

ΣΕΙΡΑ ΒΙΒΛΙΩΝ: ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ

Βιβλίο 4<sup>ο</sup>  
Προοδευτική Χαλάρωση  
Η Βάση της Επιστημονικής Διαχείρισης  
Προσωπικής Ενέργειας

Εισαγωγικές Πληροφορίες

# Προοδευτική Χαλάρωση

## Η Βάση της Επιστημονικής Διαχείρισης

### Προσωπικής Ενέργειας

#### Μακροχρόνια Συσσωρευμένες Μυϊκές Εντάσεις

Ένα εξαιρετικά σημαντικό κομμάτι του τρόπου σκέψης και ειδικότερα της επιστημονικής διαχείρισης προσωπικής ενέργειας είναι η ικανότητα κατά την διάρκεια της ξεκούρασης να επαναφέρουμε το σώμα μας σε κατάσταση αντικειμενικής χαλάρωσης.

#### Αισθητικο-Κινητική Αμνησία

Οι καθημερινές πιεστικές προκλήσεις της ζωής αναγκάζουν το σώμα μας να προσαρμόζεται έτσι ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί αποτελεσματικά. Και ένας από τους βασικότερους τρόπους προσαρμογής είναι τα μυϊκά αντανakλαστικά. Τα αντανakλαστικά αυτά πυροδοτούνται αυτόματα αλλά επανειλημμένα και είναι στην ουσία μυϊκές συσπάσεις, οι οποίες σιγά-σιγά, ασυνείδητα και ακούσια γίνονται συνήθειες βαθιά ριζωμένες και τις οποίες από κάποια στιγμή και μετά δεν μπορούμε να ανατρέψουμε. Από κάποια στιγμή και μετά δεν μπορούμε να διατάξουμε με την θέληση μας τις μυϊκές συσπάσεις να γίνουν χαλάρωση, γιατί έχουμε ξεχάσει την αίσθηση που έχουν οι μύς μας όταν έχουν φυσιολογικό χαλαρό μυϊκό τόνο, όταν δηλαδή είναι χαλαροί - ένα φαινόμενο το οποίο ιατρικά ονομάζεται αισθητικο-κινητική αμνησία. Έτσι το αποτέλεσμα είναι να νοιώθουμε κούραση στους μύς, πόνους στους μύς, δυσκαμψίες και μια μεγάλη γκάμα παθολογίας η οποία προκαλείται από αυτά. Δεν έχουμε επίγνωση των μυϊκών αυτών εντάσεων, όμως η επίδραση τους στην συνολική μας υγεία είναι ισχυρή και καθοριστική.

#### Μάθηση Προσαρμοστικής Απόκρισης

Οι επιδράσεις της αισθητικο-κινητικής αμνησίας μπορούν να ξεκινήσουν σε οποιαδήποτε ηλικία, όμως αρχίζουν να γίνονται εμφανείς στις δεκαετίες των τριάντα και των σαράντα. Το σημαντικό που θα πρέπει να θυμόμαστε, είναι το γεγονός ότι το όλο φαινόμενο της σταδιακής αισθητικο-κινητικής αμνησίας και της παθολογίας που την ακολουθεί, είναι ένα φαινόμενο μάθησης προσαρμοστικής απόκρισης. Είναι κάτι που το μάθαμε. Και το

μάθαμε ασυνείδητα, χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Όμως ακριβώς αυτός είναι και ο λόγος που μπορούμε να ξεμάθουμε και να μάθουμε μια προσαρμοστική απόκριση η οποία να μας εξυπηρετεί καλύτερα. Σε τελική ανάλυση η φροντίδα της υγείας μας είναι περισσότερο θέμα μάθησης, παρά οτιδήποτε άλλο.

### Απώλεια Μυϊκού Ελέγχου

Οι μυς είναι σχεδιασμένοι για να κάνουν ένα πράγμα και ένα πράγμα μόνο: να συστέλλονται. Όταν δέχονται ένα ηλεκτροχημικό σήμα από το νευρικό μας σύστημα συστέλλονται. Όταν το σήμα σταματήσει, σταματά και η συστολή και ο μυς επανέρχεται στο αρχικό του μήκος. Για να συσταλεί ένας μυς χρειάζεται ενέργεια. Για να επανέλθει στο αρχικό του μήκος δεν χρειάζεται ενέργεια. Σε έναν χαλαρό μυ δεν υπάρχει ηλεκτρική δραστηριότητα ούτε και κατανάλωση ενέργειας.

Πλήρης μυϊκός έλεγχος είναι η ικανότητα πρόκλησης μυϊκής συστολής του στο μικρότερο δυνατό μήκος του και στην συνέχεια η χαλάρωση του στο μεγαλύτερο μήκος του - κάτι που οι περισσότεροι σήμερα έχουμε χάσει.

### Αδυναμία Χαλάρωσης

Έχουμε μεν την δυνατότητα να χρησιμοποιούμε τους μυς μας για να κινούμαστε και να εκτελούμε διάφορες κινητικές δραστηριότητες, όμως έχουμε χάσει την ικανότητα να αφήνουμε τους μυς μας να επανέρχονται πίσω στο πλήρες μήκος τους. Αντί αυτού, οι μυς παραμένουν σε σύσπαση 10%, 20%, 30%, ή περισσότερο. Δεν μπορούν πια να χαλαρώσουν πλήρως, ακόμα και κατά την διάρκεια του ύπνου. Εξακολουθούν να «δουλεύουν» και να σπαταλούν ενέργεια.

- Όταν οι μυς μας βρίσκονται σε συνεχή σύσπαση 10%, νοιώθουμε τους μυς μας σφιγμένους και κουρασμένους.
- Όταν οι μυς μας βρίσκονται σε συνεχή σύσπαση 20%, νοιώθουμε τους μυς μας μονίμως κουρασμένους, πολύ σφιγμένους και αρχίζουν να πονάνε.
- Όταν οι μυς μας βρίσκονται σε συνεχή σύσπαση 40%, νοιώθουμε τους μυς μας υπερβολικά κουρασμένους, σκληρούς και πολύ επώδυνους.

### Χρόνιες Σύσπασεις

Ένας μυς ο οποίος βρίσκεται σε μια χρόνια και συνεχή σύσπαση μοιάζει με μια μηχανή η οποία δουλεύει συνεχώς και δεν σβήνει ποτέ.

Συνεχίζει να δουλεύει και να σπαταλά πολύτιμους πόρους ενέργειας.

Οι χρόνιες αυτές εντάσεις είναι στην εποχή μας πραγματική «επιδημία».

Μελέτες από γιατρούς οι οποίοι είναι εκπαιδευμένοι στην βιοανάδραση και που έχουν στην κατοχή τους συσκευές μέτρησης των μυϊκών εντάσεων και άλλων παραγόντων στρες, πράγματι έχουν αναδείξει τις διαστάσεις του απλού μεν προβλήματος των μυϊκών εντάσεων, εξαιρετικά σύνθετου όμως τελικά γιατί καταλήγει να προκαλεί πάρα πολύ σημαντικά προβλήματα υγείας.

Υπαγόμαστε στον Νόμο της Κυκλικότητας

Η Εξαιρετικά Μεγάλη Αναγκαιότητα για Χαλάρωση - Βιοανάδραση

Υποσυνείδητα θεωρούμε ότι είμαστε μηχανές και ότι μπορούμε να λειτουργούμε συνεχώς, σε υψηλές στροφές, για μεγάλα χρονικά διαστήματα κάνοντας πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Το πρόβλημα είναι ότι δεν είμαστε μηχανές και δεν είναι στις προδιαγραφές μας να λειτουργούμε σε αυξημένες στροφές συνεχώς. Στις προδιαγραφές μας είναι να κινούμαστε ρυθμικά μεταξύ δύο φάσεων:

1. Στην φάση «θετικής» δαπάνης ενέργειας. Στην φάση αυτή, εργαζόμαστε, δημιουργούμε και θέλουμε να είμαστε πλήρως δεσμευμένοι, εστιασμένοι και δοσμένοι σ' αυτό που κάνουμε.
2. Στην φάση «θετικής» ανανέωσης ενέργειας. Στην φάση αυτή, ξεκουραζόμαστε και θέλουμε να είμαστε πλήρως αποδεσμευμένοι.

Οι δύο ιδανικές πιο πάνω φάσεις χαρακτηρίζουν την φυσιολογική ρυθμική κίνηση των ανθρώπινων προδιαγραφών. Το να βρισκόμαστε σε μια «γκρίζα ενδιάμεση ζώνη», η οποία δεν είναι ούτε αποτελεσματική παραγωγικότητα, ούτε αποτελεσματική αναζωογόνηση, καθόλου δεν μας εξυπηρετεί. Ενώ οι περισσότεροι μπορεί να είμαστε σχετικά καλοί στο να δαπανούμε ενέργεια και να παράγουμε έργο, είμαστε κάκιστοι στο να ανανεώνουμε την ενέργεια μας και να αναπληρώνουμε τα ρεζερβουάρ μας. Όμως είναι απόλυτα αναγκαίο να μπορούμε να «κατεβάζουμε στροφές» αποτελεσματικά και να χαλαρώνουμε βαθιά. Γιατί αν δεν ανανεώσουμε την ενέργεια μας στην φάση αναζωογόνησης, δεν πρόκειται να έχουμε ενέργεια να δώσουμε όταν ξαναβρεθούμε στην φάση της παραγωγικότητας.

Οι Αρνητικές Φάσεις του Τεταρτημορίου της Ενέργειας

Στην πράξη η φάση της αναζωογόνησης είναι μια φάση στην οποία σπάνια αφιερώνουμε ιδιαίτερο χρόνο και την φάση της αποτελεσματικής παραγωγικότητας δεν την πιάνουμε εύκολα. Αν λοιπόν δεν αφιερώνουμε τον περισσότερο μας χρόνο στις θετικές αυτές φάσεις, που ακριβώς αφιερώνουμε τον χρόνο μας:

Οι περισσότεροι αφιερώνουμε τον περισσότερο μας χρόνο στην ζώνη αρνητικών «αυξημένων στροφών», στην ζώνη επιβίωσης, τη ζώνη εκείνη στην οποία αυτόματα βρισκόμαστε όταν βιώνουμε απειλή ή κίνδυνο. Στην ζώνη αυτή βιώνουμε την εμπειρία "πάλης (Θυμός, εκνευρισμός, αναστάτωση) ή φυγής (φόβος, υποχώρηση)».

### Ζώνη Επιβίωσης

Όταν βρισκόμαστε στην ζώνη επιβίωσης γινόμαστε «άλλοι άνθρωποι». Η φυσιολογία του οργανισμού μας αλλάζει. Ο στόχος δεν είναι πια η ιδανική απόδοση και αποτελεσματικότητα, είναι η απλή επιβίωση από μια κατάσταση κινδύνου ή απειλής.

- Δεν κάνει πλέον «κουμάντο» το παρασυμπαθητικό (το μέρος του αυτόνομου νευρικού συστήματος που είναι υπεύθυνο για την χαλάρωση) και ο εγκεφαλικός φλοιός μας, αλλά ο ερπετοειδής εγκέφαλος μας ή ο μεσεγκέφαλος, οι δύο πιο πρωτόγονοι εγκέφαλοι.
- Δεν δρούμε πια από πρόθεση, δρούμε αυτόματα.
- Δεν είμαστε επιδραστικοί, είμαστε αντιδραστικοί.

Η αυτόματη αυτή αντίδραση πάλης ή φυγής είναι εξαιρετικά χρήσιμη όταν ξαφνικά βλέπουμε ένα λιοντάρι να τρέχει προς εμάς απειλητικά. Οι αλλαγές στην φυσιολογία μας οι οποίες συμβαίνουν εκείνη την στιγμή είναι σχεδιασμένες να μας κάνουν να αντιδράσουμε αυτόματα και αστραπιαία για να διαφυλαχθεί η επιβίωση μας. Και αυτό γιατί αν πράγματι δούμε ξαφνικά ένα λιοντάρι να τρέχει προς εμάς, το τελευταίο πράγμα που θέλουμε να κάνουμε είναι να αφιερώσουμε χρόνο για να σκεφτούμε λογικά, να υπολογίσουμε πόση ώρα θα κάνει το λιοντάρι να μας φτάσει, να υπολογίσουμε αν προλαβαίνουμε να τελειώσουμε την δραστηριότητα που κάνουμε εκείνη την στιγμή, κλπ. Το επείγον που πρέπει εκείνη την στιγμή να κάνουμε είναι να τρέξουμε μακριά με ταχύτητα φωτός...

### Μονίμως Σε Φάση Εκτάκτου Ανάγκης

Παρόλο που στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν πολλά λιοντάρια στην καθημερινότητα μας, υπάρχουν όμως πολλά «μεταφορικά» λιοντάρια τα οποία πολύ συχνά «κτυπούν καμπανάκια» κινδύνου και τα οποία μας στέλνουν αυτόματα στην ζώνη επιβίωσης. Έτσι παρόλο που στην ουσία δεν υπάρχουν πραγματικοί κίνδυνοι για την ζωή μας, το μεγαλύτερο ποσοστό του χρόνου μας το περνάμε τελικά στην ζώνη επιβίωσης και η φυσιολογία του σώματος μας είναι σχεδόν μονίμως σε φάση εκτάκτου ανάγκης.

Στην κατάσταση αυτή δεν έχουμε την δυνατότητα να σκεφτούμε γιατί οι εξελιγμένες λειτουργίες του ανώτερου εγκεφαλικού φλοιού μας έχουν ανασταλεί. Στην κατάσταση αυτή, η άμεση ανάγκη ενός κινδύνου κλείνει τελείως τις διαδικασίες σκέψης γιατί δεν πρέπει καν να σκεφτόμαστε, πρέπει «επειγόντως» να τρέξουμε ή να παλέψουμε. Ο εγκεφαλικός φλοιός έχει κλείσει, επειδή έχουν αναλάβει ο ερπετοειδής και ο μεσεγκέφαλος οι οποίοι δρουν σε τελείως αυτοματοποιημένο επίπεδο. Ότι κάνουμε όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση επείγοντος το κάνουμε αυτόματα χωρίς να σκεφτόμαστε.

### Αντιμετώπιση

Η ουσία όμως δεν είναι αν είσαι δικαιολογημένος ή αν έχεις δίκιο που σε μια δεδομένη κατάσταση σου άναψαν τα λαμπάκια, εκνευρίστηκες και τα έσπασες όλα, η ουσία είναι να αναρωτηθείς: το να αφήσεις τον εαυτό σου να ξεφύγει και να πυροδοτηθεί από μια φανταστική αίσθηση κινδύνου για να πάει αυτόματα στην κατάσταση του θυμού, εξυπηρετεί την ζωή σου ή όχι; Γιατί οι κυριότερες επιπτώσεις του να βρισκόμαστε σχεδόν μονίμως στην ζώνη επιβίωσης είναι:

- δεν μπορούμε να σκεφτόμαστε ψύχραιμα ή δημιουργικά,
- αποστραγγιζόμαστε ενεργειακά και
- μακροχρόνια οδηγούμαστε τελικά στην ζώνη εξάντλησης.

Το πρώτο στάδιο λοιπόν αντιμετώπισης των απωλειών ενέργειας μας είναι καταρχάς να τις συνειδητοποιήσουμε. Και βέβαια στην συνέχεια να οργανώσουμε την δράση μας έτσι ώστε συνειδητά να αφιερώνουμε τον χρόνο μας αποκλειστικά στη ζώνη της υγιούς θετικής δημιουργικότητας από τη μία και από την άλλη στη ζώνη της αναζωογόνησης και της αναπλήρωσης της ενέργειας μας με αντικειμενική και βαθιά χαλάρωση.

## Έσω Θέαση

Υπάρχουν δύο τρόποι να δει κανείς ένα ανθρώπινο σώμα:

1. Απ' έξω κι
2. Από μέσα.

Όταν κάποιος βλέπει ένα σώμα απ' έξω, βλέπει το σώμα με συγκεκριμένα εξωτερικά χαρακτηριστικά. Είναι ο τρόπος με τον οποίο το βλέπει ένας τρίτος. Η εκ των έξω θέαση είναι μια απλή εξωτερική παρατήρηση ενός αντικειμένου.

Όταν κάποιος βλέπει τον εαυτό του από μέσα, έχει αντίληψη του ίδιου του εαυτού του, έχει επίγνωση της ίδιας του της ύπαρξης, βιώνει τα συναισθήματα, τις κινήσεις, τις σκέψεις, τις προθέσεις του - και αυτό είναι μια τελείως διαφορετική αντίληψη της ύπαρξης του. Η εκ των έσω θέαση του εαυτού είναι μια ολοζώντανη αίσθηση της έμφυτης ύπαρξης μας. Μόνον εσύ μπορείς να έχεις την εκ των έσω θέαση του εαυτού σου - κανείς άλλος. Όλοι οι άλλοι σε βλέπουν απ' έξω. Ακόμα κι όταν εσύ κοιτάζεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη τον βλέπεις απ' έξω. Όμως την εσωτερική επίγνωση του εαυτού σου μόνον εσύ μπορείς να την έχεις.

## Η Πλήρης Εικόνα του Παζλ

Μόνο αν προσθέσουμε και τις δύο θεάσεις μπορούμε να έχουμε την πλήρη εικόνα της ύπαρξης μας. Μπορεί για παράδειγμα να σου πω, «κοίταξε, οι μυς σου είναι σφιγμένοι». Ή έχεις συναισθηματική ένταση και εκνευρισμό. Και μπορεί να σου το λέω και να συνεχίζω να σου το λέω συνέχεια για ένα χρόνο, δέκα χρόνια, ή και εκατό χρόνια, αλλά αυτό είναι μια πληροφορία η οποία στην ουσία δεν σου λέει τίποτα απολύτως. Δεν μπορείς να «νοιώσεις» την μυϊκή σου ένταση μέσω των αυτιών σου (επειδή σου το είπα εγώ), πρέπει να νοιώσεις τον μυϊκό σου τόνο σαν εσωτερική αίσθηση, πρέπει να δεις τον εαυτό σου εκ των έσω.

Και ο καλύτερος τρόπος να βιώνεις αντικειμενική αίσθηση του εαυτού σου είναι να έχεις αντικειμενική ανάδραση, δηλαδή αντικειμενική πληροφόρηση με επιστημονικές συσκευές οι οποίες μετρούν βιολογικές λειτουργίες σου.

### Βιοανάδραση - Ανάδραση Βιολογικών Λειτουργιών

Για παράδειγμα, σίγουρα θα έχεις βάλει κάποιες φορές ένα θερμόμετρο για να δεις αν έχεις πυρετό. Μια, δύο, τρεις, πέντε, δέκα... από ένα σημείο κι έπειτα έχεις πλέον μια αντικειμενική εσωτερική αίσθηση και μπορείς με βεβαιότητα να πεις «τώρα έχω πυρετό», πριν καν βάλεις το θερμόμετρο να σου το επιβεβαιώσει. Το θερμόμετρο λειτουργεί σαν εργαλείο βιοανάδρασης (ανάδρασης βιολογικής λειτουργίας) για να σε βοηθήσει να αποκτήσεις μια αντικειμενική αντίληψη έσω θέασης μέρους του εαυτού σου (της αίσθησης της θερμοκρασίας).

- Μόνο ένας μετρητής καρδιακών παλμών ή ένα πιεσόμετρο μπορούν να σε βοηθήσουν να αποκτήσεις αντικειμενική εκ των έσω αντίληψη της συχνότητας του καρδιακού ρυθμού σου και της αρτηριακής σου πίεσης.
- Μόνο ένα ΕΜΓ, δηλαδή ένας ηλεκτρομυογράφος μπορεί να σε βοηθήσει να αποκτήσεις αντικειμενική εκ των έσω αντίληψη μυϊκών εντάσεων σου.
- Μόνο ένα GSR, δηλαδή ένας μετρητής γαλβανικής αντίστασης του δέρματος μπορεί να σε βοηθήσει να αποκτήσεις αντικειμενική εκ των έσω αντίληψη των συναισθηματικών εντάσεων σου.
- Μόνο ένα ΕΕΓ, δηλαδή ένας ηλεκτροεγκεφαλογράφος μπορεί να σε βοηθήσει να αποκτήσεις αντικειμενική εκ των έσω αντίληψη των εγκεφαλικών κυμάτων στα οποία λειτουργείς κάθε στιγμή.
- Και μόνο ένας σωστός εκπαιδευτής του θεραπευτικού συστήματος της βιοανάδρασης μπορεί να σε βοηθήσει να αποκτήσεις την εκ των έσω αίσθηση του εαυτού σου με τα ιατρικά αυτά μηχανήματα - δεν είναι κάτι που μπορείς να καταφέρεις από μόνος σου.

### Αντικειμενική εκ των Έσω Θέαση

Η πράξη έχει δείξει ότι η εκ των έσω θέαση των βιολογικών μας λειτουργιών είναι τις περισσότερες φορές λανθασμένη. Μια έρευνα η οποία έγινε την δεκαετία του 70, έβαλε στο μικροσκόπιο άτομα τα οποία ασκούνταν στην γιόγκα για να μετρήσει κατά πόσον βίωναν χαλάρωση - θεωρείται ότι ένας από τους στόχους της γιόγκα είναι να πετυχαίνει χαλάρωση. Μέτρησαν λοιπόν άτομα που ασκούνταν στην γιόγκα με επιστημονικές συσκευές βιοανάδρασης. Και παραδόξως αυτό που ανακάλυψαν είναι ότι αυτό που οι άνθρωποι έλεγαν ότι βίωναν σαν αίσθηση χαλάρωσης, στην πραγματικότητα

δεν ήταν καθόλου χαλάρωση. Η εκ των έσω αίσθηση που είχαν ήταν λανθασμένη.

Μην πιστεύεις ότι «μάλλον πρέπει να είσαι χαλαρός». Αξιοποίησε την επιστημονική μέθοδο της Βιοανάδρασης και τις επιστημονικές ιατρικές συσκευές τις οποίες αυτή χρησιμοποιεί για να αποκτήσεις αντικειμενική ανάδραση της έσω θέασης του εαυτού σου, έτσι ώστε να είσαι απόλυτα σίγουρος ότι πράγματι είσαι χαλαρός.

### Τεχνικές

Η θεραπεία λοιπόν για τις μακροχρόνια συσσωρευμένες μυϊκές εντάσεις είναι τεχνικές χαλάρωσης οι οποίες έχουν στόχο να εκπαιδεύσουν τον εγκέφαλο μας να θυμηθεί την αντικειμενική αίσθηση χαλάρωσης. Η θεραπεία είναι να γνωρίζεις την αντικειμενική αίσθηση χαλάρωσης και να επαναφέρεις το σώμα σου σ' αυτήν κάθε φορά που βρίσκεσαι στην φάση αναζωογόνησης.

Και αυτό μπορεί να το καταφέρεις μόνο με εξάσκηση στις τεχνικές προοδευτικής χαλάρωσης και παίρνοντας ανάδραση από επιστημονικές ιατρικές συσκευές βιοανάδρασης.

Πώς και Γιατί οι Τεχνικές Προοδευτικής Χαλάρωσης Μπορεί Αποδεδειγμένα να Επιφέρουν Χαλάρωση των Μακροχρόνια Συσσωρευμένων Μυϊκών Εντάσεων και Έμμεσο Έλεγχο του Αυτονόμου Νευρικού Συστήματος

### Αυτόματες Λειτουργίες

Το κεντρικό νευρικό σύστημα αποτελείται από το αυτόνομο (ή φυτικό) νευρικό σύστημα και το σωματικό (ή ζωικό) νευρικό σύστημα.

- Το σωματικό (ή ζωικό) νευρικό σύστημα επιτρέπει τον συνειδητό έλεγχο των σκελετικών μυών, δίνοντας μας την ικανότητα να ελέγχουμε τις κινήσεις του σώματος μας. Αν θέλουμε να κινήσουμε ένα μέρος του σώματος μας, δίνουμε απλά εντολή και το κινούμε.
- Το αυτόνομο (ή φυτικό) νευρικό σύστημα είναι υπεύθυνο για τις αυτόματες λειτουργίες του σώματος, δηλαδή αυτές για τις οποίες δεν έχουμε συνειδητό έλεγχο. Έχει υπολογιστεί ότι μόνο 0.001% των λειτουργιών του ανθρωπίνου σώματος είναι πραγματικά συνειδητές - το υπόλοιπο 99.999% είναι υποσυνειδητές. Στην πράξη, το αυτόνομο νευρικό σύστημα

έχει έναν εξαιρετικά μεγάλο όγκο εργασίας να εκτελέσει (πέψη, απορρόφηση, αφομοίωση, ρύθμιση ορμονών, κυκλοφορία αίματος, λειτουργία καρδιάς, μεταβολισμό, απέκκριση, κλπ.).

Ανεξάρτητα από το αν το γνωρίζουμε συνειδητά ή όχι, όλες οι ψυχολογικές και σωματικές λειτουργίες του οργανισμού μας, εκτός από την κίνηση, εξαρτώνται από την κατάσταση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

### Όργανα Διπλού Ελέγχου

Στα όργανα τα οποία το αυτόνομο νευρικό σύστημα ελέγχει, στέλνει δύο ειδών νεύρα, νεύρα συμπαθητικού και νεύρα παρασυμπαθητικού. Το συμπαθητικό επιταχύνει την λειτουργία των οργάνων και το παρασυμπαθητικό την επιβραδύνει - το αυτόνομο νευρικό σύστημα ελέγχει δηλαδή και με «γκάζι» και με «φρένο». Η άριστη ομοιόσταση απαιτεί ίση δράση συμπαθητικού-παρασυμπαθητικού, δηλαδή αυτό που λέμε ισορροπία του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Υπάρχουν όμως μερικά όργανα τα οποία δέχονται νεύρα και ελέγχονται και από το αυτόνομο νευρικό σύστημα και από το σωματικό νευρικό σύστημα. Τα όργανα αυτά είναι τα «όργανα διπλού ελέγχου».

Για παράδειγμα οι μυς οι οποίοι ελέγχουν τη λειτουργία της αναπνοής δέχονται διπλή νεύρωση και από το αυτόνομο νευρικό σύστημα και από το σωματικό νευρικό σύστημα. Και βέβαια ο λόγος για τον οποίο γίνεται αυτό είναι φανερός. Αν δεν υπήρχε η διπλή αυτή νεύρωση, είτε δεν θα είχαμε καθόλου την δυνατότητα να αναπνέουμε συνειδητά με δική μας βούληση, είτε θα έπρεπε να αναπνέουμε συνειδητά κάθε δευτερόλεπτο σε μόνιμη βάση.

Άλλα παραδείγματα μυών οι οποίοι είναι διπλού ελέγχου είναι οι μυς οι οποίοι ελέγχουν το ανοιγοκλείσιμο των βλεφάρων, την μάσηση, την κατάποση και την απέκκριση.

Σε φυσιολογικές συνθήκες, στις οποίες δεν υπάρχει απειλή και δεν κινητοποιείται η αντανεκλαστική αντίδραση πάλης, φυγής, ή παράλυσης (fight or flight or freeze response), ο συνειδητός έλεγχος κυριαρχεί και αυτός είναι και ο λόγος που τις λειτουργίες αυτές μπορούμε να τις εκτελέσουμε κατά βούληση, όποτε θέλουμε.

Όμως στις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, κινητοποιείται η αντανακλαστική αντίδραση πάλης, φυγής, ή παράλυσης και ο έλεγχος των σημείων διπλού ελέγχου περνά κατ' αποκλειστικότητα στο αυτόνομο νευρικό σύστημα.

### Γέφυρες

Κάθε τέτοιο σημείο διπλού ελέγχου είναι με αυτό τον τρόπο στην ουσία μια γέφυρα μεταξύ των συνειδητών και των υποσυνείδητων λειτουργιών τις οποίες τα σημεία αυτά ελέγχουν. Σε γενικές γραμμές δεν έχουμε άμεση και συνειδητή πρόσβαση στις λειτουργίες του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Όμως μπορούμε να έχουμε μέσω των σημείων διπλού ελέγχου τα οποία είναι 9, τα μάτια, το σαγόι, η γλώσσα, ο λαιμός, τα χέρια, το διάφραγμα με τους μεσοπλεύριους μυς (αναπνοή), οι μυς του ουροποιητικού συστήματος, οι μυς του απεκκριτικού συστήματος και τα πόδια - και από τα 9 αυτά, η αναπνοή είναι η πιο σημαντική.

Αν και εφόσον εξασκηθούμε και αποκτήσουμε ένα βαθμό συνειδητού ελέγχου πάνω στα 9 αυτά σημεία, τότε μπορούμε να αποκτήσουμε έμμεσα περισσότερο έλεγχο πάνω στις υποσυνείδητες λειτουργίες του σώματος μας, όχι μόνο των 9 αυτών σημείων, αλλά και γενικότερα.

### Τεχνικές Προοδευτικής Χαλάρωσης

Τέσσερεις λοιπόν τεχνικές προοδευτικής χαλάρωσης οι οποίες εκπαιδεύουν το μυαλό να αποκτά σταδιακά όλο και περισσότερο συνειδητό έλεγχο στην λειτουργία των 9 σημείων διπλού ελέγχου, είναι η επιστημονικά αποδεκτή και αποδεδειγμένα αποτελεσματική μέθοδος η οποία όντως μπορεί να επιφέρει χαλάρωση, ισορροπία συμπαθητικού-παρασυμπαθητικού και εσωτερική γαλήνη, αφού τα αποτελέσματα της επιβεβαιώνονται με την ιατρική συσκευή GSR (Galvanic Skin Resistance - Μετρητής Ηλεκτροδερμικής Αντίστασης), η οποία είναι ο πιο αντιπροσωπευτικός δείκτης της διέγερσης του συμπαθητικού νευρικού συστήματος.

Κυριάκος Χατζηγεωργίου, Γενικός Οικογενειακός Ιατρός

Μεσολογγίου 13 Βασιλικό Ευβοίας

Τηλέφωνο: 6944151537 Email: kirhatzi@gmail.com