Dr Tatyana Bosh je 2014 godine napisala članak '*Bioregulatory Psychosomatic Bodywork: Generating Health via the Body's Own Communication System'*. Članak je iste godine objavljen u američkom medicinskom časopisu '*Townsent Letter'* u *orginalnoj engleskoj verziji* . Prevod koji slijedi je potom napravili i doradila 2022.

Bioregulatorna psihosomatska terapija:

građenje zdravlja putem vlastitog komunikacijonog sistema tijela

Tatjana Bosh, MD

Najveća greška ljekara je što pokušavaju izliječiti tijelo bez da pritom liječe i um, iako su um i tijelo jedno - i pogrešno ih je tretirati odvojeno.

– Platon

Tatyana Bosh, MD – od 1994 do 2020 je pružala bioregulatorne tretmane u Biomedic Centru u Londonu, gdje je radila kao Predsjednk Internacionalnog udruženja za Bioregulatornu medicinu i Medicinski Direktor Britanske akademije za Bioregulatornu medicine. Nakon toga je premjestila svoju privatnu praksu u Hale kliniku u Harley Street br 4, London W1, gdje I sada radi – a od kraja devedesetih vodi kurseve iz Bioregulatorne psihosomatske terapije širom svijeta; www.biomedicdoctor.com

Sažetak

Masaža i razni oblici fizikalnih terapija pominju se kroz cijelu ljudsku istoriju, te predstavljaju najstariji vid medicine i umjetnosti liječništva. Iako se istočni i zapadni manuelni (ručni) terapijski pristupi bitno razlikuju, svi se temelje na iscjeliteljskoj moći ljudskog dodira. Istočni pristup uključuje razne discipline, na primjer: refleksologiju, Shiatsu, ayurvedsku masažu, tuinu ili lomilomi. Postoji i mnogo različitih zapadnih manuelnih terapija, a najčešće se pominju: Švedska masaža, Esalen masaža, aromaterapijska masaža, ritmička biodinamska masaža i razne, uglavnom anglo-američke verzije takozvane holističke masaže. Rađanjem 'novog doba' (New Age), svjedoci smo renesanse fizikalnih terapija u vidu masaža i drugih vidova tjelesnog balansiranja i regulacije. Stare metode se ubrzano usavršavaju, a nove kontinuirano stvaraju i razvijanju, poput: osteopatije, kiropraktike, Rolfinga, polarne terapije, Bovenove tehnike, Aleksandrove tehnike, Feldenkrajsove metode ili kraniosakralne terapije. Bioregulatorna psihosomatska terapija (BPST) jedna je od novih manuelnih metodologija, koja u potpunosti zaslužuje svoj terapijski status.

Sve terapije koje rade na tijelu imaju isti cilj - da putem dodira regulišu homeostatske (samoregulatorne) mehanizme pacijenta. Pri tome je svaka disciplina različita i svaka favorizira samo određene homeostaze. Na primjer, osteopatija se prvenstveno fokusira na balansiranje mišićnog sistema, masaža za limfnu drenažu da reguliše tok limfe, a Shiatsu stavlja akcenat na harmonizaciju bioenergetskih tačaka i meridijana. Za razliku od njih, Bioregulatorna psihosomatska terapija, koju je

formulisala dr. Tatyana Bosh početkom 1990-ih, ima za cilj da unaprijedi cjelokupno psihofizičko zdravlje pojedinca, jačavanjem svih oslabljenih samoregulatornih mehanizama.

Psihosomatski pristup

Bioregulatorna psihosomatska terapija (BPST) integriše razne tehnike masaža i tjelesnih terapija u jedinstvenu manualnu metodologiju. Efikasna je na različitim terapijskim nivoima, obzirom da se koristi i za oslobađanje od stresa, i kao vid preventivne medicine i kao kurativno - iscijeliteljska terapijski metoda. BPST uvezuje elemente fizioterapije, osteopatije, kiropraktike, Rolfinga, Shiatsu masaže, bioenergetike, visceralne manipulacije, limfne drenažne, biofeedback-a, kraniosakralne terapije i kineziologije; kao i psihosomatske medicine, emocionalno fokusirane terapije (EFT), psihoterapije, neurolingvističkog programiranja (NLP), aromaterapije, kolor terapije i muziko-terapije. Sve gore pomenute metodologije integrirasane su u skladu sa parametrima psihosomatskog terapijskog procesa, kako bi se istovremeno tretirali različiti strukturalni i funkcionalni aspekti tjela i uma. Budući da dijagnostikuje i balansira tjelesne fluide, meka i čvrsta tkiva, kao i psihološka i bioenergetska stanja - BPST je holistički integrisana manuelna metodologija Bioregulatorne medicine.

Umjestnost medicinskog osluškivanja i facilitacije

Ljudsko tijelo komunicira verbalno i neverbalno. Verbalna komunikacija se većinski dešava na nivou svjesti, pa može biti i istinita i lažna. Neverbalna komunikacija je uglavnom podsvjesna, te stoga i nije u stanju lagati.

Neverbalni govor tijela prenosi svoje poruke na različite načine: držanjem tijela, emocionalnim izrazima, spontanim gestovima, tikovima i automatizmima; konstitucionalnim ekspresijama poput izgleda kožne puti; oblika, veličine i proporcija različitih dijelova tijela, kao i različitim zdravstvenim znacima i simptomima. BPST koristi za svoju bazičnu dijagnostiku i terapiju upravo ovu neverbalnu komunikaciju, odnosno ovaj istinski jezik tijela. Dr. John Diamond, poznati psihijatar, izvršio je hiljade testova zasnovanih na psihomotornom refleksu, kojima je naučno potvrdio koncept neverbalne komunikacije. Osnivač je i tehnike bihejvioralne kineziologije, koja praktično pokazuje cjelovitost tijela, uma i duha - kao integraciju žive energije i materije.

Kao i sve manuelne terapije i BPST se zasniva na umijeću osluškivanja i facilitacije. Slušanje podrazumijeva prepoznavanje i razumijevanje suptilnih tjelesnih fenomena poput: spontanih pokreta, sterotipskih tikova i obrazaca, ritmova, pulsacija i senzacija; tendencija ka kongestijama, spazmima, grčevima i drugim vidovima tjelesnih odgovora ili otpora. Facilitacija znači pomaganje tijelu da oslobodi otpore i blokade unutar svoje bioenergetske mreže, tjelesnih fluida, tkiva ili visceralnih organa; olakšavajući potisnutim emocijama i osjećanjima da se ponovo dožive, novim uvidima da zažive i pozitivnoj percepcije da se iz svega toga izrodi.

Manuelni pristup bioenergiji

Višak ili manjak biološke energije preduslov je za hiperfunkciju ili hipofunkciju bilo kojeg aspekta tijela ili uma. Stoga i terapijski dodir kojim pristupamo bioenergetskim mrežama mora imati korelirajući kvalitet, da smiri ili podstakne bioenergotok. Bioenergetsku vitalnu silu, tretiramo pritiskom koji je balansira kada je pretjerano koncentrisana, dok stimulativnim pritiskom ojačavamo i

tonificiramo vitalnu energiju gdje je deficitarna. Dugotrajni višak ili manjak energije unutar bioenergetske mreže tijela, prvo afektira funkciju korelirajuće endokrine žlijezde. Ovo dalje negativno utiče na kontrolni PNEI meta-sistem (psiho-neuro-enokrino-imunološki sistem), koji je u stanju da razvije bolest i na fizičkom i na psihološkom nivou. Stoga je pravovremeno prepoznavanje i liječenje bioenergetskih poremećaja podjednako važno i u preventivnoj i u kurativnoj Bioregulatornoj medicini.

Manuelni pristup tjelesnim fluidima

Kvalitet terapijskog dodira za liječenje tijelesnih fluida specifičan je za tečnosti. Različite manuelne metodologije, odnosno bioregulacije dodirom – prilagođene su za harmoniziranje različitih tjelesnih fluida, poput: vanćelijske tečnosti (ekstracelularnih fluida), arterijske ili venske krvi, limfe ili cerebrospinalnog likvora. Na primjer, direktna stimulacija arterijske cirkulacije postiže se pokretima koji zagrijavaju tijelo, poput frikcije ili trljanja. Frikcija stimuliše vazodilataciju, što rezultira širenjem arterija i boljim krvotokom. Osim toplotom, postoje i drugi mehanizmi manuelne bioregulacije vazokonstrikcije, putem kojih se dodirom balansira spazam krvnih sudova. Dodir glađenjem poput milovanja (effleurage), na primjer, može dodatno osloboditi vazokonstrikciju perifernih krvnih sudova preko parasimpatičkog sistema. U tom slučaju širenje vaskularne mreže se aktivira nervnim putem, te tako doprinosi boljem protoku arterijske krvi. Ove metode takođe mogu poboljšati i vensku i limfnu cirkulaciju, premda se venska staza (zastoj) bioreguliše slično kao i limfna staza. Posebno je važno drenirati Jugularnu venu (vratnu venu) duž prednjeg ruba sternokleidomastoidnog mišića, zbog njenog značaja i pristupačnosti.

Druga tjelesna tekućina koju je često potrebno terapijski regulisati je limfa. Budući da se fiziološki proces limfne drenaže zasniva na nježnom pulsiranju, sličnim dodirom se može i ručno popraviti zastoj u limfotoku. Masaža za limfnu drenažu poboljšava funkciju limfnog sistema, a posebno je efikasna u liječenju limfedema. Pri tome se manuelna tehnika bazira na nježnom glađenju (effleurage), koji prati tok limfe od glave i ekstremiteta prema cervikalnim, aksilarnim i ingvinalnim limfnim čvorovima, to jest u centripetalnom smjeru prema srcu, duž anatomskih projekcija limfnih sudova. Terapijski dodir je nježan, ritmičan i gladeći, u skladu sa prirodnim ritmom toka limfe. Na projekcijama limfnih čvorova pokreti terapeuta mijenjaju kvalitet u ritmično gnječenje (petissage) i pumpanje, neophodno za njihovu drenažu. Često je važno izdrenirati i lijevu subklavijsku venu, obzirom da se u nju ulijeva glavni torakalnu limfni kanal Duktus toracikus, koji baš tu predaje limfu u vensku cirkulaciju.

Cerebrospinalni fluid (CSF) fluktuira uzduž kičme sporim i precizno definisanim ritmom. Raste i opada poput plime i oseke, navire i povlači se u skladu sa Šumanovim vibracijama zemlje. Ovo kretanje cerbrospinalnog likvora (fluida) zove se Longitudinalna fluktuacija, a predstavlja normalno fiziološko kretanja zdrave cerebrospinalne tečnosti. U okviru Longitudinalne fluktuacije postoje i druge fiziološke struje i tokovi CSF, koje obilaze oko anatomskih struktura mozga i kičmene moždine slično vodenim tokovima i strujama u okeanu, a dešavaju se unutar već postojećeg kretanja ‘plime i oseke’ specifičnog za Longitudinalnu fluktuaciju. Longitudinalno naviranje i povlačenje cerebrospinalne tečnosti osjeća se pod rukom terapeuta kao nakupljanje i nabijanje nježne sile. Patološka stanja poput hroničnog umora ili ME pokazuju vrlo usporenu i zagušenu cerebrospinalnu fluktuaciju, sa tendencijom staze (zastoja) - što zahtijeva manuelnu facilitaciju kraniosakralnom terapijom. S druge strane, poremećaji poput upalnih ili poput hiperaktivnosti - praćeni su ubrzanim i pojačanim fluktuacijama CSF, što se terapijski smiruje i takođe bioreguliše kraniosakralnom metodom. Pri tome

je važno napomenuti da Bioregulacija toka cerebrospinalnog likvora ima izuzetno jak terapijski efekat na čitav PNEI sistem.

Manuelni pristup vezivnom sistemu

Obzirom da vezivno tkivo povezuje sve dijelove tijela i na mikro i na makro nivou, ono čini jedinstven konektivni sistem tijela - vezivni sistem. Na mikro nivou vezivni sistem povezuje sve ćelije tijela, kao i sve intraćelijske strukture i organele. Unutarćelijske vezivne strukture su sitne niti poznate kao mikrotubuli i mikrofilamenti. Na makro nivou, vezivni sistem povezuje tkiva, organe i organske sisteme; te time i ove vezivne strukture poprimaju različite anatomske oblikei imena, poput: membrana, fascija, tetiva ili ligamenata. BPST na tkivnom nivou najviše radi na fascijama, a na nivou organa - na tetivama, ligamentima, muskularnim ovojnicama, membranama i visceralnim ovojnicama poput perikarda ili pleure. Vezivne strukture koje odgovaraju fiziološkim sistemima, poput duralnih ovojnica ili peritoneuma, vrlo su kompleksne i traže izuzetnu palpatornu osjetljivost terapeuta.

Fascija je sistem uvezanih vezivnih vlakana, koji pravi mrežu oko svih tkiva i organa tijela. Normalni fiziološki pokreti fascijalnih struktura i membrane se pri laganoj trakciji osjećaju kao vrlo specifičan doživljaj elastičnog razvlačenja, koji klizi glatko i neometano. Restrikcije i adhezije narušavaju ovaj elastično – klizni odgovor zdravih fascija i membrana. Stvaraju otpor koji se pod rukom osjeća kao klizeći mikropokreti u smjeru trakcije, koji su isprekidani sa elastičnim pokušajima povratne sprege, poput istezanja zavojnice. Trakcija je osnovna bioregulatorna teknika za opuštanje fascijalnih i membranoznih restrikcija.

Manuelni pristup mišićno-koštanom sistemu

Mišići se mogu klasifikovati kao glatki ili poprečno-prugasti, svjesni ili nesvjesni, longitudinalni ili kružni, veliki ili mali, skeletalni ili visceralni. Bez obzira na njihove anatomske ili fiziološke razlike, svaki zdravi mišić ima normalan tonus, a poremećaji mišićnog tonusa se primarno manifestuju kao hipertonija ili hipotonija. Postoje različite manuelne tehnike za normalizaciju mišićnog tonusa, a najčešće se koriste: glađenje, gnječenje, trenje, tapkanje, vibracija i istezanje. Glađenje je najmanje invazivno, pri čemu terapeut dugim i kliznim pokretima pokriva veću površinu tijela, obično kada započinje tretman, da istovremeno i zagrije tijelo i pruži osjećaj tjelesnog jedinstva, odnosno međusobne povezanosti jednog dijela tijela sa drugim. Gnječenje se sastoji od isprekidanog hvatanja, stiskanja i otpuštanja zahvaćenog dijela tijela, pokreta koji pokušavaju podići površna meka tkiva od dubljih susjednih struktura. Trenjem se zagrijava tretirano područje, a primjenom smičuće sile olakšavaju se granice između dvije vrste tkiva; na primjer, između dermisa i fascija, fascija i mišića ili mišića i kostiju. Tapkanje ili perkusija je pokret kojim se tkiva energiziraju, omekšavaju i opuštaju. Tehnika vibracija ubrzanim potresanjem daje tkivu rastresitost, dok trakcija najčešće uključuje vuču perifernih dijelova tijela kao što su glava, ruke, noge, prsti ili nožni prsti.

Fiziološki pokreti koštanih struktura su definisani njihovim odnosom sa okolnim tkivima. Iako određene skeletalne konstalacije zahtijevaju osteopatske ili kiropraktorske intervencije i repozicije, narastajući novi trend više se udaljava od potiska velike brzine i niske amplitude, karakterističnog za većinu kiropraktorskih i za neke osteopatske manipulacije. Nova tendencija gravitira prema nježnijim i indirektnim metodama skeletalnih repozicija. Stoga i Bioregulatorna psihosomatska terapija za to

većinski koristi blaže metode, poput kraniosakralne terapije, kojima se preko mekih muskulo-konektivnih tkiva postižu i koštane repozicije.

Iskusni terapeuti mogu dodirom otkriti i bioregulisati anatomski i funkcionalno vrlo delikatno poremećene odnose i to između vrlo udaljenih dijelova tijela - na primjer odnos između respiratorne dijafragme i tentoriuma cerebelli, lociranog između velikog i malog mozga; ili između temporalnih kostiju glave i sakroilijačnih zglobove karlice. Zaista je tužno do koje su mjere taktilne i palpatorne tehnike koje se uči na medicinskim fakultetima širom svijeta rudimentarne, obzirom da se prirodne terapijske mogućnosti ljudskog dodira zapravo koriste minimalno.

Tkivne memorije i somato-emocionalno oslobađanje

Perzistentni stres i životne traume imaju tendenciju da se tokom života 'sedimentiraju' u tijelo, tako što se preobraćaju u muskulokonektivnu tenziju i spazme. Posljedično oklopljenje tijela tenzijom zapravo postaje i svojevrsni oblik tkivne memorije, tjelesna biblioteka koja vodi evidenciju o svim neisprocesiranim stresnih i traumatičnih događajima još od prenatalnog doba. Što se više ovaj prvobitno odbrambeni oklop oslobodi, to je osoba više u stanju da isprocesira potisnuta iskustva i time ojača svoje zdravstvene resurse – sto i jeste cilj Bioregulatorne psihosomatske terapije.

Manuelna bioregulacija tkiva u stanju je da pokrene i izbaci iz tijela davno potisnute emotivne trauma, nazad u doživljajne sfere. Kada ova u tijelu zarobljena iskustva počnu izranjati na površinu, bioregulatorni psihosomatski pristup se mijenja. Nakon čisto somatskih tehnika, prelazi se na tehnike emotivnog oslobađanja i kognitivne reintegracije. Ovaj dio Bioregulatorne psihosomatske terapije naziva se Somato - emocionalno oslobađanje (SEO). BPST služi da inicira, podržava i osigura kompletiranje ovog prirodnog iscijeliteljskog procesa pod kontrolisanim medicinskim uslovima, osiguravajući optimalnu i fiziološku i psihološku rezoluciju.

SEO je autonomni odgovor tijela i uma, psiho-fizički odgovor pacijenta na uspješnu inicijalnu BPST intervenciju. To je u svojoj osnovi prelaz sa tijela na psihu, put od inkorporiranih rigiditeta nazad do psiholoških iskustava; od potencijalne energije spazma do kinetičke energije osjećanja (bioenergije e-mocije), toplote (kaloričke energije) ili pokreta (mehaničke energije) – što je proces pretvaranja materije u energiju i jednog oblika energije u drugi. SEO je rezultat katarzičnog homeostatskog rebalansa, te se stoga koristi kao fundamentalni proces za iscijeliteljstvo i jačanje zdravoće. Bez obzira da li se manifestuje polako i postepeno ili naglo i intenzivno, SEO se principijelno uvijek zasniva na opuštanju, tkivnoj restrukturalizaciji, oslobađanju potisnutih trauma, predavanju novim spoznajama - i ljepšem i bioekonomičnijem doživljaju vlastitog 'JA-tstva'.

Mehanizmi somato-emocionalnog oslobađanja

SEO obično započinje oslobađanjem strukturalnih rezistencija i restrikcija tijela. Ovi se otpori prepoznaju kao mjesta osjetljiva, senzitivna ili neprijatna na dodir; bolna, škakljiva ili svrbežna - kao i ona mjesta kojima dodir iznenađujuće godi. Oslobađanje različitih tkiva i organa od restrikcija zahtjeva i primjenu različitih manuelnih tehnika i metodologija. Obzirom da je distrubucija ovih rigiditeta za svaku osobu specifična poput algoritma – raznim osobama su potrebne i različite kombinacije manuelnih tehnika. Npr. kombinacija akupresure, tendomuskularnih tehnika i limfne drenaže može uvesti u terapijski kvantni skok iz fizičkih u psihološke sfere - kada se uvode metode specifične za SEO.

Iako je SEO specifičan za svaku osobu poput otiska prsta, ipak se može generalno opisati kao terapijski process somatopsihološkog oslobađanja, koji se prezentira kao niz energetskih, mehaničkih i emocionalnih reakcija pacijenta.

Energetske reakcije se najčešće manifestuje kao iskustva toplote, hladnoće ili pulsiranja. Rjeđe se doživljavaju i kao kratkotrajna stanja povišene temperature. U tom slučaju su antipiretici kontraindikovani, jer bi zaustavili ovaj terapijski indukovan, ali ipak prirodni proces iscijeliteljstva.

Mehanički mehanizmi Somato-emocionalnog oslobađanja su tipično izražavaju kao spontani kloničko-tonički pokreti u raznim dijelovima tijela. Odvijaju se bez ikakvog napora, a generisani su prelaskom potencijalne energije uskladištene u mišićno-vezivim restrikcijama - u kinetičku energiju, što je praćeno jasnim osjećajem olakšanja. Tipični oblici somatskog oslobađanja manifestuje se kao drhtavica, tikovi, trzaji, grčevi i slični tonični i klonični mišićni odgovori; uzdasi, kašljanje, zijevanje, podrigivanje, štucanje, ili glasna crijevna pretakanja i regurgitacije. Jednom kad se ovi spontani mehanički pokreti pojave, pacijenta je važno ohrabriti i objasniti da su posljedica oslobađanja uskladištenene tjelesne napetosti.

Emocionalno oslobađanje manifestuje se kao doživljaj prethodno potisnutih i otjelotvorenih emocija. Osoba može iznenada razviti impuls za plakanjem, smijehom, vriskom ili biti preplavljena brigom ili strahom. Ove emocije takođe oslobađaju tjelesnu napetost. Na primjer, plakanje i smijanje mogu podjednako osloboditi hronični spazam dijafragme, kao što to mogu učiniti i mehaničke automatske reakcije poput: štucanja, kašljanja, zijevanja, podrigivanja ili uzdisanja.

Osim manuelnog terapijskog pristupa kao što je BPST, druge terapije, čak i one koje se smatraju isključivo psihološkim ili isključivo energetskim metodologijama, poput hipnoze ili akupunkture, mogu biti podjednako efikasne u iniciranju ili produbljivanju somato - emocionalnog oslobađanja. I somatski i psihološki aspekti ovog terapijskog somatopsihičkog procesa mogu se dodatno ojačati i drugim terapijskim disciplinama, na primjer upotrebom homeopatskih remedija (poput Nutriceutičnih kombjnovanih lijekova kompanije ‘New Vista’ ili antihomotoksičnih homeopatskih preparata kompanije ‘Heel’), esencijalnim uljimaa, kristalima, muzikoterapijom ili kolorterapijom…

Psihosomatska reintegracija

Proces SEO obično započinje sa fizičkim opuštanjem i oslobađanjem tjelesnih restrikcija, a završava sa jačanjem ličnog integriteta i vitaliteata. Nakon uspješnog SEO, izvorno traumatsko iskustvo ostaje u kognitivnom pamćenju, ali sa psihološkom rezolucijom i sticanjem novih uvida gubi svoj prvobitni negativni emotivni naboj. Stara trauma postaje nova šansa, jer se emotivni konflikt sagledava na smisleniji i bioekonomičniji način. SEO podiže ličnu svjest, poboljšava psihološku samoupotrebu i pomaže pacijentu da prepozna i zaustavi samosabotažne mehanizme vlastitog ega, čime pomaže pacijentu da izraste iz bolesnog stanja duha i tijela – i ojača svoje cijelokupno zdravlje.

Zaključak

Ljudski organizam je hijerarhijski strukturisan i višedimenzionalni sistem življenja energije i materije. Budući da funkcioniše kao fraktalna integralna cjelina, svi poremećaji ili otpori koji nastaje unutar bilo fizičke, psihološke ili energetske stvarnosti - imaju i trenutne refleksije i posljedice na svim aspektima ljudskog bitisanja. Svaka od nabrojanih bioloških stvarnosti podjednako je važna za terapijsku intervenciju, kao i podjednako sposobna da ojača opšti psihofizički integritet. Drugim

riječima, iscijelivanje do optimalnog zdravlja podrazumijeva razumijevanje fraktalnih korelacija i petlji biofidbeka između tijela, uma i bioenergije. Ovo poziva na interdisciplinarni terapijski pristup i transcendiranje medicinske politike i dogmatičnih podjela na više ili manje bitne i legislativne terapije, terapijske discipline i metodologije. Bioregulatorna psihosomotska terapija zato uvezuje različite strukturalne, psihološke i energetske terapijske intervencije, kako bi oslobodila personalni algoritam otpora, restrikcija i diskorda vlastitoj vitalnosti; što se reflektira na svim fraktalima i psihe i tijela. Ovakvim procesiranjem 'Patosa' (potisnutih i otjelotvorenih neprijatnih iskustava), BPST uvodi pacijenta u veći nivo psiho-somatskog integriteta, te posljedičnog doživljaja vlastitog zdravlja, lakoće i slobode.

Referencije

Beresford-Cooke: *Shiatsu Theory and Practice* (Churchill Livingstone; 1996)

Bosh Tatyana: *Extended etiology* (module 3 Manual for Bioregulatory Medicine, Biomedic Foundation)

Diamond J. *BK: Behavioral Kinesiology* (Harper & Row 1979)

Dychwald K. *Bodymind* (Tarcher Putman 1986)

Lowen A. *Bioenergetics* (Penguin/Arkana 1994)

Rolf IP. *Rolfing* (Healing Arts Press 1989)

Upledger JE. *Somato Emotional Release and Beyond* (Upledger Inst. 1990)

Wittlinger G, Wittlinger H. *Textbook of Dr. Vodder's Manual Lymph Drainage (*Vol. 1, 7th ed. Thieme 2003)

Bioregulatorna Psihosonatska Terapija

Petodnevni intenzivni kurs sa sertifikatom vodi Tatyana Bosh, MD

20-24 Septembar 2014 - London, UK

za više informacija kontaktirajte
Britansko udruženje za Bioregulatornu Medicinu:

www.biomedic.co.uk
inquiry@biomedic.co.uk
tatyana@biomedic.co.uk

telefon: + 1 780 423 6633

1-5 Oktobar 2014 - Edmonton, Kanada

za više informacija kontaktirajte
Kanadsko udruženje za Biregulatornu Medicinu:

www.csbrm.org
admin@csbrm.org

telefon: + 1 780 423 6633