

O SEU CORPO MENTE?

Luís Martins Simões

<https://www.flowsandforms.com/dybl-introduction/>

SISTEMA NERVOSO

0. SISTEMA NERVOSO.....	1
1. CÉREBRO.....	2
1.1 Cérebro - distúrbios cerebrais.....	5
1.2 Cérebro - cérebro bloqueado	5
2. INSÓNIA.....	5
3. Bipolaridade.....	6
4. Ansiedade	7

0. SISTEMA NERVOSO

O sistema nervoso está basicamente dividido em dois sistemas:

O Sistema Nervoso Central (SNC) e o Sistema Nervoso Autónomo (ANS), também chamados sistema nervoso vegetativo.

Os nervos são como pedaços de corda que ligam centros nervosos aos órgãos. Alguns nervos estão ligados ao sistema nervoso central. São chamados nervos espinhais, e incluem os nervos raquidianos (ligados à medula espinhal). Há também os nervos cranianos.

Há nervos que estão ligados ao sistema autónomo, nervos parassimpáticos vegetativos e nervos simpáticos.

O sistema nervoso periférico é formado por todos os nervos que não pertencem ao sistema nervoso central. Os nervos que formam o sistema nervoso periférico são os nervos cranianos, que ligam a cabeça e o rosto diretamente ao cérebro, os nervos que ligam os olhos e o nariz ao cérebro, e todos os nervos que ligam a medula espinhal ao resto do corpo.

O cérebro comunica com a maior parte do corpo através dos 31 pares de nervos espinhais que saem da medula espinhal. Cada par de nervos espinhais inclui um nervo no lado anterior da medula espinhal, que permite a transmissão de informação do cérebro para os músculos, e um nervo no lado posterior da medula, que transmite informação sensível para o cérebro. Os nervos espinhais unem-se através de plexos no

pescoço, no ombro e na pélvis e, posteriormente, dividem-se novamente para invadir as partes mais remotas do corpo.

O sistema nervoso central é formado pelo encéfalo (cérebro) e pela medula espinhal. Governa os movimentos voluntários do corpo.

As condições que afetam esta parte do sistema nervoso serão tratadas separadamente neste livro.

O sistema nervoso autónomo controla o sistema vegetativo, que é autónomo: sistema circulatório, sistema digestivo, sistema respiratório, sistema reprodutivo e urinário e sistema endócrino.

Governa os movimentos autónomos do corpo.

Inclui o sistema parassimpático, que regula, e o sistema simpático, que estimula.

O sistema simpático prepara a pessoa para lutar ou fugir. Reage a situações súbitas, e é ativado pela adrenalina. Quando isso acontece, o coração bate mais rápido ou a pressão sanguínea aumenta, a traqueia expande-se, a respiração torna-se mais pesada, a pupila dilata, há transpiração, o sangue flui para os músculos voluntários do esqueleto (ligado ao sistema nervoso central) e os sistemas sexuais e digestivos tornam-se inativos.

O chamado tronco simpático, junto à coluna vertebral, é formado por um grupo de células nervosas que não fazem parte do SNC e que são chamadas gânglios.

Há músculos que estão ligados ao sistema nervoso central, que são os músculos de controlo voluntário. Estão ligados ao esqueleto. O seu papel é produzir movimento nos ossos do corpo, no esqueleto. São músculos estriados. Existem igualmente músculos que estão ligados ao sistema nervoso autónomo e que são músculos de controlo involuntário e cobrem as paredes dos vasos sanguíneos e dos órgãos internos. O seu papel é produzir movimento automático nos órgãos internos. São músculos suaves.

Parece haver apenas duas exceções: os músculos da bexiga são suaves, embora sejam músculos de movimento voluntário. E os músculos do coração são estriados, embora sejam músculos de controlo involuntário.

De todos os sistemas do corpo, o sistema nervoso é o mais lento a reagir, porque é o mais profundo. É o mais yang dos sistemas. E como a cura ocorre do lado de fora para dentro, leva mais tempo para subir.

1. CÉREBRO

Os seres humanos têm dois centros: o cérebro e o coração. A razão, a racionalidade, a mente, estão no cérebro, enquanto a emoção e o sentimento residem no coração. A mente altera as emoções. As emoções alteram o coração. O cérebro e a sua forma de pensar afetam a experiência das emoções e, conseqüentemente, o coração.

O cérebro armazena as várias fases que a vida animal passou na Terra. Os conflitos sexuais, de preservação e perpetuidade da espécie estão obviamente contidos nestas fases. No mundo animal, a perpetuidade da espécie sempre foi o fator mais importante. A espécie vem primeiro, só então o indivíduo. E o território sempre desempenhou um papel essencial na vida na Terra.

A família, na sua fase crua e original, está impressa no cérebro. Neste mundo de vida na terra matéria em que encarnamos, a dualidade está sempre presente, marcada por dia e noite, yin e yang, homem e mulher, grandes e pequenos... Esta dualidade significa que há uma inserção. Sempre que há harmonia, há algo que se encaixa, há complementaridades. É por isso que na vida animal na Terra se tornou necessário criar dualidade na família, de modo a garantir a perpetuidade da espécie e, assim, diferenciar os sexos, para permitir que um cuidasse das crianças e o outro garantisse a proteção. Esta é a razão para a diferença entre os sexos na biologia. Nas sociedades primitivas, o comportamento masculino tinha o propósito de proteger e caçar, e o comportamento feminino tinha o propósito de cuidar das crianças.

Sempre que havia agressores, os homens lutavam contra eles e as mulheres fugiam com as crianças.

Mas, se os agressores fossem mais fortes que os homens da família, quem poderia proteger a espécie e garantir a sua sobrevivência? Boa pergunta. Isto é quando outra distinção, igualmente dual, foi criada. Nem todos os homens lutaram. Era necessário ter dois tipos de homens e dois tipos de mulheres.

Havia homens do lado direito e esquerdo e mulheres do lado direito e do lado esquerdo. O mesmo aconteceu com os animais. Alguns eram do lado esquerdo e outros do lado direito.

Portanto, parte dos homens foram lutar, enquanto a outra parte fugiu. Parte das mulheres foram lutar, a outra parte teve de fugir.

As mulheres só lutaram quando necessário. Sempre que a natureza podia decidir, só os canhotos é que lutaram. A ordem de luta era a seguinte: primeiro, os homens canhotos, depois os homens destros, e só então as mulheres podiam participar, primeiro, os canhotos e, depois, os destros.

O comportamento masculino (comportamento yang) é um comportamento de luta e o comportamento feminino (comportamento de yin) é um de fuga, embora, do ponto de vista anatômico, homens ou mulheres possam fazer as duas coisas.

Fugir tem o propósito de proteger a espécie. Não é cobardia; é a proteção da espécie, embora hoje em dia os homens que fogem são chamados meducas. E, em biologia, a preservação da espécie é a coisa mais importante, como vimos anteriormente.

No mundo dos animais, fugir é tão nobre como lutar. Estamos agora a referir-nos ao trabalho ao nível dos comportamentos yin (feminino) e yang (masculino).

No cérebro, há um lado direito que é feminino e um lado esquerdo que é masculino. O lado direito do cérebro é criativo, suave, sensível, flexível, submisso e passivo, yin; o cérebro esquerdo é poderoso, intencional, trabalhador, combativo, confrontativo, comandante e ativo, yang.

É comumente dito que o lado direito do corpo é comandado pelo lado esquerdo do cérebro, e que o lado esquerdo do corpo é liderado pelo lado direito do cérebro.

De acordo com este raciocínio, poder-se-ia deduzir que os humanos destros seriam mais yang (funcionando com o hemisfério cerebral esquerdo, mais yang, e mais masculino), e os humanos canhotos seriam mais yin (usando o mais yin, fêmea, lado direito do cérebro), e isso resultaria em pessoas canhotas fugindo e destros lutando. No entanto, não foi isso que foi dito acima. Não é nada disso. Isto deve-se ao facto de haver uma dupla travessia no cérebro.

Os dois hemisférios cerebrais, direito e esquerdo, do córtex, cada um cruza e afeta o lado oposto do corpo, mas, numa área diferente do cérebro, na medula, voltam a cruzar-se. Há, portanto, um duplo cruzamento. Quando se trata de proteção, o fusível está ao nível da medula, não do córtex. Este rastilho pode ser encontrado onde há conflito e age como um interruptor. Portanto, e numa perspetiva de constituição, as pessoas destros funcionam a partir do hemisfério direito da medula (e hemisfério esquerdo do córtex). As pessoas canhotas funcionam ao nível do hemisfério esquerdo da medula (e do lado direito do córtex).

Do ponto de vista da condição e não da constituição, a polaridade cerebral e o comportamento de uma pessoa dependem se estamos numa situação de agressão/proteção (medula) ou numa situação de comunicação (córtex).

Por outras palavras, em caso de agressão e proteção da espécie, os canhotos são sempre os primeiros a atacar, por causa da sua constituição. No entanto, numa fase de comunicação, os canhotos podem ser menos agressivos.

Podemos concluir que, do ponto de vista da constituição, os canhotos são mais agressivos do que os destros, homens ou mulheres. Mas do ponto de vista da condição, isto é, o modo de vida, de pensar, de ser, o canhoto não é necessariamente mais agressivo do que o destro.

Imaginemos que na natureza, no meio de uma comunidade, uma cobra aparece de repente. A questão agora é uma questão de agressão e proteção.

Portanto, as mulheres são as primeiras a fugir, seguidas por homens destros. Homens canhotos vão atacar. Na ausência de homens canhotos, o ataque será liderado por homens destros, enquanto as mulheres fugirão. Se houver apenas um homem e se for destro, pode optar por fugir ou lutar. A mulher destra, no entanto, sempre fugirá.

Durante a gravidez, as pessoas canhotas experimentaram uma maior permanência da energia do Céu, ou energia yang do Pai. Como vimos anteriormente, é uma questão de constituição física.

1.1 Cérebro - distúrbios cerebrais

Os sintomas que temos no cérebro, que serão tratados separadamente, resultam de uma vida excessivamente cartesiana¹, demasiado afastada do nosso lado sensível, e dos medos em relação à nossa capacidade de controlar tudo e todos, da falta de humildade. São uma consequência da repetição de um padrão demasiado masculino e cartesiano que existe na família.

1.2 Cérebro - cérebro bloqueado

Um cérebro bloqueado em ambos os hemisférios significa disfunção total. Perda de significado. Uma pessoa nestas condições precisa de sair da vida. Normalmente, vai encontrar duas maneiras. O caminho da ilusão de elevação espiritual, da espiritualidade mal vivida, vivido na separação, no sentido de seita, na perda do conceito de autoridade, em desistir de ser responsável por um eu, no julgamento dos outros, na necessidade de encontrar a sua identidade num grupo separatista que será o seu consolo e conforto e que, em muitas ocasiões, levará à morte da pessoa e à morte coletiva do grupo separatista. A necessidade de isolamento acabou de encontrar uma solução perfeita. E, como resultado, a pessoa morre.

Ou, em alternativa, a pessoa vai encontrar a maneira mais rápida de se passar pelo suicídio. É um atalho. É o caminho mais rápido para o destino final. É um isolamento radical.

Em qualquer um dos casos, o sentido de consciência deve ser suficiente para restaurar o equilíbrio e desbloquear o cérebro. É preciso aceitar as lágrimas. A pessoa deve tomar consciência do que sentiu, do que provocou este bloqueio. Uma grande emoção foi reprimida.

2. INSÓNIA

Quando estamos a dormir, a vida é tão real como quando estamos acordados. Enquanto dormimos, voltamos à fonte, à nossa essência, ao "Eu", à nossa alma, ao nosso espírito, ao nosso eu interior. Chame-lhe o que quiser. Na verdade, enquanto dormimos, enquanto sonhamos, estamos ligados à nossa intuição. Durante o nosso sono, quer o aceitemos ou não, há filmes tão reais como as nossas vidas. Aqui, a sinceridade expulsa as mentiras e a pessoa é confrontada com a sua verdade, a sua honestidade e a sua essência.

A falta de vontade de enfrentar certos conflitos nas nossas vidas é traída pela inquietação noturna. De repente, temos respostas, insights, que não se encaixam na nossa

¹ Exageradamente metódico, racional ou lógico.

vida cotidiana. O nosso ego acorda-nos, não nos permite voltar a dormir, com medo de que possamos enfrentar a verdade. O ego não quer parar de pensar.

Durante o dia, a maioria das pessoas estimula o seu ego, o seu lado masculino, e o seu hemisfério cerebral esquerdo, que é cartesiano, lógico e intelectual. Num esforço para viver conscientemente, eles pensam sobre o que é bom e ignoram o que não é. À noite, vemos o lado inverso da moeda: as pessoas têm acesso ao inconsciente, ao irracional, aos sentimentos, à intuição e à morte. Reconhecemos o que desligamos durante o dia.

Entre as duas e as quatro da manhã, o corpo volta ao seu ser mais interior.

É precisamente entre as duas e as quatro da manhã, durante o sono, que a secreção da serotonina pela glândula pineal para e dá lugar à secreção da melatonina, o que é bom para o sistema imunitário, aumenta a qualidade do sono, e tem um efeito positivo no entusiasmo, na boa disposição e no bom humor. Este momento de sono é muito importante porque é um momento muito yin, muito calmo e muito zen de regeneração da pessoa. A insónia acontece frequentemente durante este período de tempo, entre as duas e as quatro da manhã.

Às vezes, dores de cabeça e enxaquecas acontecem durante períodos de insónia.

Ver dores de cabeça e enxaquecas

Ver também Sonhos

3. Bipolaridade

Mudanças de Humor. Balançando entre o choro intenso e explosões de alegria. Uma pessoa às vezes parece estar muito feliz, mas muitas vezes está desequilibrada, porque está procurando respostas em sua vida fora de si mesmo, externamente, na sociedade, em seus amigos, mas não dentro de si mesmo. Revela que o interior e os seres externos não estão alinhados.

Essa pessoa não é previsível, porque vive de uma forma alternada.

Esta será normalmente uma pessoa que viveu por muito tempo com um Pai e uma Mãe que não se davam bem, ou com modelos masculinos e femininos que não eram compatíveis. Em outras palavras, ele vivia em meio a comportamentos incompatíveis de Yang e Yin.

O tipo de modelos masculino e pai que essa pessoa tinha precisa ser compreendido, particularmente em relação à relação que tinha com parentes próximos. Esses parentes são normalmente muito cerebrais, muito teimosos e mostram a necessidade de controlar tudo e estar certo sobre tudo.

A causa por trás desse processo está sempre ligada à relação com o homem (Pai, Avô), ou seja, o modelo masculino que ele tinha em sua família e que era muito dominante e determinante.

Pessoas bipolares são normalmente indivíduos que, como resultado de serem muito mentalmente orientados e quererem explicar e controlar tudo, carecem de afeto e cuidado, e que clamam pela necessidade de se sentirem amados e abraçados. Esse tipo de pessoa vai gritar por autopiedade, mais do que como resultado de deixar-se ir ou sair do desprendimento.

De qualquer forma, os sintomas de bipolaridade não vêm sozinhos. Eles são sempre corroborados por outros sintomas corporais.

Este pode ser o caso de pessoas bipolares e sofrem de psoríase. Se você vir psoríase, notará que a tensão na consciência da pessoa também está ligada a padrões alternados.

4. Ansiedade

Essa é a chamada angústia mental, na qual a pessoa presta mais atenção à preocupação (pré-ocupação) ou, em outras palavras, em que a pessoa pensa no futuro antecipando o que ainda não aconteceu. A pessoa se preocupa com o que ainda não aconteceu e, por ser no futuro, significa que não depende da pessoa. Isso tende a criar vários problemas. Podem ser problemas estomacais, ou seja, sensação de barriga inchada, peso no estômago, arrotos frequentes e excesso de gases intestinais, entre outros. Pode ter má visão ao perto ou miopia ou bulimia.

Ansiedade prolongada devido às preocupações com o futuro pode esgotar os rins, o que pode eventualmente levar à fraqueza crônica.

A ansiedade é uma emoção relacionada com a preocupação excessiva e isto pode afetar principalmente os pulmões e o intestino grosso, de acordo com a medicina tradicional chinesa. A ansiedade pode impedir uma pessoa de fazer um bom uso de sua energia, o que pode causar falta de ar, colite, úlceras e inflamação do intestino grosso. A preocupação está associada ao estômago. A ansiedade também está ligada ao baço.

Em conclusão, a pessoa fica totalmente esgotada ao querer antecipar eventos futuros, ainda desconhecidos, e quer controlar o que não pode controlar e afasta-se da realidade. Ela deve deixar ir, permitir que a vida flua, e desfrutar do presente.