



Buda László: Mit üzen a tested? - Gyógyító kommunikáció belső világoddal

Bár saját testünk a „leghűségesebb társunk” életünk folyamán, a vele való kapcsolatunk gyakran megromlik, ellentmondásossá válik. Bizonyos részeinket talán kedveljük, büszkék vagyunk rájuk, más részeinket azonban elutasítjuk, utáljuk, sokszor egyenesen undorodunk tőlük. Ha pedig ez a test "elromlik", értetlenséggel, ijedelemmel vagy haraggal reagálunk, és – ha a panasz nem múlik magától – külső megoldásokat keresünk, esetleg elvisszük egy "szerelőhöz".

Viszonylag ritka, hogy valaki a hála, a szeretet, a gyengédség, az elfogadás, a tisztelet, a csodálat érzéseit a saját testével kapcsolatban rendszeresen megélje, ennek megfelelően gondoskodik róla, és igyekezzon megérteni, komolyan venni jelzéseit, érkezzenek azok akár apróbb kellemetlenségek, testsúlyproblémák, kimerültség vagy súlyosabb betegségek formájában.

Tested tükrözi érzelmeidet, gondolataidat, emlékeidet, kapcsolataidat, konfliktusaidat. Feltárul benne egész élettörténeted – sőt, gyakran szüleidé, felmenőidé is. Ha meg akarod fejteni, mit üzennek a tüneteid, ha szeretnél meggyógyulni, fontos, hogy képes legyél kommunikálni testeddel, élményed legyen arról, hogyan szólíthatod meg, és miként válaszol neked a maga sajátos "nyelvén". A test ugyanis sohasem hazudik. Közlésmódja tiszta, erőteljes, maximálisan személyes – és igen, sokszor fájdalmas, kíméletlen. Ugyanakkor, minden pillanatban

készen áll arra, hogy segítsen valami lényegeset megérteni és megváltoztatni.

Ebben a könyvben összefoglalom mindazt, amit az elmúlt két évtized során a testtel való gyógyító kommunikációról megtanultam, megtapasztaltam. Szeretnék megtanítani arra, hogy miként derítheted fel tüneteid mélyebb jelentését, hogyan alakíthatsz ki bensőségesebb, szeretet teljesebb kapcsolatot testeddel, és bemutatom az általam megalkotott SzomatoDráma nevű módszert, melynek segítségével mindez a gyakorlatban megvalósítható.