

# Sisällys

HYVÄ LUKIJA .....	11
Kirjoittajien tarinat matkalla omaan kehoon .....	15
Reetta Enroos .....	15
Essi Määttä .....	19
KOHTI KOKONAISVALTAISTA TERVEYDENHOITOA .....	23
Terveystieteiden tutkimuskeskus .....	24
Luonnollisuuden ja lääketieteen tasapaino .....	28
Luontaishoidot .....	34
Energialääketiede .....	36
KEHO JA MIELI OVAT YHTÄ .....	41
Opi kuulemaan kehoasi .....	44
Mitä voit havainnoida kehostasi .....	47
YMMÄRRÄ HERMOSTOSI TOIMINTAA .....	49
Vireystilan vaikutus kehoon ja mieleen .....	49
Tunnista ylivire .....	52
Tunnista hyvä vire .....	56
Tunnista alivire .....	59
Vireystilan säätely .....	63
Neuroseptio – kokemus turvasta ja vaarasta .....	67
Aivot ja keho toimivat yhteistyössä .....	69
Kehoa korkeampi tietoisuus .....	73

OIVALLA KEHON ENERGIA-ANATOMIAA .....	77
Meridiaanit .....	79
Chakrat .....	80
Aura .....	87
Energian virtaus kehossa .....	90
Tunteiden energia värähtelee kehossa .....	97
Maadoittuminen .....	104
TUNTEET TUNTUVAT KEHOSSA .....	111
Tunteet ovat viestejä .....	112
Tukahdutetut tunteet .....	119
Tunteiden vaikutus kehoon ja mieleen .....	122
Tunnetaidot ovat hyvinvoinnin perusta .....	135
Tunteiden säätely kehollisuuden avulla .....	137
Peilisolut ja energian aistiminen .....	140
Tunne tarttuu .....	142
KEHO KANTAA MUKANAAN ELÄMÄN HISTORIAA .....	147
Tietoinen ja tiedostamaton mieli .....	148
Kehomuisti .....	150
Triggerit ja glimmerit .....	151
TRAUMA ELÄÄ KEHOSSA .....	155
Trauman yksilöllinen synty .....	157
Trauma vaikuttaa kehossa ja mielessä .....	159
Sikiö ja vauva kokee äidin tunteet .....	162
Kehityksellinen trauma .....	164
Kiintymyssuhteet .....	166
Lapsuuden kokemukset vaikuttavat aikuisiän terveyteen ..	172
Taakka- ja turvasiirtymät .....	175

EHEYTÄ TRAUMAA KEHOLLISUUDEN AVULLA .....	181
Turva on eheytyksen pohja .....	183
Vahvista hyvää parantavaksi voimaksi .....	187
KEHOLLISET MENETELMÄT TUNNETYÖSKENTELYSSÄ ..	191
Vyöhyketerapia .....	191
Osteopatia .....	193
Rosen-terapia .....	195
Perhekonstellaatio .....	197
Energiahoito .....	199
Keholliset menetelmät psykoterapiassa .....	201
Somatic Experiencing® – kehollisuutta trauman hoitoon ..	203
Natural bodymind working -menetelmä .....	205
Hengitysterapia .....	206
Kraniosakraaliterapia .....	208
KIITOS LUKIJA .....	211
LÄHTEET.....	215
KIRJAILIJOISTA .....	223