

EQUILIBRIO ESSENCIAL GERAL

BODY TALK SYSTEM - ENERGY MEDICINE

O Body Talk System (BTS) estimula a cura pelo corpo. *No mundo moderno, o estresse nosso de cada dia interfere no corpo e compromete a saúde física, emocional e/ou mental.* O inato é a sabedoria interna do corpo e ela sabe o que ele precisa para curar-se.

Irei abordar aspectos básicos e fundamentais que influem na fisiologia do corpo humano, na síntese de nossas emoções e nos processos mentais. O **quarto** assunto a ser abordado é a **comutação (switching)** e a sua importância no tratamento.

COMUTAÇÃO (SWITCHING) - COMO LIVRAR-SE DO ESTRESSE

O QUE O CEREBRO FAZ

O cérebro humano tem dois hemisférios: o esquerdo e o direito. O **esquerdo** é o lado racional, que lida com as funções lineares e a atividade consciente do dia-a-dia. O **direito** é o lado intuitivo, lida com o sonhar, a criatividade e atividades complexas cerebrais.

O corpo intercambia constantemente entre os dois hemisférios, o que poder ser uma simples atividade ou uma complexa.

Quando ficamos sobrecarregados e estressados, o cérebro comuta e para de transmitir corretamente os impulsos nervosos. Perdemos a concentração e os nossos pensamentos ficam nebulosos. *Esta é a forma do cérebro dizer "Você precisa dar um tempo, descansar, ou seja, repor as energias".*

Para algumas pessoas, mesmo próximo a atividade normal, ficam estressadas e provocam a comutação ou "desligamento". Estas pessoas comutam tão facilmente que perdem a concentração. Algumas pessoas ao fazerem provas ou concursos provocam a comutação e como consequência apresentam péssimo desempenho. Isto é comum em estudantes ou pessoas submetidas a trabalho estressante.

A técnica de correção da comutação faz com que o cérebro comute menos e o desempenho do cliente aumente. Esta técnica é vital quando cuidamos de pacientes estressados por doenças, pois quando o corpo esta no **modo comute** a capacidade de curar-se fica comprometida. O paciente não responde apropriadamente ao tratamento prescrito, apresenta reações e resultados não-esperados.

COMUTAÇÃO

O mecanismo de comutação do organismo é programado para evitar sobrecargas físicas, emocionais ou mentais. Quando vamos além da nossa capacidade de trabalhar, existe um mecanismo que causa “desligamento” ou comutação. Acostumamos dizer “não da mais, estou cansado”.

O mecanismo normal de comutação é necessário, equilibrá-lo não é o suficiente para impedir que ele aconteça. A comutação ocorre em consequência de grande estresse, e cada um de nós tem um limite e quando ultrapassado dispara este mecanismo. O problema é que muitas pessoas vivem com níveis de estresse crônico alto demais ou tem limites muito baixos;

O sistema Body Talk trabalha: **a)** reduzindo os níveis totais de estresse, equilibrando o corpo-mente como um todo. **b)** normalizando os nossos limites de estresse. A técnica utilizada para a comutação foi concebida para equilibrar o cérebro e permitir que restabeleça a um limite de estresse mais eficaz.

As pessoas com limite baixo de comutação se desligam ao menor sinal de tensão. Fazer um exame, dirigir um carro, conhecer novas pessoas, falar ao público, trabalhar, pagar contas... são atos que podem disparar inapropriadamente o gatilho da comutação. Isto leva à lapsos de memória, irritabilidade e confusão o que provoca dificuldade de compreender o que lê, comportamento autodestrutivo e muitos outros sinais de um sistema nervoso que não funciona bem.

O aspecto do comportamento autodestrutivo é interessante. Quando alguém faz regime, a pessoa vai bem até certo ponto, de repente algo acontece elevando os níveis de estresse, disparando o mecanismo de comutação. Uma vez acontecendo isto, o botão da autodestruição é apertado e pessoa começa a comer em excesso.

A luz estroboscópica pode induzir a comutação nas pessoas, quando estão numa discoteca e exposta a esta luz constante, elas comutam. Desta forma aparece o comportamento autodestrutivo com ingestão excessiva de álcool, comida ou uso de drogas.

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.pnl-uptime.med.br possui caráter informativo e educativo.

Dra. Camila B de Souza Bertoni - Fisioterapeuta

Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico – CRM-PR 5779