huolestuneisuus ja levottomuus virtaavat vatsaasi karvaiden nesteiden kanssa. Närästys voi olla myös oire kun ylempi sydänchakra avautuu tai kurkkuchakra on työstössä. Niellyt tunteet nousevat karvaasti pintaan uudelleen.

VIRTSATIEVAIVAT

Kehomielen yhteys viittaa siihen, että kehoon on kertynyt purkamattomia negatiivisia tunteita. Valtaosa virtsatietulehduksista ilmenee silloin kun tapahtuu suuria emotionaalisia muutoksia, voidaan kokea surua, raivoa, vihaa, pelätä alkanutta läheisyyttä ja hylkäämistä.





UNETTOMUUS

Kiinalaisen lääketieteen mukaan kehollamme on tarkka sisäinen kello, jonka mukaan jokaiselle sisäelimelle on määriteltynä oma vuorokauden aika. Silloin elin on vahvimmillaan ja sisältää eniten energiaa ja puhdistaa kehoa. Tässä heräilyajat ja niihin mahdollisesti liittyvät tunnetilat.

KLO 23-01

Sappirakko:

Pettymys itseen, riittämättömyydentunne, paheksunta, paha mieli, narkästyminen

KLO 01-03

Maksa:

Patoutunut viha, turhautuminen, negaatiot

KLO 03-05

Keuhkot:

Suru

KLO 05-07

Suolisto:

Tunteiden patoutumia

ALLERGIAT

Allergiat viittaavat voimakkaaseen ulkoisiin olosuhteisiin kohdistuvaan emotionaaliseen reaktioon, kuten vetäytymiseen, vastustamiseen ja pelkoon, mikä usein johtaa stressin aikaansaamaan eristäytymiseen. Siitepölyoireiden ollessa kyseessä, kannattaa miettiä mille itse asiassa tunnet olevasi allerginen? Mikä kyseiseen vuodenaikaan liittyvä on sinulle emotionaalisesti eli tunteena niin vaikeasti kohdattavaa, mitä haluat paeta tai miltä kätkeytyä?

Joskus taustalla voi olla myös esim jokin trauma mikä on tapahtunut lapsuudessa esimerkiksi siitepölyaikaan. Olet esimerkiksi kaatunut pyörällä ja trauma on jäänyt purkamatta. Samaan aikaan on ollut kevät ja siitepölyaika. Myöhemmin aikuisuudessa keho muistaa tapahtuman ja kun siitepölyaika alkaa, niin keho alkaa reagoimaan. Kyseessä voi olla siis kehon puhdistusreaktio.

Kun juurisyy löytyy kehon reagoinnille ja tunteet käsitellään niin mahdollisesti itse siitepölyoireetkin helpottavat. Kehon aina haluaa viestiä jostain mikä on pinnan alla ja jolle olemme teidostamattomia.

Ruoka-allergioilla voi hyvin olla fyysisiä syitä, mutta yhtä lailla ne saattavat sisältää monia emotionaalisia syitä, erityisesti valtaan ja voimaan liittyviä seikkoja.

