

# nst



## Técnica de Integração Neuro-estrutural

Introdução, Aplicação, Auto-ajuda



Uma coluna saudável  
é o primeiro passo  
numa vida saudável

Michael J. Nixon-Livy

Michael J. Nixon-Livy - Técnica de Integração Neuro-estrutural  
O melhor caminho para uma melhor saúde!

Michael J. Nixon-Livy

# Técnica de Integração Neuro-Estrutural

O melhor caminho para uma  
melhor saúde!

Publicado por

INTERNATIONAL INSTITUTE  
OF APPLIED HEALTH SERVICES  
Kirchzarten - Alemanha

## Nota Especial

As técnicas e os procedimentos descritos neste Manual são apresentadas somente a título informativo e com o intuito de serem apresentadas a discussão. Tanto o autor como a própria Técnica de Integração Neuromuscular não dispensam o aconselhamento, diagnóstico ou prescrição médica, directa ou indirectamente. Não fazemos qualquer recomendação ou representação, no que aos efeitos fisiológicos das ideias apresentadas diz respeito, nem sugerimos que a matéria apresentada se relacione com a cura do leitor.

Sempre que as pessoas se encontrem a necessitar de tratamento médico especializado serão encorajadas a procurar o seu médico, dentista, oftalmologista ou psicólogo, devidamente credenciado. Aqueles que usam as técnicas e procedimentos aqui apresentados fazem-no sob a sua inteira responsabilidade.

*Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme*

*Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei Der Deutschen Bibliothek erhältlich.*

Herausgegeben von:

DIAMOND ESSENCE LIMITED

2. Auflage, September 2010

Abbildungen: Michael Nixon-Livy; David S. Walther (Systems DC Colorado); Jock McNeish; Medical Arts Melbourne; The Pressure Positive Company (jeweils an Einzelstellen genannt)

Übersetzung: Burkhard Behm, Freiburg

Lektorat: Monika Radecki

Satz und Druck: Dreisam Druck, Kirchzarten

Printed in Germany

ISBN 978-3-932098-85-7

(3-932098-85-4)

# Índice

<b>Introdução</b> .....	7
<b>Considerações Gerais</b> .....	8
O que é a NST? .....	8
Desenvolvimento .....	9
A Prática .....	11
História .....	16
Quadros Sintomáticos e Aplicações .....	18
Estudo de Casos .....	19
<b>Modelo Teórico</b> .....	25
As Duas Regras de Bowen .....	25
Considerações Sacro-Cranianas .....	25
A Importância dos Músculos .....	28
Porque são tão importantes os músculos para a nossa Saúde? .....	32
<b>Permanecendo em Equilíbrio</b> .....	35
Dois Conceitos Usualmente Errados .....	35
Avaliando os Conceitos Errados .....	39
O Que Fazer? – A Solução Simples .....	43
(Nutrição, Água, Exercício) .....	46
A “Chave Dourada” .....	48
<b>Secção de Auto-ajuda</b> .....	50
Instruções	
Exercícios para a Parte Inferior do Corpo, para Sacro e Pélvis	
Exercícios para a Parte Superior do Corpo, para Pescoço e	
Ombros	
<b>Acerca do Autor</b> .....	59
<b>Bibliografia</b> .....	61



## Introdução

„O maior bem é a Saúde.“

(Ralph Waldo Emerson in: The Conduct of Life)

Não há dúvida que o maior denominador comum da Vida neste planeta é a Saúde, e não há dúvida também que existem incontáveis milhões de pessoas que não têm a oportunidade de alcançar esta preciosa, mas fundamental, comodidade. Então, o que estamos a fazer mal, e o que poderemos fazer para alterar o estado das coisas?

Este pequeno livro tem apenas a intenção de fazer uma introdução aos procedimentos base da Técnica de Integração Neuro-estrutural (NST), apresentando-a como uma terapia acessível, a partir da qual uma boa Saúde e um melhor Estilo de Vida poderão ser alcançados.

O livro faz também algumas distinções importantes entre terapia e saúde, indicando algumas sugestões efectivas para atingir o equilíbrio e a libertação do “fantasma” da dor.

Especificamente, este livro e a técnica em si, dirige-se aos profissionais que trabalham com disfunções da coluna, estruturais e músculo-esqueléticas, para quem o principal objectivo é possuir uma terapêutica natural de reconhecida classe mundial na ponta dos dedos.

## Considerações Gerais

### O que é a NST?

A Técnica de Integração Neuroestrutural (NST) é uma técnica de trabalho corporal dinâmica e virtuosa, que alerta inteligentemente o corpo, ou a sua capacidade de auto regulação, para que esta seja activada. O efeito resultante deste alerta é uma reorganização sistémica da musculatura do corpo, caracterizada por um alívio duradouro da dor e da disfunção, bem como de um acréscimo dos níveis de energia. A resposta é, na maioria dos casos, profundamente efectiva e até miraculosa.

A NST é, na sua essência, uma terapia de tecidos moles desenvolvida para libertar músculos e fáscias, de um modo seguro para todos os escalões etários, desde os recém nascidos até aos mais velhos. É muitas vezes apelidada de “Cura Contextual”, uma vez que o seu principal objectivo é o da reintegração do corpo como um todo (conceito holístico). É por esta razão que não existem grandes contra-indicações, fazendo com que a sua utilidade cubra um leque enorme de quadros sintomáticos, desde as dores agudas às mais crónicas.

Um tratamento compreende a aplicação no corpo de uma sequência de movimentos especializados, efectuados de uma forma muito específica e sistemática. Não existem manipulações forçadas, tratando-se apenas de um cruzamento de fibras musculares, tendinosas, ligamentares ou nervosas, utilizando pressões variáveis e incorporando períodos de repouso, de forma a possibilitar a resposta corporal. O tratamento pode ser efectuado tanto por cima da roupa, como directamente sobre a pele.

Durante o tratamento o receptor experimenta um relaxamento profundo, fornecendo ao corpo uma “janela de oportunidade” para que este se reorganize, através da activação natural de vários reflexos neurais.

É observado um alívio substancial dos sintomas iniciais, logo após a primeira sessão. Ainda assim, o sucesso do tratamento a longo prazo só é assegurado após uma segunda ou terceira sessão. Algures entre 10 a 45 minutos, é o tempo necessário para completar uma sessão, dependendo dos sintomas apresentados.

É comum as pessoas que recebem esta técnica, experimentarem um leque alargado de respostas do organismo tais como, dores saltitantes pelo corpo, acessos de calor e/ou frio, libertações emocionais, ainda que estes sejam considerados sinais de que a pessoa está a retornar a um estado de saúde melhor.

O verdadeiro segredo da eficácia da NST está na sua filosofia subjacente. De uma forma simples, a sua filosofia diz-nos que o corpo é um organismo auto-regulável, neuro-energético e biomecânico, com capacidade de regulação contínua, enquanto possuir as reservas energéticas necessárias à sustentabilidade da Vida, através de um processo ininterrupto da adaptação biológica.

## Desenvolvimento

O terapeuta genial Australiano, Thomas Ambrose Bowen (1916-1982) (ver – História), o precursor original do método, apercebeu-se que o corpo teria a capacidade de se auto regular e de voltar a um estado de equilíbrio, desde que fosse criado um contexto neurológico e neuromuscular apropriado e facilitador. Nunca se colocou a questão se o corpo teria essa capacidade, estava implícito – o facto da pessoa estar viva, por si só, é prova mais que suficiente dessa mesma capacidade!

Bowen descobriu que existe um ciclo corporal particular (a que variavelmente se referem outras técnicas, como é o caso da Terapia Sacro-craniana) que tem que estar liberto, para funcionar de forma desimpedida, para que a pessoa possa gozar de um bom estado de saúde e equilíbrio. Ao mesmo tempo que ele descobria que este ciclo era perceptível a um nível energético, aper-

cebia-se igualmente da interacção dos seus componentes físicos, nomeadamente, o sacro, o cóccix, o crânio e a articulação temporomandibular, bem como a membrana dural, que faz a conexão entre todos, tornando-os uma unidade funcional.

Para além do reconhecimento da necessidade de desimpedimento deste sistema, ele colocava especial ênfase e insistência na **libertação dos desequilíbrios neuromusculares por todo o corpo**, que tem um impacto directo no funcionamento apropriado do ciclo e, conseqüentemente, na saúde integral do corpo.

É precisamente este ponto único que separa a NST de todas as outras abordagens Osteopáticas, Quiropráticas e Sacrocranianas.

Em síntese, ele postulava que se todos os desequilíbrios musculares pudessem ser libertados, o corpo seria capaz de autorregular-se, e através deste processo a dor e os sintomas desapareceriam ao mesmo tempo que os níveis de energia aumentavam. Além disso, o problema não voltaria, uma vez que teria sido enviado de volta às suas origens (ver – *Modelo Teórico - secção seguinte*).

Contudo, o brilhantismo de Bowen reside no sistema efectivo por ele criado, sistema esse que permite que esta reintegração automática e sistemática ocorra.

Ele reconheceu que quando o corpo era estimulado de uma forma muito particular, fazendo com que a “**inteligência do corpo**” fosse alertada (tal como ele afirmava), tinha início o processo de resolução das compensações neuromusculares.

Dependendo da extensão das compensações no corpo, este processo resolutivo poderia levar de entre alguns minutos até alguns dias, até que o corpo atingisse um novo padrão consistente. Proceder-se-ia a um novo diagnóstico para que a pessoa fosse reavaliada, dando lugar a uma nova sessão, se necessário, de forma a reiniciar o processo resolutivo.

## A Prática

Na prática clínica é comum receber relatos de clientes que conseguiram sentir o corpo passar pelo processo resolutivo durante aproximadamente 2 a 5 dias.

Muitas vezes é detectado um padrão semelhante com dores corporais que se deslocam de um local para outro (p. ex. do ombro para o joelho), alguma transpiração, alguns casos de libertação emocional, mas acima de tudo uma sensação de relaxamento e transformação profunda. Muitos clientes relatam que os sintomas desaparecem em ordem inversa ao seu aparecimento.

*A aplicação efectiva da técnica é interessante por si própria, uma vez que é completamente diferente de outras técnicas que partilham os mesmos objectivos.*

Primeiramente, é aplicado ao corpo um sedativo natural inicial, usando uma combinação de pontos de bloqueio neurológico e energético. De seguida, usando gestos de rolamento específicos, chamados *movimentos*, cruzando pontos designados em músculos, tendões, nervos e ligamentos, é aplicado um equilíbrio corporal integrado em três partes, que é efectuado parcialmente com o cliente em decúbito ventral e depois completado com este em posição de decúbito dorsal. Isto é composto, geralmente, por uma combinação de mais alguns pontos de bloqueio e libertação.

Os *movimentos* são característicos da Terapia de Bowen, não sendo semelhantes aos da massagem, shiatsu, acupressão, osteopatia, ou qualquer outra terapia contendo técnicas de activação, estimulação ou libertação.

O objecto do *movimento* é, de facto, rolar sobre pontos específicos (descritos abaixo) usando os dedos ou os polegares, com o objectivo de criar sedação ou estimulação. Uma descrição mais apropriada, em “linguagem NST”, diria que, com o propósito de “abrir e fechar canais e caminhos energéticos”, de conter, redireccionar ou libertar as subtis energias congestionadas do corpo.

Essencialmente, a pele é ligeiramente afastada dos pontos es-

pecíficos em direcção ora medial, ora lateral, antes da execução do *movimento*. Depois disto, é momentaneamente aplicada uma ligeira pressão sobre as estruturas subjacentes, na direcção oposta, antes de finalmente cruzar a estrutura (ie. músculo, tendão, nervo ou ligamento), com a tal pressão ligeira, na direcção de onde inicialmente a pele havia sido afastada.

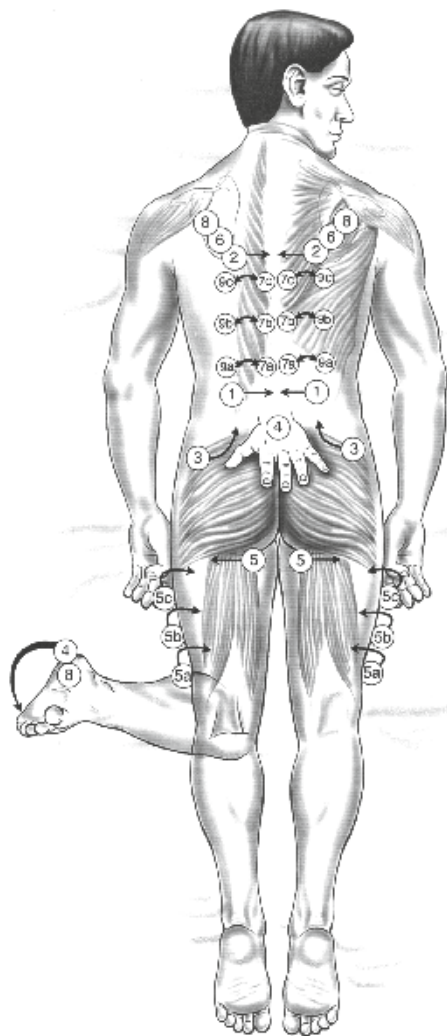
Tipicamente os *movimentos* são aplicados sem haver deslizamento, produzindo assim um ligeiro “bump” ao cruzar as estruturas subjacentes.

O trabalho começa geralmente em posição de decúbito ventral, na zona lombar, passando rapidamente para a zona dorsal, antes de se deslocar para os membros inferiores e para o sacro. Existem alguns períodos de repouso entre as várias sequências de *movimentos* que são executados antes de pedir ao cliente que passe para a posição de decúbito dorsal.

Como exemplo típico, a Parte 1, composta por nove pontos bilaterais, é executada tal como é descrito em seguida:

1. O músculo ílio-costal lombar é sedado ao nível de L3, activando o seu bordo lateral;
2. O músculo dorsal longo e o semi-espinhoso dorsal, são sedados simultaneamente ao nível de D8, pela activação da sua intersecção comum;
3. É aplicada uma libertação preparatória do sacro pelo cruzamento da intersecção comum dos músculos grande glúteo e glúteo médio, ao nível do processo superior da crista glútea;
4. O sacro é estabilizado, ao mesmo tempo que é aplicada uma pressão moderada sobre o membro inferior, que se encontra em flectido a cerca de 90°, movendo-o em direcção lateral, imprimindo, assim, uma ligeira pressão em torção à articulação sacroilíaca;

5. O ligamento comum do grupo muscular ílio-tibial é libertado ao nível da tuberosidade isquiática, em direcção lateral, antes de serem aplicadas três libertações posteriores no tracto ílio-tibial;
6. Os músculos grande dorsal e semi-espinhoso dorsal são novamente sedados simultaneamente, ao nível de D8/D9, activando a sua intersecção comum;
7. O grande dorsal é agora activado, em direcção lateral, aos níveis aproximados de D10, D12 e L2, respectivamente;
8. Os músculos grande dorsal e semi-espinhoso dorsal são mais uma vez sedados simultaneamente ao nível de D8/D9, activando a sua intersecção comum, enquanto é aplicada uma pressão moderada ao membro inferior, flectido a 90°, em direcção lateral. Esta deverá ser suficiente para criar uma subtil e integrativa pressão em torção, atravessando o sacro, a coluna lombar e a coluna dorsal baixa;
9. O grande dorsal é agora sedado na direcção medial aos níveis aproximados de D10, D12 e L2 respectivamente.



© Michael Nixon-Livy

A execução do trabalho em decúbito ventral, incluindo os períodos de repouso, demora normalmente cerca de 5 a 15 minutos. Uma vez que o cliente se encontre em posição de decúbito dorsal,

são aplicadas libertações ao diafragma, pescoço e joelhos – isto levará, também, cerca de 5 a 15 minutos a completar, dependendo dos sintomas apresentados.

Poderão ser acrescentados outros procedimentos a este equilíbrio corporal integrado, para adicionar especificidade ou libertação quando necessário. Existem procedimentos opcionais para os ombros, cotovelos e pulsos, pélvis, tornozelos, cóccix e ATM.

Uma vez terminada a sessão são dados alguns conselhos de pós-tratamento ao cliente, que servirão, basicamente, para o lembrar que o seu corpo irá passar por um processo de reorganização durante alguns dias e para o alertar para a necessidade de acalmar o seu dia-a-dia, tentando não fazer qualquer tarefa fisicamente extenuante. O cliente deverá também ser alertado para a necessidade de efectuar uma caminhada diária, bem como consumir água em quantidade suficiente, para auxiliar a drenagem do sistema linfático e para facilitar um rápido retorno da massa muscular ao seu equilíbrio estável.

Embora para o cliente a sessão pareça simples, não invasiva e gentil, os resultados são, ainda assim, muito surpreendentes e muitas vezes miraculosos. Enquanto esta é a situação do cliente, o terapeuta já espera esses resultados notáveis, ou não fosse a fiabilidade uma das características chave da NST.

À pergunta colocada frequentemente “irá a NST curar esta ou aquela maleita”? A resposta é sempre a mesma – na verdade a *NST irá curar nada! É simplesmente um processo que potencia a capacidade inata do corpo regular-se a si próprio, durante o qual muitos e muitos sintomas irão desaparecer.*

Isto será o mesmo que dizer que os sintomas apresentados inicialmente, não passavam de um produto ou consequência de bloqueios musculares complexos presentes no corpo.

Enquanto isto possa parecer mera semântica, é muito importante esquecer o que distingue esta técnica. NST é sinónimo de cura contextual – uma arte de cura perdida que está a sofrer

agora um ressurgimento de variadas formas, ganhando popularidade igualmente entre clientes e terapeutas. Outro exemplo bem conhecido de *cura contextual* é a Homeopatia. Curiosamente, muitos têm apelidado a NST de Homeopatia Tátil!

Nota: O corpo reorganiza-se automaticamente sob certas circunstâncias, através de um mecanismo de conservação de energia chamado adaptação biológica, sendo este mediado pelo seu programa mais poderoso de todos – a resposta de sobrevivência.

## História

As origens da Técnica de Integração Neuroestrutural (NST) remontam à década de 1950, em Geelong, Victoria, Austrália, quando o Osteopata auto-proclamado Tom Bowen iniciou o seu desenvolvimento, denominando o seu trabalho, na altura, de “terapia de tecidos moles”.

Inicialmente, o seu trabalho emergiu de informações que tinha obtido de outros especialistas em medicinas naturais, medicina tradicional chinesa e massagem terapêutica, tal como o famoso Sr. Ernie Saunders, de Footscray na Austrália.

Rapidamente, Bowen sentiu-se capaz de melhorar e desenvolver o que havia aprendido. Através da utilização do seu dom, único e pouco habitual, o de ser capaz de perscrutar o corpo utilizando as suas mãos e dedos, o que tornava o acto quase inacreditável, localizava bloqueios e conflitos nos sistemas nervoso e muscular.

Além disso, ele fez uma descoberta de vital importância: reconheceu a existência de relações consistentes, embora pouco usuais, entre algumas maleitas e padrões específicos de disfunções musculares apresentados pelos seus clientes.

A combinação disto com a sua paixão para encontrar soluções e ajudar o seu semelhante, levou a muitos anos de intensa pesquisa e experimentação clínica, tendo resultado, finalmente, neste sistema singular.

Ao longo da sua carreira, Bowen tornou-se famoso por curar o incurável, e por encontrar soluções para casos em que nada parecia possível, fazendo-o na maioria dos casos de forma muito expedita. Frequentemente ele era aclamado de milagreiro.

*Não subsistem quaisquer dúvidas de que Bowen demonstrou, com o desenvolvimento do seu trabalho original, habilidades dignas de um verdadeiro gênio.*

De notar o facto de que uma investigação do Governo Australiano, em 1975, revelou que Bowen tratava cerca de 13.000 pacientes por ano. De forma notável, no auge da sua carreira, Bowen era capaz de tratar até 100 pessoas por dia. Ele era capaz de tais proezas graças à simplicidade dos seus métodos, conseguindo resolver a maioria dos casos em apenas duas ou três sessões. *Pelas suas próprias estimativas, ele atingia uma taxa de sucesso de 88%.*

No decorrer de uma carreira clínica que durou aproximadamente 26 anos, Bowen ensinou a sua técnica a um número muito reduzido de indivíduos (seis no total), alguns dos quais ainda a praticam na Austrália.

Mais interessante ainda, o seu trabalho não se resumia ao tratamento de humanos, uma vez que frequentemente trabalhou com cavalos de corrida e outros animais, tendo conseguido igualmente atingir resultados notáveis.

Após a sua morte, em 1982, emergiram certas interpretações do seu trabalho inicial que têm sido usadas no seio de grupos de massagem e do público em geral.

Somente em 1991, o autor Michael J. Nixon-Livy, originário da Austrália, iniciou a desafiadora tarefa de desenredar os últimos e mais avançados princípios de Bowen, concebendo um sistema talhado especificamente para terapeutas manuais profissionais, tais como osteopatas, quiropráticos, fisioterapeutas, e outros grupos terapêuticos, incluindo massagem, kinesiologia e os métodos primários de Bowen.

Até esta altura, esses últimos ou mais avançados princípios eram conhecidos apenas por um grupo restrito de indivíduos que haviam trabalhado junto de Bowen. Em 1995, Nixon-Livy completa a sua pesquisa e coreografa o trabalho mais recente de Bowen na forma de um sistema, que se caracteriza por ser de fácil aprendizagem e por reter o mesmo nível de poder e efectividade do trabalho de Bowen.

Este avançado sistema é hoje conhecido por Técnica de Integração Neuroestrutural (Neurostructural Integration Technique – NST). Desde o seu lançamento em França, no CFK Osteopathic College, a NST continua a causar um significativo e positivo impacto nos sistemas de cuidados de saúde por toda a Europa, Grã-Bretanha, Médio Oriente, EUA, Canadá, Austrália e Ásia.

## Quadros Sintomáticos e Aplicações

Uma vez que a NST é uma abordagem contextual ao acto de curar, pode ser aplicada em qualquer condição que o corpo humano seja capaz de manifestar. O que não significa que todas as condições responderão da mesma forma. Os estados degenerativos avançados requerem, muitas vezes, abordagens multifacetadas, das quais a NST poderá constituir uma parte significativa.

Os sintomas apresentados em seguida frequentemente “desaparecem”, em resposta a uma sessão de NST:

- Disfunções cranianas e da Articulação Temporo-mandibular (ATM);
- Problemas no pescoço, incluindo lesões cervicais por “chicote”;
- Lesões e dores de cabeça, incluindo enxaquecas;
- Dores de costas, tanto lombares como dorsais;
- Disfunções no ombro, no cotovelo, no pulso e na mão;
- Disfunções na perna, incluindo hamstrings, joelho e tornozelo;
- Disfunções no sacro, no cóccix e na zona pélvica;
- Dores ciáticas, neuralgias e nevrites;
- Traumas e lesões desportivas (agudas e crónicas);

- Disfunções músculo-esqueléticas, reumatismo, artrite e fibromialgia;
- Problemas digestivos, intestinais e urinários;
- Problemas respiratórios, incluindo asma, sinusite e bronquite;
- Perturbações menstruais, reprodutivas e as da menopausa;
- Cólicas, refluxo gástrico e problemas de alimentação nos bebés;
- Problemas auditivos, visuais e orais;
- Fadiga aguda e crónica e perturbações do sono;
- Quadros de stress, depressão emocional, problemas de aprendizagem e até Transtorno do Deficit de Atenção e Hiperactividade (TDAH).

Embora a lista apresentada contenha os quadros que tipicamente respondem positivamente a uma sessão de NST, existem muitos outros, alguns bem mais complicados, que respondem de forma igualmente favorável. Quadros como a Doença de Parkinson, Esclerose Múltipla, quadros degenerativos avançados, Síndrome de Fadiga Crónica e Febre Glandular, só para mencionar alguns.

De uma forma geral os resultados são extremamente bons, bastando apenas algumas sessões para induzir um equilíbrio de longo prazo. Os últimos dados estatísticos internacionais atestam de forma consistente que, na prática clínica generalizada, em 80 a 85% dos clientes requerem apenas 2 a 3 sessões para atingir um equilíbrio de longo prazo para as suas condições. Aproximadamente 10 a 15% requer 4 a 6 sessões para atingir esse equilíbrio, enquanto que 5%, regra geral os que sofrem de doenças degenerativas em estado avançado, geralmente requerem um trabalho contínuo e regular.

As sessões são normalmente estruturadas com intervalos de uma a duas semanas, dependendo das circunstâncias individuais de cada cliente.

Resumindo, é justo afirmar que, no âmbito do *trabalho corporal estrutural*, a NST não tem par!

## Estudo de Casos

A) M.J. uma rapariga de 8 anos de idade, apresentava diminuição da capacidade de coordenação, pélvis escoliótica, disfunções musculares e estrabismo binocular severo (especialmente quando cansada). Anteriormente havia recebido o melhor tratamento médico possível. Após a primeira sessão de NST a criança disse que “sentiu-se diferente”, depois da segunda sessão foi capaz de conduzir a sua motorizada e de subir e descer escadas, esta última era uma actividade que não era capaz de executar sem a ajuda de alguém. Pela primeira vez na sua vida, sentiu dor depois de esforços musculares.

Depois da terceira sessão de NST, o fisioterapeuta que a acompanhava relatou que a escoliose pélvica estava agora corrigida, bem como algum desnível das escápulas. Ao mesmo tempo, a coordenação e as disfunções musculares melhoraram tanto que até era capaz de executar uma cambalhota. Após a quarta aplicação de NST – incrível mas é verdade – o oftalmologista apurou que a criança já não era estrábica. Na verdade, este teste foi efectuado quando ela se encontrava bastante cansada, tendo vindo directamente da escola para a consulta. Continua a melhorar. *Dra. Michaela Bückmann, Dusseldorf, Alemanha.*

B) David S. um contabilista de 30 anos de idade, apresentava queixas de dores nas costas, na zona lombar, devido a uma lesão enquanto praticava Futebol, que persistia há 11 anos. Embora estivesse bastante céptico durante a primeira sessão de NST, admitiu que se sentiu 80% melhor nos dias que se seguiram. “Tudo bem, eu sinto a minha anca melhor mas, como é possível que movimentos tão suaves proporcionem tamanho alívio?”. A sua segunda visita convenceu-o, uma vez que hoje em dia permanece livre de qualquer dor. *Pam Bolger, Melbourne, Austrália.*

C) Uma senhora de 61 anos de idade apresentava um historial

de dores crónicas nos ombros, bem como de crises semanais de enxaquecas e insónia crónica. Tinha recorrido anteriormente à Medicina Alopática, Osteopatia, Massagem, Acupunctura e, de acordo com o seu relato, “a tudo quanto possível”. Chegou com uma atitude muito negativista, uma vez que tudo o que tinha tentado antes não lhe proporcionava mais do que um alívio temporário.

Depois da primeira sessão conseguiu dormir melhor e a tensão nos ombros desapareceu. Passou a semana sem crises de enxaquecas.

Depois da segunda sessão os seus níveis de energia estavam bastante elevados, sentia-se livre da dor e “maravilhosa”. Até à data não requereu mais qualquer sessão de tratamento. *Judith Smale, Aix en Provence, França.*

D) Uma senhora de 37 anos de idade, apresentava dores lombares crónicas, enorme tensão bilateral nos músculos glúteos e dores de pescoço e de ombros, também estas crónicas. Este quadro tem persistido durante os últimos 6 anos, piorando gradualmente. As abordagens anteriores, usando a Quiroprática, a Osteopatia, a Massagem e a Medicina Alopática, promoveram apenas alívio temporário. Ela sentia que o seu quadro se agudizava quando estava exposta a elevados níveis de stress.

Na sequência de um recente acidente de bicicleta, a sua condição tornou-se insuportável, ao ponto de ela sentir que as acções de caminhar ou levantar qualquer objecto eram praticamente impossíveis.

Após a primeira sessão de NST, descobriu que era capaz de caminhar de forma mais livre e que o acto de levantar objectos voltou a ser possível. Considerou ainda que a dor no seu pescoço, bem como a das costas, melhoraram cerca de 70%.

Além disso, a dor no ombro havia desaparecido por completo, de forma quase misteriosa. Notou também que sentia sensações

de dor, passageiras, do lado esquerdo da sua anca (uma resposta clássica à NST). A sua energia cresceu para níveis que só recor-dava ter sentido enquanto adolescente.

Este nível de melhoramento manteve-se por 4 dias, findos os quais ela sofreu uma ligeira regressão, com o regresso, também ele ligeiro, da dor lombar. Ao completar a segunda sessão (7 dias depois da primeira), movia-se com plena liberdade com a quase total ausência de sintomas. Cerca de 14 dias depois da segunda, uma terceira sessão foi efectuada onde foram feitas pequenas correcções, tendo a sessão durado apenas 20 minutos.

Após 2 meses a senhora continua livre da dor e dos sintomas.  
*Tamara Farris, Fisioterapeuta, Texas, EUA.*

E) Um cliente de 55 anos de idade apresentava obstipação crónica, dores intestinais persistentes há já dois meses, inchaços e dificuldade na micção. Queixava-se, ainda, de fortes dores de costas e de dores de cabeça frontais, ambas intermitentes.

Na avaliação descobriu-se que possuía uma disfunção grave na ATM, com hipersensibilidade, ranger e desvio irregular da mandíbula.

Após a primeira sessão sentiu as reacções típicas com suores ligeiras náuseas, seguidas pelo retorno pleno da função intestinal, com fezes normais, retorno apropriado da função urinária e diminuição dos inchaços. Os seus níveis de energia elevaram e não teve qualquer incidência de dores de cabeça ou de costas.

Curiosamente, ele relatou que a sua visão estava mais clara e apurada do que nunca, uma situação que ele não havia mencionado, aquando da primeira visita.

Depois de efectuada a segunda sessão, sete dias depois, ele continua livre de qualquer sintoma e, citando as suas palavras, “sente-se 20 anos mais novo”. *Jacques-Louis Guinard, Osteopata, Genebra, Suíça.*

F) Uma senhora de meia-idade apresentava uma forte dor no joelho, tendo já agendada uma cirurgia ortopédica para Janeiro de 2001.

Depois de uma sessão de NST, continua livre de dor, tendo cancelado a cirurgia. *Ulrike Steinbrenner, Heilpraktikerin, Sulz, Alemanha.*

G) Uma senhora de 38 anos de idade apresentava a Doença de Meniere, com os típicos sintomas associados de náusea, tonturas e mal-estar de forma cíclica. Sentia, também, dificuldades de audição e tinha ataques de pânico frequentes.

Estes sintomas persistiam há cerca de vinte anos.

Feita a avaliação, conclui-se que tinha disfunções pélvica e de ATM, ambas crónicas.

Depois da sua primeira sessão sentiu-se extremamente cansada (uma resposta clássica à NST) e começou a sentir o princípio de uma combinação de náusea com ataque de pânico. Contudo, após algumas horas, as sensações esbateram-se e ela começou a sentir uma sensação nova de “bem-estar”.

Após três sessões continua sem sintomas, uma situação que intrigou bastante os seus médicos. Além disso, ela parou completamente com o uso de toda a medicação. *Ron Phelan, Anigor Director do “Myotherapy Department”, Gordon Institute of Technology, Geelong, Victoria, Austrália.*

H) Um homem de 67 anos de idade sofria da Doença de Parkinson crónica, que o tinha atingido há mais de 18 anos. Conseguia caminhar apenas com a ajuda de sua mulher e de uma bengala, e demonstrava fortes tremores, praticamente em ambos os braços.

Ao sentar-se, o agravamento dos tremores junto com a sua pequena estatura, faziam-no parecer ainda mais pequeno, uma vez que formava uma grande corcunda, em resultado de uma cada vez pior hiper-cifose.

Psicologicamente, encontrava-se deprimido e angustiado com a vida em geral, sintomas que eram exacerbados pelos efeitos secundários da medicação que estava a tomar, causando-lhe alucinações e cenas de gritaria com figuras imaginárias.

No fim da sessão de trinta minutos, foi capaz de sair da marca com um sentido de conforto visivelmente aumentado, sendo óbvia a diminuição significativa dos seus tremores. Nessa noite, em casa, foi capaz de se sentar direito pela primeira vez em muitos anos, tendo conseguido manter essa nova postura durante os dois dias seguintes.

Após cinco sessões não precisa mais da bengala para caminhar, e os tremores reaparecem de vez em quando, mas apenas por períodos curtos. A hiper-cifose desapareceu por completo e, segundo a sua mulher, ele voltou a ser a pessoa que era há cerca de dez anos atrás.

Continua a receber tratamento, quinzenalmente, de forma a manter a sua condição estável, tendo deixado de tomar toda a sua medicação. *Jean Claude Pigout, Osteopata, Antigo Director do “CFK Institute”, Aix en Provence, França.*

Nota do autor: O caso exposto acima, de Doença de Parkinson, representa uma situação de maior dificuldade, requerendo um trabalho contínuo. Muitos e muitos casos não necessitam de um programa de tratamentos tão extenso, a maior parte das vezes melhoram e estabilizam com a aplicação de três a seis sessões, sem a necessidade de trabalho contínuo.

## Modelo Teórico

### As duas regras de Bowen

Uma vez que não existe qualquer modelo teórico, cientificamente provado, que explique a razão pela qual o trabalho de Bowen é tão consistentemente efectivo, teremos que confiar na observação e no senso comum para obtermos algumas directrizes úteis.

Bowen insistiu sempre em duas regras simples, para que todos fossem bem sucedidos com o uso do seu método:

- Remoção de todas as compensações musculares e tensões irregulares, para que ambos os lados do corpo fiquem equivalentes;
- Assegurar-se de que o “ciclo corporal” retornou ao seu ponto de equilíbrio.

Embora estas duas regras pareçam demasiado simples, ou mesmo desprovidas de validação científica, se as analisarmos um pouco e lhes aplicarmos alguns dos conhecimentos actuais de Anatomia e Fisiologia, descobrimos alguns factos interessantes acerca do funcionamento geral do corpo e sobre o modelo conceptivo em torno do qual muito desta técnica foi construído.

### Considerações Sacro-cranianas

Primeiramente, se pensarmos em como teve início à nossa existência biológica, a imagem mais forte que retemos é a de um espermatozóide a fertilizar um óvulo.

É do conhecimento da Ciência, há já largas décadas, que no momento da fertilização do óvulo pelo espermatozóide, nesse instante exacto, o óvulo é atravessado por uma carga eléctrica, detentora de um pulso negativo e positivo, que chega a ser mensurável.

Mais interessante ainda, existe uma linha de comunicação muito directa através do óvulo, entre os pólos positivo e negativo, que comunica ao longo de um eixo muito específico. O pulso

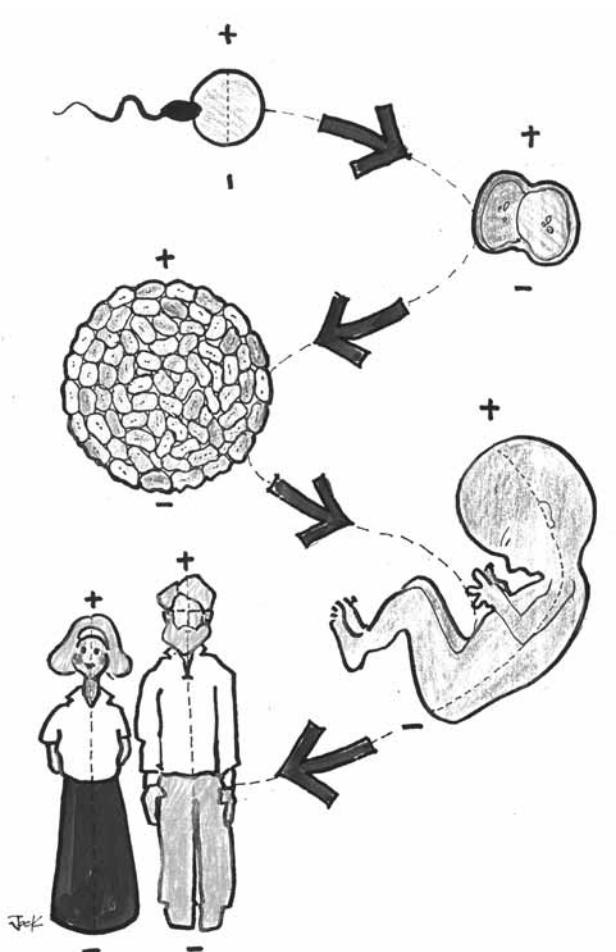
oscila de forma rítmica ao longo deste eixo, à razão aproximada de 2 – 18 ciclos por minuto.

À medida que o desenvolvimento embrionário ocorre, com a rápida multiplicação celular, o pulso rítmico mantém-se constante, comunicando ao longo do seu eixo. Se continuarmos a acompanhar o desenvolvimento do embrião, ao longo das suas várias fases até que este se “transforma” num feto, ao cabo de sensivelmente 90 dias, descobrimos um acto ainda mais interessante. A extremidade positiva do pulso situou-se no topo do crânio, enquanto a negativa se colocou no vértice da base da coluna vertebral. Desta forma, o eixo segue agora o “caminho” da própria coluna vertebral. É óbvio que existe uma ligação energética poderosa entre o cóccix, o crânio e a coluna vertebral, uma vez que é agora perceptível a oscilação do mesmo pulso, entre os dois extremos do corpo.

Em várias modalidades terapêuticas, tais como a Terapia Sacro-Craniana, a Osteopatia e a Kinesiologia aplicada, este pulso é comumente denominado de Mecanismo Respiratório Primário ou Ritmo Respiratório Primário. O facto é que o único momento em que o ritmo para, é quando a morte tem lugar.

Bowen era capaz de determinar o momento em que este ritmo havia retornado ao seu estado de equilíbrio, como resultado do trabalho por si desenvolvido, usando o método constantemente como forma de controlo. O Dr. William Sutherland, que foi o primeiro a identificar o bem conhecido Sistema Sacro-Craniano, considerava este ritmo o mais fundamental de todos os sistemas, sugerindo mesmo que este era mais primário que o próprio ritmo respiratório. O Mecanismo Respiratório Primário, assim chamado pois gere a “respiração celular” por todo o corpo, está no âmago da nossa existência e, segundo acreditava e defendia Sutherland, é a fonte da própria Vida.

Bowen e Sutherland concordavam que a fluência rítmica livre e desimpedida, é um indicador de saúde e vitalidade do cor-



Sperm And Egg © Michael Nixon-Livy

po. Ambos concordavam, também, que outras partes do corpo poderiam estar bloqueadas, independentemente do ritmo sacro-craniano/coccígeo, sugerindo assim que o ritmo é, na verdade, quando procurado, perceptível um pouco por todo o corpo, embora seja mais facilmente sentido entre os complexos craniano e sacro/coccígeo.

Antes ainda de o bebé inspirar pela primeira vez, este Mecanismo Respiratório Primário está já operacional de forma independente. Contudo, quando o recém-nascido inspira pela primeira vez, tem início um movimento mecânico interno, activando um outro importante ciclo mecânico no corpo, conhecido como o Mecanismo Respiratório Secundário, assim denominado devido ao seu relacionamento directo com a respiração.

Consideremos o que acontece quando um recém-nascido inspira. Primeiro, o diafragma distende pressionando os órgãos viscerais situados logo abaixo, forçando-os a ir de encontro ao soalho pélvico. Esta pressão no soalho pélvico causa um movimento mecânico anterolateral dos ossos inominados (pélvicos), e um movimento imediato e recíproco do sacro.

Fortemente ligado ao processo anterior do segundo segmento Sagrado está o ligamento inferior da Dura Mater (a forte estrutura tubular que cobre a coluna espinal). O processo superior da Dura Mater conecta-se firmemente aos terceiro e segundo corpos vertebrais cervicais, antes de saltar a Atlas, reconectar-se firmemente ao grande foramen e daí alinhar-se com o próprio “cofre” craniano. O sacro movimenta-se em resposta à respiração, de forma anterior no seu apex (processo inferior) causando 95% do movimento elástico da Dura Mater, para puxar o crânio. Este movimento de tracção do crânio causa agora a flexão dos pratos cranianos, activando vários reflexos das suturas cranianas, possibilitando neurologicamente a repetição do ciclo da respiração uma vez mais. O Mecanismo Respiratório Primário necessita de operar de forma desimpedida, para uma boa saúde e vitalidade, tal como o “mais mecânico” Mecanismo Respiratório Secundário!

As consequências de isto não acontecer são diabólicas para o corpo e saúde do indivíduo, que são tipicamente mediados pelos sistemas nervosos, central, periférico e autónomo, reflectindo-se depois em compensações musculares energeticamente desgastantes e acolhendo outros sintomas secundários.

## A Importância dos Músculos

Sempre que existe dor ou disfunção de qualquer espécie no corpo, os seus reflexos poderão ser sempre encontrados ou seguidos até um destes sistemas vitais, ou até ambos, através da falta de fluência ou presença de restrições em qualquer um deles. Além disso, desequilíbrios reflexos associados poderão ser encontrados no sistema neuromuscular, os quais se manifestam muitas vezes sob a forma de desnivelamentos de tensão entre os dois lados do corpo. De assinalar que esta era uma directriz do diagnóstico inicial seguida por Bowen quando avaliava os seus clientes.

*Curiosamente, muito do trabalho desenvolvido por Bowen foi concebido em torno da libertação e integração do Mecanismo Respiratório Secundário, através da activação directa e libertação dos sistemas musculares, que estão intimamente ligados ao mesmo.*

Um olhar rápido sobre o equilíbrio corporal integrado da NST, atestará isto de forma exacta.

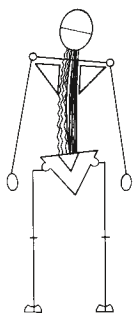
Como um exemplo rápido temos que, bastar-nos-á considerar o músculo sacro-espinal (grupo erector espinal), para compreendermos a vasta lista de conexões detalhadas entre este e o sacro, coluna vertebral e crânio. Claramente, o músculo sacro-espinal constitui uma *ponte neuromuscular* dinâmica e funcional, entre o sacro e o crânio. Assim, qualquer desequilíbrio uni ou bilateral deste grupo muscular terá, por si só, um impacto imediato no normal funcionamento do Mecanismo Respiratório Secundário e, conseqüentemente, aplicando ao Mecanismo Respiratório Primário, que está tão directamente efectivado pelo último, um autentico “reboque” energético.

É bastante simples observar as perturbações mecânicas resultantes na estrutura de um indivíduo e compreender quão facilmente aquela compressão nervosa poderá resultar destas, causando a sua própria lista de subsequentes, e como tal inevitáveis contracções musculares desnecessárias.

O exemplo do músculo sacro-espinal é apenas um de muitos exemplos que podem ser observados por todo o corpo. Para citar alguns, pensemos nos músculos posteriores da coxa, nos adutores, nos tensores da fáscia lata e nos sartórios para a extremidade inferior, e nos grandes dorsais, rombóides, trapézios superiores e inferiores e deltóides para a extremidade superior.

Observações simples como esta darão uma visão mais profunda do quão dramático, poderoso e imediato poderá ser o impacto de desequilíbrios musculares sobre os Mecanismos Respiratórios Primário e Secundário, a integridade postural e, na verdade, sobre a saúde em geral do indivíduo.

Nota: São os músculos que movem os ossos e não o contrário!

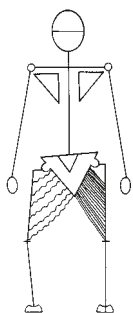


Vista Postero-anterior

No lado dos músculos paravertebrais mais fracos verifica-se uma curvatura em "C", com elevação do ombro e depressão da pélvis. Em decúbito ventral, verifica-se que os músculos paravertebrais deverão estar hipotônicos.

Com a permissão de:

©David S. Walther: Applied Kinesiology. Synopsis. Colorado: Systems DC 1988, Ex. 2-8, Pg. 31.

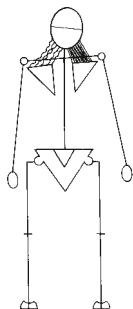


Vista Postero-anterior

Adutores esquerdos fracos. Joelho varus no lado fraco. Elevação da pélvis do lado oposto.

Com a permissão de:

©David S. Walther: Applied Kinesiology. Synopsis. Colorado: Systems DC 1988, Ex. 2-10, Pg. 32



Vista Postero-anterior

Lado esquerdo do trapézio superior hipotónico. Ombro em depressão no lado hipotónico. Inclinação da cabeça oposta ao lado débil.

Geralmente uma tensão secundária do lado oposto.

Com a permissão de:

©David S. Walther: Applied Kinesiology. Synopsis. Colorado: Systems DC 1988, Ex. 2-18, Pg. 33

Tensigridade refere-se a integridade tensional. Neste modelo simples, as barras sólidas representam os ossos enquanto os cabos representam os músculos, tendões e fáscia. O sistema mantém a integridade estrutural quando os cabos estão bilateralmente equilibrados. Note-se que são os cabos (músculos e tecido conjuntivo) que suportam o maior esforço durante uma tensão e não as barras sólidas (ossos). Um desequilíbrio na estrutura de cabos representa uma estrutura pobre e, por conseguinte, uma série de problemas de saúde associados.

© Michael Nixon-Livy

## Porque é que os músculos são tão importantes para a nossa saúde?

Deane Juhan, no seu livro “*Job’s Body*”, enfatiza claramente o porquê do equilíbrio muscular ser tão importante para a nossa saúde:

«Cada pedaço de comida que engolimos, cada golfada de ar, a distribuição de cada gota de sangue, cada exploração, cada defesa, até a reprodução da espécie – todas são actividades musculares. E na medida em que o sistema muscular esteja comprometido, todo o organismo estará enfraquecido, limitado.

Na verdade, não necessitamos ir muito longe para considerar a musculatura como o órgão primário do corpo, o tecido dominante da vida animal. Ela constitui a maioria do nosso peso e volume. É, de longe, a maior consumidora de energia. Aqueles que normalmente consideramos como “órgãos vitais” são, na verdade, de outro ponto de vista, meros sistemas viscerais de suporte para o crescimento, funcionamento e manutenção dos músculos. Aliás, são estes “órgãos vitais” – pulmões, coração, estômago, fígado, intestinos, várias glândulas grandes e pequenas, etc. – que têm que responder ao nível de actividade dos músculos e não, usualmente, o contrário.

Para ter a certeza, existem muitos factores que contribuem para a taxa a que estas “caldeiras” digestivas e circulatórias assimilam, metabolizam e distribuem: idade, sexo, tamanho, taxa de crescimento, ciclo menstrual, infecção ou doença, temperatura corporal, sono ou vigília, hormonas e estados emocionais, todos desempenham papéis importantes para as nossas necessidades energéticas. Ainda assim, todas estas influências sobre a taxa metabólica são pequenas, quando comparadas com os efeitos da actividade muscular. Até os mais pequenos aumentos de tónus muscular, aumentam significativamente a taxa metabólica e o exercício severo pode aumentar a produção de calor.

Se tivermos em conta que o músculo portador de um padrão de tensão crónico trabalha tão arduamente e requer tanto apoio metabólico para efectuar a sua verdadeira função, como o músculo que é exercitado activamente, torna-se claro como e porquê a tensão muscular contribui de sobremaneira para a nossa saúde mental e física. Tão pouco é difícil de compreender porque é que o exercício regular, que proporciona de forma efectiva contracções crónicas, pode contribuir em muito para mudanças positivas nos nossos processos físicos, nos nossos sentimentos e no nosso comportamento.

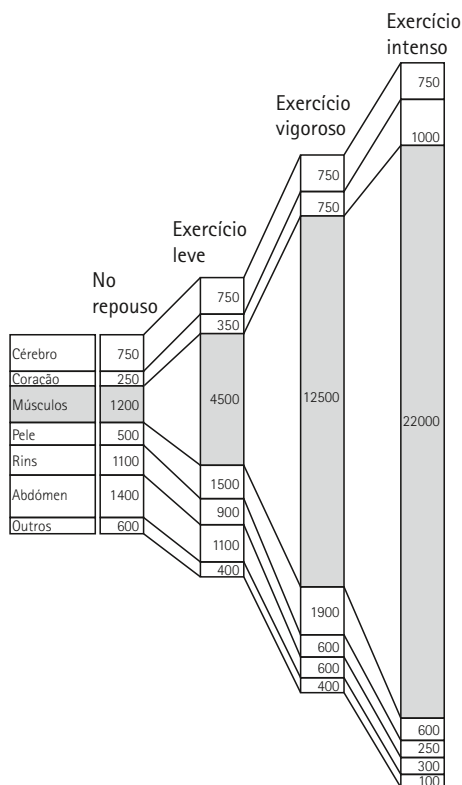
Os músculos compõem aproximadamente 80% do nosso volume e são, de longe, os maiores consumidores de energia no corpo. São eles que lideram e exigem dos órgãos a produção de energia, de forma a apoiar a sua actividade. Assim, em todas as abordagens terapêuticas, a relevância da relação íntima que existe entre os músculos e os órgãos deverá ser constantemente tida em conta. Subestimá-la será desvantajoso e até perigoso, tanto para o terapeuta como para o cliente.

A presença de bloqueios musculares pode ser comparada a conduzir um automóvel com o travão de mão accionado. Poderá conduzir a uma velocidade predeterminada, mas irá causar um rápido desgaste, usar quantidades copiosas de energia e potencialmente causar estragos. Deixar que os bloqueios musculares permaneçam no corpo faz com que, literalmente, as baterias de vida se descarreguem, criando uma situação em que poderemos estar a utilizar o equivalente a dois dias da nossa preciosa energia vital por cada dia de calendário que passa. Esta situação leva a uma perda relevante de energia, com todos os seus sintomas associados, mas também aumenta a nossa predisposição para a doença, causando envelhecimento precoce e até a morte.

Um sistema muscular que apresente um bom equilíbrio, bem como um bom tónus, terá reciprocamente, como bom companheiro, um bem equilibrado sistema visceral. Neste contexto, a

importância do exercício regular tem que ser enfatizada (consultar a secção seguinte).

As vantagens da utilização da NST em relação a outras técnicas, na tentativa de atingir resultados semelhantes, são claras. Ao equilibrarmos os Sistemas Respiratórios Primário e Secundário, através de uma libertação abrangente do sistema neuromuscular, conseguiremos resultados perenes.



O modelo acima representado, conhecido como o Efeito Fenn, mostra claramente a quantidade de fluxo sanguíneo, ou seja, de apoio fisiológico, que os músculos exigem, relativamente a outras partes do corpo. Os músculos bloqueados exigem um apoio enorme, trazendo inúmeras consequências negativas. As medidas são apresentadas em milímetros de fluxo sanguíneo por

minuto. © Michael Nixon-Livy

## Permanecendo em Equilíbrio

### Duas Ideias Erradas Comuns

Ao longo de muitos anos de prática clínica, observei milhares de pessoas que, ingenuamente, partilhavam duas ideias comuns mas erradas em relação ao pós-tratamento com NST.

1. Depois de os seus sintomas terem desaparecido, gozaram de boa saúde e, assim sendo, estarão tão saudáveis quanto possível.
2. Agora que os seus sintomas desapareceram, podem continuar como dantes, pois tudo permanecerá no seu devido lugar.

Esta forma de pensar tem implicações que poderão levar a consequências desnecessárias para a saúde, se não forem alteradas.

Antes ainda de avaliar estas ideias, tenhamos em consideração alguns requisitos básicos, exigidos pelo corpo, para uma boa saúde. Embora a relação “metal e carne” seja ténue, comparando o automóvel com o corpo humano poderá ajudar a ilustrar a forma como poderemos compreender as necessidades orgânicas do corpo humano!

Todos sabemos que os automóveis precisam de combustível, e não de um combustível qualquer, tem que ser um muito específico, caso contrário as suas performances não serão as melhores, correndo até o risco de avarias ou da inutilidade total.

Todos sabemos que o automóvel necessita de água. Sem ela o sistema de refrigeração não funciona, provocando um sobreaquecimento do motor, levando à avaria.

Todos sabemos que o automóvel precisa de ser utilizado. Se for deixado exposto à força dos elementos, a corrosão avançará, tanto interna como externamente, o seu aspecto deteriorar-se-á

e a sua utilização estará posta em causa.

Com um pouco de imaginação, é fácil de entender que nós, Humanos, temos necessidades básicas semelhantes para o nosso funcionamento e bem-estar.

Em *primeiro* lugar, também precisamos de combustível, que não pode ser um qualquer. Tem que ser muito específico, caso contrário começaremos a desenvolver deficiências nutricionais, que levaram a uma entre milhares de disfunções diferentes. Estima-se que, nos Estados Unidos da América, 70% das visitas ao médico têm a sua causa directa em deficiências nutricionais.

Se tivermos em conta que: o nosso corpo necessita, diariamente, de 60 minerais, 16 vitaminas, 12 aminoácidos e 3 ácidos gordos, para estar na sua melhor forma; e ainda que a maioria das pessoas que habitam nos países Ocidentais civilizados, têm sorte se conseguirem ingerir 25% disso, não é de todo surpreendente que estejamos a manifestar, regularmente, tantos sintomas relacionados com deficiências nutricionais.

*Nunca antes, na nossa história, houve tanta abundância de alimentos no planeta, e nunca antes, na nossa história, o fornecimento alimentício foi tão desprovido de nutrientes específicos.*

As razões para esta situação são simples. De forma geral, as práticas agrícolas estão padronizadas para maximizar os lucros dos latifundiários, ignorando as mais fundamentais necessidades da existência biológica humana. Os governos que permitem tais práticas, são mais responsáveis que os latifundiários mas, o que podem os governos fazer quando são apoiados financeiramente por grandes empresas multinacionais, que obtêm lucros astronómicos com as pessoas que adoecem. Algumas empresas farmacêuticas são o exemplo clássico disto.

Outras razões para a falta de nutrição específica dos nossos alimentos são o sobre-refinamento, o sobre-processamento, o sobre-aquecimento, o uso excessivo de aditivos e de conservantes, práticas de embalagem inteligentes mas pouco saudáveis,

e a lista continua.

Em *segundo* lugar, tal como um automóvel precisa de água para não sobreaquecer e avariar, assim precisamos nós. Contudo, as razões para a necessidade que os humanos têm de ingerir diariamente quantidades correctas de água, são muito mais críticas e complexas. A água está intimamente ligada com a maioria das funções corporais em que se possa pensar. Os sistemas que dela necessitam de forma crítica são o linfático, muscular, nervoso, vascular, endócrino, digestivo, urinário, imunitário e respiratório.

Para além do mais, a água desempenha um papel fundamental na saúde estrutural da coluna vertebral, ao hidratar os discos intervertebrais para que estes possuam o nível apropriado de pressão hidrostática. Isto é de elevada importância na prevenção de problemas degenerativos da coluna, bem como na manutenção da fluidez do movimento do Mecanismo Respiratório Secundário (ver – *Modelo Teórico*) tão essencial para o seu funcionamento e para a saúde generalizada do corpo.

Uma constante falta de água no corpo pode, tal como com as deficiências nutricionais, conduzir-nos a um sem número de estados sintomáticos, predispondo-nos a doenças mais graves, ao criar um contexto bioquímico negativo no corpo, que é condutor de vírus, bactérias e, finalmente, de degeneração (ver *BIBLIOGRAFIA*, *Batmanghelidj, F.*).

Em *terceiro* lugar, tal como o automóvel, também nós necessitamos de uma utilização constante, de forma a não cairmos em desuso. Ao olharmos para o nosso progresso evolutivo enquanto espécie, descobrimos que, ao longo de milhares de anos, baseámos a nossa sobrevivência e o nosso desenvolvimento numa intensa interacção com o nosso meio envolvente. Fizemo-lo maioritariamente através do prolífico e inexorável método “caçando e juntando”.

E isto trás importantes implicações para o nosso corpo, uma porque *nós fomos concebidos para o movimento!*



sensação de bem-estar, experimentando, assim níveis maiores de alegria, através das descargas de endorfinas que surgem durante e após o exercício.

Em suma, nutrição, água e exercício são três ingredientes vitais e essenciais para obter e manter uma boa saúde, e para *manter os resultados obtidos após as sessões de NST*.

### Avaliando as Ideias Erradas

Recuando um pouco e olhando para as nossas duas ideias erradas, poderemos agora começar a compreender porque é que elas são erradas, contudo, para ser mais claro, olhemos de novo para elas.

*Ideia Errada 1* – Muitos clientes acreditam que: “*com o desaparecimento dos sintomas, gozam agora de boa saúde e estão, assim, tão saudáveis quanto poderiam estar*”.

*As pessoas acreditam mesmo nisto!* Para além deste pensamento, eles acreditam que o terapeuta é um profissional com poderes adquiridos, que literalmente os absolveu, bastando para tal terem pago o preço do tratamento. Assim, de forma geral, os clientes continuam como dantes depois de um tratamento. Enquanto que, se seguissem um simples e sensível conselho do seu terapeuta, poderiam seguir um caminho completamente diferente – o caminho para a verdadeira saúde, se isso for o que ele realmente procuram!

*Uma boa saúde e estar livre de dores e de sintomas são duas coisas completamente distintas!*

Uma boa saúde, como vimos, tem muito pouco a ver com a remoção de sintomas através de um trabalho terapêutico inteligente, seja com NST ou outra técnica qualquer. Uma boa saúde é o resultado continuado de respostas colectivas a viver um estilo de vida que é concebido com base numa nutrição correcta, hidratação e exercício. (nota – as considerações espirituais, emocionais e recreativas, embora importantes, foram aqui omitidas e serão abordadas num próximo trabalho).

A libertação de todos os sintomas é, sem sombra de dúvida, o resultado mais esperado de uma boa sessão terapêutica. O que pode também ser um primeiro passo na direcção de uma boa saúde mas, de forma alguma significa por si só boa saúde.

*Nenhuma técnica, não importa o quão boa seja, pode ser uma alternativa face às más escolhas no estilo de vida.*

É de vital importância que os técnicos de saúde informem os seus clientes da diferença entre ausência de sintomas e uma boa saúde. Aí, os profissionais poderão recomendar uma variedade de outras escolhas (incluindo o encaminhamento para outros profissionais de saúde, se necessário), através das quais os seus clientes possam melhorar a sua saúde, assim eles *optem* por tal!

*Ideia Errada 2* – Embora se pareça um pouco com a 1, terá que ser observada de uma perspectiva ligeiramente diferente. Muitos clientes acreditam que: *“Agora que os sintomas foram eliminados, eles podem continuar como dantes, pois tudo deverá continuar no seu devido lugar.”*

Com o passar dos anos e em particular nos primeiros tempos, antes de eu despertar para essa realidade, os clientes voltavam à clínica e diziam: *“Bem Doutor, você fez um trabalho espectacular no início, pois a dor desapareceu durante duas semanas, mas depois reapareceu – houve alguma coisa que você se esquecesse, ou pode consertá-lo um pouco melhor desta vez?”*

Sentindo-me para lá de entusiasmado e obrigado, eu dava o meu melhor para ajudar. Na verdade, fazia-lo vezes sem conta em alguns casos. Até que um dia fez-se luz! Não havia nada de mal com os meus métodos terapêuticos; na verdade, eles eram bastantes bons. O problema era que os indivíduos em questão, voltavam para a sua rotina diária, fazendo precisamente as mesmas coisas que haviam causado os problemas no início!

Alguns tinham problemas de costas e iam para casa dormir no mesmo velho e roçado colchão que já usavam há mais de 20 anos, ou iam para o trabalho e ficavam sentados durante incon-

táveis horas, sem fazerem o mais pequeno movimento.

Outros, vim a descobrir, voltavam para casa e continuavam a não beber a quantidade suficiente de água, ou a consumir alimentos completamente desprovidos de níveis adequados de vitaminas e minerais, criando, assim, quadros internos que simplesmente não eram capazes de suportar as alterações que eu havia feito.

Ainda havia outros que, de volta a casa ou ao trabalho, onde encontravam situações de stress intenso e/ou dificuldades emocionais, usavam quantidades enormes de “coping energy”, colocando assim os seus sistemas musculares num estado de “tensão desequilibrada”, efectivo e perpétuo. Muitos tinham combinações de todas estas coisas a decorrer, mas mesmo assim questionavam-se sobre o que é que poderiam ter feito de errado!

Os meus clientes estavam, inconscientemente, a sabotar o trabalho que eu havia feito e que eles haviam pago!

Então, no fim, a solução tornou-se clara. Eu necessitava de fazer as perguntas adequadas, logo na *primeira sessão*, para que pudesse fazer recomendações pós-tratamento que fossem válidas e úteis. Desta forma, tentaria assegurar que, pelo menos os meus clientes estivessem alertados para aquilo que não deveriam fazer. Se eles optassem por não ouvir, tornar-se-ia evidente que os seus casos iriam precisar de mais trabalho para eliminar os seus sintomas, ou então iriam piorar mais rapidamente. O importante é que eu lhes podia dizer que, é tudo uma questão de escolhas, *as suas escolhas!* Em jeito de conclusão: a NST é apenas uma terapia de intervenção, que estimula no corpo os mecanismos de auto-cura e de auto-regulação, fazendo com que os sintomas desapareçam. A boa saúde, por outro lado, advém da capacidade de fazer escolhas de estilo de vida inteligentes.

Vale a pena deixar aqui, novamente, a frase-chave: *Nenhuma técnica, não importa o quão boa seja, pode ser uma alternativa a más escolhas no estilo de vida!* O diagrama que se segue ajudará a ilustrar aquilo que temos vindo a abordar.

### A SAÚDE DETERMINA A QUALIDADE DE VIDA E A LONGEVIDADE

De forma verbalizada ou não, todos os clientes a procuram e instintivamente desejam.



### A FUNÇÃO DETERMINA A SAÚDE

Se fisiologicamente o corpo consegue funcionar de forma consistente sem limites homeostáticos, então a saúde e a vitalidade prosseguiram de igual modo.



NST Consiste apenas numa intervenção sobre a estrutura.



### A ESTRUTURA DETERMINA A FUNÇÃO

Se a estrutura encontra-se equilibrada, então todos os sistemas funcionarão de forma fluente.



### O ESTILO DE VIDA DETERMINA A ESTRUTURA

Características Fisiológicas, Emocionais, Nutricionais, (Espirituais), reflectem-se de forma integrada na estrutura



### A ESCOLHA DETERMINA O ESTILO DE VIDA

Na maioria dos casos, temos a opção de escolher fazer ou não coisas que nos irão trazer saúde, doença ou um dos diferentes níveis entre ambas

Escolha do Estilo de Vida: A Escolha de um Bom Estilo de Vida e Disciplina são os requi-

sitos determinantes para alcançar e manter a Saúde e Qualidade de Vida desejada. A Técnica de Integração Neuro-Muscular (NST) ajuda a criar um novo recomeço mas de nada serve perante escolhas de estilo de vida pouco saudáveis © Michael Nixon-Livy

## O que fazer – A Solução Simples

Existem três recomendações simples, no que diz respeito à nutrição, água e exercício, que eu tenho utilizado com os meus clientes, ao longo dos anos, e que têm transformado a qualidade de muitas vidas.

### Nutrição

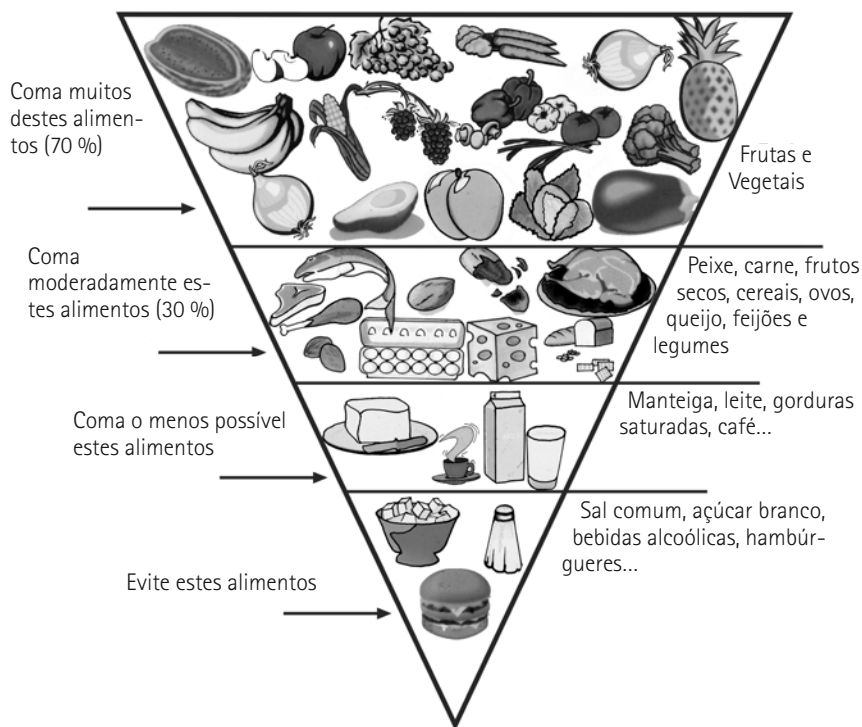
Existem duas recomendações nutricionais básicas, simples de seguir, que irão elevar a sua energia e vitalidade, melhorar a qualidade de vida e que são consistentemente efectivas.

Em primeiro lugar, a nossa alimentação tem que ser equilibrada entre os grupos de comida alcalinos e ácidos, seguindo a percentagem aproximada de 70% de alimentos alcalinos e 30% de alimentos ácidos. Nestas percentagens o rácio alcalino/ácido (ph) do corpo rondará os 7,4ph (nota: este é um rácio genérico, que terá variações de indivíduo para indivíduo).

Nestes valores o corpo será capaz de manter o equilíbrio e a ordem ao nível bioquímico, criando um contexto saudável para o funcionamento óptimo de um anfitrião de funções metabólicas importantes. Além do mais, os níveis do ácido úrico são mantidos numa faixa saudável, fazendo com que o corpo se liberte de outros desperdícios metabólicos de forma mais simples. O resultado disto é, simplesmente, uma melhoria na saúde em geral.

Essencialmente isto significa que, 70% do que ingerimos deveria ser composto por frutas e vegetais, enquanto que dos outros 30% fariam parte os alimentos ricos em proteínas e carboidratos complexos.

Para clientes que tenham este equilíbrio feito de outra forma,



Manter na sua globalidade os diferentes grupos alimentares em equilíbrio permite que o organismo humano mantenha os ácidos nefastos dentro dos limites enquanto promove uma vitalidade elevada.

© Michael Nixon-Livy

eu recomendo que optem por fazer uma transição gradual para a dieta 70/30, ao invés de se converterem do dia para a noite, pois poderá tornar-se fisiologicamente, e até psicologicamente, complicado. Um período médio adequado será de cerca de dois meses.

Em segundo lugar, a nossa alimentação necessita de ser potenciada com nutrientes específicos. Segue-se um exemplo de abordagem com suplementos nutricionais, bastante efectiva e confiável, de âmbito alargado, que poder-se-á aplicar a quase todas as pessoas.

- Tomar 5 a 10ml de minerais coloidais concentrados, uma a duas vezes por dia.  
Se não puder encontrar minerais coloidais, os multi-minerais quelantes são uma boa alternativa.
- Tomar uma cápsula ou comprimido de multi-vitamínico de alta qualidade, que contenha bastante Vitamina C, aminoácidos e antioxidantes, uma a duas vezes por dia.
- Tomar 5 a 10ml de um óleo de alta qualidade, contendo ácidos gordos essenciais “Ómega 3” (tanto o óleo de salmão como o de linhaça são bons), uma ou duas vezes por dia.

Nota: Tomar os suplementos sempre durante ou depois das refeições.

Este programa diário fornecerá um bom nível geral de suplementação nutricional específica. Nos dias que correm são já centenas os suplementos e novos produtos à nossa disposição, podendo ser confuso saber o que tomar ou não. Para muitos tornou-se uma questão de “tentativa/erro”, para descobrir o que mais, se é que existe, poderá ser adicionado à lista acima indicada, para melhorar ainda mais a nossa saúde.

Outros produtos alimentícios que deverão ser tidos em consideração são: MSM (metil-sufinil-metano), Spirulina, Chlorella ou outros produtos verdes, Kelp, vinagre de cidra de maçã, melão, fermento nutricional. A sua loja de comida saudável ficará feliz por aconselhá-lo.

Nota Importante: Você poderá aumentar a assimilação nutricional com uma desintoxicação.

Uma limpeza periódica ou sazonal da “paisagem interna” do corpo, não só é essencial como apresentará resultados imediatos relativamente à subida dos níveis de energia, melhorias no sono, melhor aparência, clareza de mente, etc. diz respeito. Tudo isto potenciará o desempenho dos suplementos nutricionais e, conse-

quentemente, uma melhoria na saúde e na longevidade.

Se os trilhões de células do nosso corpo imersas em fluidos corporais imundos (como é típico em 95% das pessoas na civilização ocidental), a nutrição debate-se para penetrar plenamente nas paredes celulares e completar o seu trabalho de forma efectiva. É um pouco como ter esperança em respirar ar fresco revitalizante, no decorrer de exercício físico intenso, com um saco de linho sujo atado na cabeça! O resultado: criará um bloqueio da passagem de oxigénio para os pulmões, começará a ficar azul e eventualmente morre...mas não efectivamente!

Tudo desde programas de limpeza com ervas, dietas de sumo e jejuns, terá bons resultados. O seu profissional de saúde saberá aconselhá-lo sobre a melhor maneira de agir.

Adicionalmente, assegurar-se de que o Intestino Grosso está a funcionar bem, evidenciado por movimentações intestinais copiosas, coerentes e diárias. Este era o famoso segredo de Cleópatra, que lhe conferia uma beleza extrema. Está devidamente documentado que Cleópatra usava folhas de Senna como laxante diário, para manter a regulação do seu intestino, assegurando, assim, que não haveria lugar a acumulações tóxicas!

Nota: ver “O Milagre do Jejum” de Paul Bragg em Bibliografia.

## Água

Uma regra simples, para a ingestão de água, é beber de 6 a 10 copos de água pura diariamente. A quantidade correcta para cada um variará em função do seu peso, ocupação, meio ambiente, clima e estação do ano.

Não obstante, a ingestão de 6 x 250ml de água por dia é uma boa medida mínima.

Uma regra simples e fácil de seguir, para determinar a quantidade de água apropriada ao seu caso, é a de multiplicar o valor do seu peso corporal por 2, e depois dividir esse valor por 100. Isto dar-lhe-á a sua necessidade diária de ingestão de água.

Exemplo: Peso corporal é 75 kg x 2 = 150, agora dividimos por 100 = 1,5 Litros por dia.

Nota: Se estiver a utilizar água engarrafada, consulte o rótulo para ficar a saber a quantidade de resíduos secos que a água contém. Os resíduos secos são os resíduos que permanecem depois de um litro de água ser fervido, até se evaporar completamente. Normalmente é indicado no rótulo em mg/L (miligramas por litro).

Os resíduos secos são minerais inorgânicos/metálicos que não podem ser absorvidos pelo corpo, são difíceis de excretar e ao fim de alguns anos da sua ingestão, poderá causar problemas nas articulações e de saúde.

Quanto mais baixo for o seu nível, melhor é a água. Qualquer valor abaixo de 250mg/L é aceitável. A água Volvic é bastante boa, por exemplo, mas poderá encontrar outras marcas com níveis ainda mais baixos. Assim sendo, evidentemente, quanto maior for o nível, pior será a qualidade da água. Eu evitaria qualquer valor acima de 500mg/L.

Se utilizar água corrente, tente filtrá-la através de um filtro de Osmose Inversa. Nunca mais vai querer voltar a beber água corrente!

## A Chave De Ouro

Todas as recomendações anteriormente mencionadas são métodos testados e comprovados para melhorar o seu nível de saúde, aumentar a vitalidade e melhorar a qualidade de vida. Contudo, existe uma chave de ouro que irá maximizar os seus resultados no menor espaço de tempo possível, bem como proporcionar-lhe a oportunidade de criar um estilo de vida completamente novo. Pelo contrário, sem esta chave nada irá resultar!

Provavelmente, a questão que é mais comum ser colocada pelos clientes acerca das três recomendações já referidas é: “Durante quanto tempo terei que fazer isto?”

A resposta é simples. Deverá seguir estas recomendações enquanto quiser sentir-se bem! As pessoas costumam ficar perplexas com esta resposta, como se fosse uma anedota. Mas é, de facto, a melhor resposta que alguém pode dar.

Tudo o que foi exposto foi concebido para melhorar a saúde e reconstruir o corpo. A utilização de suplementos nutricionais, por si só, não irá curar nada no curto prazo, mas se a tomar consistentemente e de forma responsável, irá produzir autênticos milagres, ao reverter o seu sangue!

Beber as quantidades correctas de água durante uma semana ou duas fará muito pouco para melhorar a sua saúde a longo prazo, mas se o fizer de forma consistente irá transformar a sua fisiologia!

O mesmo se aplica ao exercício. Correr pelo parque durante umas quantas semanas contribuirá muito pouco para criar força e resistência. Mas se o fizer consistentemente viverá uma experiência completamente nova, no relacionamento entre você e o seu corpo. Começará a compreender o que é a vitalidade!

Claramente a chave de ouro é a consistência! É a prática diária e contínua destas recomendações que gerará sangue saudável, com o qual poderá criar tecido saudável e, assim, manter

uma fisiologia poderosa. Uma fisiologia poderosa gera vitalidade e a vitalidade gera qualidade de vida e longevidade.

Manter-se equilibrado – é só uma questão de escolha!

## Secção de Auto-Ajuda

Esta simples e ilustrada secção está concebida para fornecer uma sequência de exercícios, que funcionam de forma efectiva, tanto como um sistema preventivo, para ajudar a “permanecer em equilíbrio”, como um sistema de soluções efectivas para reduzir e eliminar as tensões e as dores musculares.

Os exercícios dividem-se em duas partes: parte superior e parte inferior do corpo. Um rápido olhar revelará que estes exercícios não são mais do que movimentos clássicos do Yoga. Contudo, eles foram especialmente seleccionados tendo em conta o poder desbloqueador que exercem sobre o corpo, quando realizados na combinação e ordem que estão ilustrados.

À boa maneira da NST, a parte inferior do corpo é a primeira a ser contemplada, com a intenção de desbloquear a pélvis e o sacro, bem como os sistemas musculares que com estes estão conectados. Isto é feito acreditando claramente que o sacro tem que ser libertado primeiro, antes que a parte superior do corpo se possa libertar de forma efectiva.

Em suma, uma vez executados os exercícios respeitantes à parte inferior do corpo, o pescoço poder, então, ser libertado, seguido, logicamente pelos ombros.

É necessário compreender que os maiores benefícios serão conseguidos se os exercícios forem executados como uma sequência completa, com as respectivas repetições, e não como exercícios individualizados. Por esta razão, será aconselhável reservar cerca de 15 minutos para completar a sequência.

## Instruções

Será sempre uma boa ideia beber um grande copo (300 a 400ml) de água pura, quinze minutos antes de executar a sequência, e outro a cinco minutos de a terminar. Esta simples prática irá facilitar a drenagem linfática, as funções nervosas e musculares, a flexibilidade e a vitalidade, para além de maximizar os resultados benéficos.

Será essencial o uso de roupas largas, confortáveis e suaves, mas que não seja muito volumosas. Roupa apertada irá apenas restringir os movimentos. Ao realizar esta sequência, lembre-se de nunca forçar para lá dos limites sensíveis! Se, em qualquer momento, sentir um alongamento anormal ou dor, pare imediatamente e, lentamente, saia da posição que tiver assumido. Uma nova tentativa poderá ser feita no dia seguinte, e as precauções a ter em conta deverão ser as mesmas.

Além disto, os exercícios posicionais serão tremendamente facilitados por uma respiração suave e rítmica a acompanhar, que poderá ser executada através de uma inalação e exalação suaves, somente através das narinas.

Siga simplesmente os paços indicados junto a cada ilustração, lembrando-se de repetir o exercício três vezes antes de repousar por um minuto, entre cada exercício. Os períodos de repouso designados são importantes, de forma a possibilitar que os músculos respondam efectivamente ao exercício que se irá seguir. O tempo de repouso poderá ser aumentado, se desejar, mas nunca diminuído.

Como remédio coadjuvante, em situações problemáticas, experimente tomar algum Magnesium Phosphate 6D, Sal Bioquímico homeopático, disponível na maioria das farmácias. Este produto simples e natural irá ajudar a ver-se livre de espasmos musculares e de câibras.

## 1. Parte Superior do Corpo: reequilíbrio de tensões ao nível do Sacro e Pélvis

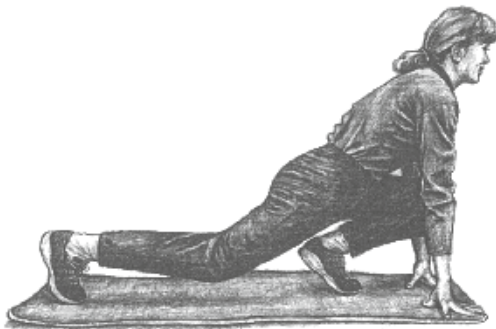


A) Deite-se de barriga para baixo com a face orientada para o chão e com os cotovelos flectidos como se fosse iniciar flexões normais. Lentamente levante o corpo do chão até sentir resistência ao nível da zona lombar. O abdómen e pernas devem manter o contacto com o chão. Respire lenta e ritmadamente (somente pelas narinas) enquanto mantém a posição por 10-20 segundos, após os quais retorne calmamente à posição inicial, descansando por 10-20 segundos.

Realize 3 repetições e só então descanse durante um minuto completo na posição de decúbito ventral com os braços dispostos lateralmente e a cabeça virada para um dos lados.

*Ilustrações com a gentil permissão de*

© The Pressure Positive Company



B) Comece sobre os quatro membros (de cócoras), lentamente mobilize-se para a posição conforme a figura ilustra. Empurre para trás um dos joelhos até sentir um alongamento dos músculos da pélvis (ancas e/ou virilhas) e mantenha essa posição. Respire lenta e ritmadamente (somente pelas narinas) enquanto mantém a posição por 10-20 segundos, após os quais retorne calmamente à posição inicial (de cócoras), descansando por 10-20 segundos. Repita do lado oposto.

Realize 3 repetições desta sequência e só então descanse durante um minuto completo na posição de decúbito ventral com os braços dispostos lateralmente e a cabeça virada para um dos lados.

*Ilustrações com a gentil permissão de © The Pressure Positive Company*



C) Comece por deitar-se de costas, em seguida movimente-se lentamente para a posição conforme a figura ilustra (tornozelo cruzado sobre o joelho oposto). Lentamente traga a perna que se encontra em flexão na direcção da cabeça provocando o alongamento ao nível dos glúteos da perna do lado oposto e mantenha essa posição. Respire lenta e ritmadamente (somente pelas narinas) enquanto mantém a posição por 10-20 segundos, após os quais retorne calmamente à posição inicial (decúbito dorsal), descansando por 10-20 segundos. Repita do lado oposto.

Realize 3 repetições desta sequência e só então descanse durante um minuto completo na posição de decúbito dorsal com os braços dispostos lateralmente

*Ilustrações com a gentil permissão de*

*© The Pressure Positive Company*



D) Comece por deitar-se de costas, em seguida movimente-se lentamente para a posição conforme a figura ilustra (tornozelo cruzado sobre o joelho do lado oposto, corpo rodado olhando por cima na diagonal sobre o ombro do lado oposto e com a mão assente no chão). Usando o ombro do braço que está livre, traga-o para a frente do lado em que a perna se encontra cruzada de forma a criar mais rotação do tronco e mantenha essa posição. Respire lenta e ritmadamente (somente pelas narinas) enquanto mantém a posição por 10-20 segundos, após os quais retorne calmamente à posição inicial (decúbito dorsal), descansando por 10-20 segundos. Repita do lado oposto.

Realize 3 repetições desta sequência e só então descanse durante um minuto completo na posição de decúbito dorsal com os braços dispostos lateralmente

*Ilustrações com a gentil permissão de*

© The Pressure Positive Company

E) Comece na posição de sentado e de seguida movimente-se lentamente para a posição conforme a figura ilustra. Junte a face plantar dos pés e mantenha-os nesta posição com a ajuda das mãos. Traga o corpo para a frente de forma a criar um ligeiro alongamento ao nível das virilhas e zona lombar da coluna. Respire lenta e ritmadamente (somente pelas narinas) enquanto mantém a posição por 10-20 segundos, após os quais retorne calmamente à posição inicial (sentado), descansando por 10-20 segundos. Repita do lado oposto. Realize 3 repetições e só então descanse durante um minuto completo na posição de decúbito ventral com os braços dispostos lateralmente e a cabeça virada para um dos lados.

*Ilustrações com a gentil permissão de*



© The Pressure Positive Company

## 2. Parte superior do corpo: reequilíbrio de tensões ao nível do Pescoço e Ombros



A) Comece na posição de sentado ou de pé. Lentamente e com cuidado leve o queixo até ao peito e, a partir desta posição, inicie movimentos circulares lentos procurando o alongamento da cabeça em direcção dos ombros e para trás no mesmo sentido, 3-5 vezes. Pare e reinicie no sentido oposto. Descanse por 10-20 segundos, respirando profunda e ritmadamente (somente pelas narinas).

Repita esta sequência 3 vezes e só então descanse na posição de sentado durante um minuto.

*Ilustrações com a gentil permissão de © The Pressure Positive Company*



B) Comece na posição de sentado ou de pé. Coloque a mão esquerda no lado oposto da cabeça contornando-a e, incline suavemente a cabeça em direcção ao ombro esquerdo, de forma a sentir o alongamento dos músculos do pescoço e ombro e mantenha essa posição. Respire devagar e ritmadamente (somente pelas narinas) enquanto mantém essa posição durante 10-20 segundos, e depois liberte a cabeça, retomando a sua posição inicial ( ao meio) , e descanse por 10-20 segundos.

Repita do lado oposto. Repita esta sequência 3 vezes e só então descanse na posição de sentado durante 1 minuto

*Ilustrações com a gentil permissão de © The Pressure Positive Company*

C) Comece na posição de sentado ou de pé. Coloque dois dedos sobre o queixo e pressione para baixo. Ao mesmo tempo, levante a cabeça contra a pressão exercida pelos dedos, causando um alongamento dos músculos da parte de trás do pescoço e mantenha essa posição. Respire lenta e ritmadamente (somente pelas narinas) enquanto mantém essa posição durante 10-20 segundos, e depois liberte a cabeça, retomando a sua posição inicial ( ao meio), e descanse por 10-20 segundos.

Repita esta sequência 3 vezes e só então descanse na posição de sentado durante 1 minuto.

© Michael Nixon-Livy

*Ilustrações com a gentil permissão de © The Pressure Positive Company*



D) Comece na posição de sentado ou de pé com os braços esticados. Utilizando movimentos circulares pequenos e lentos, realize a circundação do ombro no sentido posterior (para trás) por 3-5 vezes. Pare momentaneamente e depois, realize a circundação do ombro no sentido anterior (para a frente) por 3-5 vezes.

Descanse durante 10-20 segundos respirando lenta e ritmadamente (somente pelas narinas). Repita do lado oposto.

Repita esta sequência 3 vezes e só então descanse na posição de sentado durante 1 minuto.

© Michael Nixon-Livy

*Ilustrações com a gentil permissão de © The Pressure Positive Company*





E) Comece na posição de sentado ou de pé com um dos braços a cruzar a parte superior do tronco conforme a ilustração. Mantenha essa posição por 10-20 segundos enquanto realiza um ligeiro alongamento dos músculos do ombro e respire profunda e ritmicamente (somente pelas narinas). Repita do lado oposto. Repita esta sequência 3 vezes e só então descanse na posição de sentado durante 1 minuto.

© Michael Nixon-Livy  
Ilustrações com a gentil permissão de  
© The Pressure Positive Company

## Literatur

- Batmanghelidj, F.: *Rückenschmerzen und Arthritis: das Selbsthilfebuch*. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 2001.
- Ders.: *Wasser – die gesunde Lösung*. Ein Umlernbuch. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 2001.
- Ders.: *Wasser hilft. Allergien – Asthma – Lupus*. Ein Erfahrungsbuch. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 2001.
- Black, Dean: *Inner Wisdom*. Tapestry Press, Springville, Utah, USA, 1990.
- Bragg, Paul C.: *The Miracle of Fasting*. Health Science, Santa Barbara, California, USA, 1979.
- De Jarnette Major Bertrand: *The Philosophy, Art and Science of Sacro Occipital Technic*. Major Bertrand De Jarnette, Nebraska City, Nebraska, USA, 1967.
- Gordon, Libby/Smart, Brian: *Tom Bowen, Personal Reflections*. BTAV & BTASA, Heart-Well Healing Centre, Hartwell, Melbourne, Australia.
- Juhan, Deane: *Körperarbeit*. Knauer Verlag, München, 1992. (Zitat im Kapitel Theoretisches Modell aus dem amerikanischen Original rückübersetzt.)
- Liebke, Frank: *MSM – eine Super-Substanz der Natur. Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie*. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 2001.
- Ders.: *Grünes Licht für die Gesundheit – fit mit dem natürlichen Wachstumsfaktor C.G.F.* VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 2001.
- Mindell, Earl: *The Vitamin Bible*. Arlington Books Ltd., Mayfair, London, England, 1982.
- Nixon-Livy, Michael: *Neurostructural Integration Technique, Basic Manual*. (Kursmaterialien) International Institute of Applied Health Services, Melbourne, Australia, 1996.

- Selye, Hans: *The Stress of Life*. McGraw-Hill Book Co., New York, USA, 1984.
- Sinclair, Ian: *You can overcome Asthma*. Ian Sinclair, Ryde, NSW, Australia, 1993.
- Tortora, Anagnostakos: *Principles of Anatomy and Physiology*. Harper and Rowe Publishers, New York, USA, 1990.
- Upledger, John/Vredevoogd, Jon: *Craniosacral Therapy*. Eastland Press, Seattle, Washington, USA, 1983.
- Walther, David S.: *Applied Kinesiology – Synopsis*. Systems DC, Pueblo, Colorado, USA, 1988.
- Wells, Mark: *Twelve Dynamic Elements of Good Health – the Tissue Salts*. Autonomy Books, Melbourne, Australia, 1995.
- Williams, Warwick/Dyson, Bannister: *Gray's Anatomy*. Churchill Livingstone, Longman Group U.K. Limited, United Kingdom, 1989.



## Acerca do Autor

Michael J. Nixon-Livy é um professor internacional e terapeuta, que nasceu na Austrália em 1954.

Começou a sua carreira na medicina complementar em 1974, estudando e praticando Ciências da Nutrição, Psicologia, Relações Humanas e variadas terapias corporais.

Detém mais alguns Diplomas em Psicologia Aplicada e em Solution Focused Therapy (Ericksonian Psychology).

Apercebendo-se da profunda importância do relacionamento entre o trabalho corporal, nutrição e psicologia, ele gere uma muito concorrida e bem sucedida clínica em Melbourne, Austrália, juntamente com o Kinesiologista e investigador de renome, o Dr. Charles Krebs, especialista em problemas estruturais e da coluna, distúrbios psicológicos e em dificuldade profundas de aprendizagem.

Passou, ainda, cerca de 5 anos como atleta profissional, onde esteve exposto ao rigor exigente dos treinos diários e das subsequentes lesões que ocorriam. Foi durante este tempo que ele teve a oportunidade de apreciar a necessidade de técnicas de trabalho corporal que fossem rápidas, efectivas e duradouras.

Michael dedica-se actualmente à missão de disponibilizar ao Mundo, formas de terapia natural que tenham a capacidade de aliviar a dor e de trazer o equilíbrio, de forma efectiva e rápida, de volta à vida de muitas pessoas, que procuram alívio e uma melhor saúde.



Sie erreichen den Autor Michael J. Nixon-Livy unter folgender Adresse:

Website: [www.nsthealth.com](http://www.nsthealth.com)

E-Mail: [info@nsthealth.com](mailto:info@nsthealth.com)



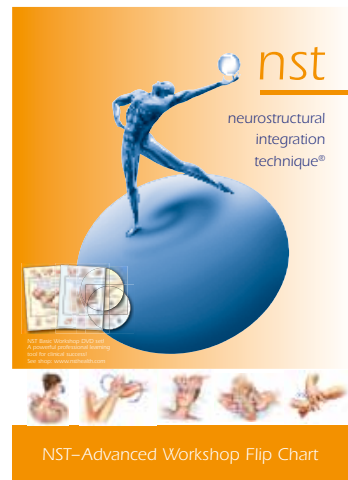
# Material for approach to therapy for NST



## DVD Basis-Workshop



## Flipcharts Basis-Workshop



## Flipcharts Advanced-Workshop

Webshop: [www.nsthealth.com](http://www.nsthealth.com)

For current terms check up [www.nsthealth.com](http://www.nsthealth.com)

## NST PRAXIS

Löwenstraße 8 · 79199 Kirchzarten · Germany

Tel.: (+49) 7661-905726

