



*Refleksologinja Heinrike Bergmans
iz Belgije je razvila tehniko sarafijn*

»Ženske so sposobne čuti proces kreacije v svojem telesu. Vse, kar ženska doživlja med nosečnostjo, se vtisne tudi v zarodek,« pravi mednarodna učiteljica refleksoterapije Heinrike Bergmans iz Belgije, mati treh sinov in avtorica priročnika Refleksoterapija dlani, ki je pred osmimi leti razvila tehniko sarafijn. V njej je združila znanje s področja refleksoterapije, energijskih sistemov, psihologije in fizioloških verižnih odzivov.

Z dotikom do celičnega spomina

Ta izjemno nežna in sproščujoča tehnika prebujata celični spomin in odstranjuje travme ter čustvene blokade, ki segajo lahko tudi že v čas pred rojstvom in vplivajo na naše vedenjske vzorce. Priporočljiva ni samo za ženske, ki bi rade zanosile, in za nosečnice, temveč tudi za ljudi, ki doživljajo življenjske prelomnice ali si želijo kaj spremeniti v življenju. Tehniko izvajajo tudi že nekateri slovenski refleksoterapevti.

»Življenje se začne z združitvijo ženske in moške spolne celice. Prvi močan vtis dobimo ob spočetju, ko se združita jajce in semenčece in dobimo ves DNK materi-

al od očeta in matere. A imamo tudi svojo zavest. In s svojo zavestjo lahko spremenimo svoj DNK,« pojasnjuje Heinrike, ki se je začela zanimati za vse, kar je povezano z materinstvom in nosečnostjo tudi zaradi lastnih izkušenj. Ko je bila njena mama noseča z njo, je dobila zelo močan vtis, ki je pozneje vplival na njene nosečnosti. Njena starša sta mislila, da ne bosta mogla imeti otroka, saj je mama prestala težko operacijo na tankem črevesu. Kljub temu je zanosila, v sedmem mesecu nosečnosti pa je umrla Heinrichin oče. Ta tragični dogodek je pustil sled v njenem življenju. Ko je pred 17 leti pr-

vič zanosila, so se ji dogajale stvari, ki jih ni mogla razumeti. Spominja se, da je ob istem času kot je umrl njen oče, torej v sedmem mesecu nosečnosti, začela dobivati kontrakcije v maternici. Vse v njenem sistemu se je reaktiviralo. Obhajala jo je tudi bojazen, da se bo kaj zgodilo njenemu možu. Veliko osebnosti je takrat čutila v sebi in ni mogla razumeti, kaj se dogaja z njo. Pri drugi nosečnosti je že vedela, kaj lahko pričakuje in je bila na to pripravljena. Pri tretji nosečnosti pa se je zapletlo po porodu, a prav zaradi tega je nastala tudi tehnika sarafijn.

Obsmrtna izkušnja

»Na poletu v Barcelono sem brala knjigo *Mama, ali poslušaj* nizozemske avtorice Rosemaryn Roes, da bi boljše razumela, zakaj sem izbrala svoje starše. In ko sem brala to knjigo, sem potovala k svojemu kolegu, ki tudi poučuje refleksologijo. Vprašal me je, če želim postati mati. Takrat sem bila mati samohranilka z dvema sinovoma in sem se ravno ločevala. Odgovorila sem, da nisem pripravljena in da se je najbrž zmotil. A potem sem res spoznala svojega sedanjega moža in se leta 2005 odločila za otroka,« pojasnjuje naša sogovornica. V tem času je že delala materinsko refleksologijo s Susanne Enzer v Angliji. Ta je opazila, da pristopa k terapiji drugače in jo spodbudila, naj počne stvari po svoje. Začela je eksperimentirati in delati s svojim še nerojenim sinom, telepatsko sta imela ves čas nosečnosti zelo dobro povezavo. Na koncu nosečnosti pa se je zapletlo, saj se ji je vnel slepič, ki so ga napačno diagnosticirali. Končalo se je s hudim vnetjem v telesu, rodila je doma in samo štiri dni po porodu bila operirana. V teh desetih intenzivnih dnevih je živela v dveh svetovih. Spoznala je, da obstajajo energijska bitja, kot so deve, angeli in druge entitete. Na operacijski mizi je doživela obsmrtno izkušnjo. »Šla sem ven iz svojega telesa, slišala sem, ko so govorili, 'ne bo ji uspelo, kaj bomo naredili' ... In ko si zunaj telesa, te to ne prizadene. Ljudje, ki so imeli obsmrtno izkušnjo, govorijo o predoru, a sama nisem videla predora, pač pa most. Na določeni točki sem se morala odločiti. Videla sem svojo duhovno družino in ta mi je rekla, naj si izberem, kaj želim storiti. Če želiš nadaljevati, boš umrla in se vrnila v naslednjem življenju, lahko pa se tudi vrneš in se naučiš s svojo zavestjo, kaj narediti, ko je telo tako uničeno kot tvoje. Odločila sem se vrniti in ko sem se prebudila na intenzivnem oddelku, sem res najprej pomislila, da sem umrla. Dolgo časa sem potrebovala, da sem spet prišla v stik s telesom. Že drugi

dan sem poskušala vstati, a nisem mogla sedeti na stolu niti pet minut. Nisem premogla nobene telesne moči. Telo je bilo v šoku, nisem se več mogla sporazumevati z njim kot prej. Potem pa sem se začela spora-

Z refleksologijo prek dlani ali prek stopal ali obraza in ušes tretirajo celotno osebo. Gibi, ki se uporabljajo pri tehniki sarafijn, so nežni in preprosti ter vključujejo tudi delo s čakrami. Tehnika deluje na parasimpatični živčni sistem in odkriva blokade, ki jih Heinrike Bergmans raje poimenuje zamrznjena energija. To je potencial, ki ga hranimo v sebi.

zumevati z njim prek rok in vsak dan postajala močnejša. Osredotočila sem se samo nase. Moj mož je medtem skrbel za sinove, uspelo mu je, opravil je veliko delo, saj je bil to njegov prvi otrok. Odkril je svoj očetovski nagon, saj moški imajo prav tako nagon, kot ženske. Teden dni sem potrebovala, da so me odpustili iz bolnišnice. Da sem se lahko prebila skozi to težavno obdobje, sem v komunikaciji s telesom odkrila nekaj, česar nisem znala poimenovati in pravzaprav nisem vedela, kako sem to naredila. To sem poimenovala osnovna tehnika sarafijn.

Tehniko sarafijn so najprej preizkusile Heinrikine prijateljice. Imela je pet nosečih prijateljic, ki jim je naredila več terapij. Ko je izvajala nežne gibe na stopalih, so ji povedale, da so prišle v posebno stanje, v katerem so se vrstile v preteklost in videle tudi podobe svojih prejšnjih nosečnosti. Heinrike je



Heinrike Bergmans je ob svoji boleznici v komunikaciji s telesom odkrila tehniko, ki jo je poimenovala sarafijn.

odkrila, da je vse shranjeno na celični ravni v telesu. Programirani vzorci vedenja, ki nam krojijo življenje, segajo lahko tudi v čas pred rojstvom. Bolj ko so starši zavestni in bolj ko se zavedajo, kako ta koncept deluje, več lahko naredijo pred zanositvijo in tega potem ne prenesejo naprej na otroke. Kajti struktura celic se prenaša iz roda v rod. In česar ne naredijo starši, morajo potem opraviti njihovi otroci. Tehnika sarafijn naj bi omogočila zdravljenje družinskih linij za sedem rodov nazaj in naprej.

Čiščenje blokad

»Z refleksologijo prek dlani ali prek stopal ali obraza in ušes ne tretiramo samo stopal, ampak ce-

lotno osebo. Človeka namreč ne tvori samo fizično polje, ampak je okrog le-tega tudi čustveno, mentalno in duhovno polje. Fizično telo je samo materializacija vseh teh polj. V resnici smo ogromni. Sprememba vibracije vpliva na fizično raven našega bitja.«

Gibi, ki se uporabljajo pri tehniki sarafijn, so nežni in preprosti ter vključujejo tudi delo s čakrami. Tehnika deluje na parasimpatični živčni sistem. Terapevt prek spiralnega gibanja povezuje človeka z vesoljem. To gibanje ponazarja vrtnec energij v kroglu.

»Prva oblika, ki jo namreč imamo kot človek, je krogla oziroma zigota. Krogla predstavlja najbolj kompaktno obliko zavedanja,« pojasnjuje Heinrike, ki pod prsti dobro čuti odziv kože. »Koža ima lasten potencial. Če greš prek nje s preprostim dotikom, pri čemer ne uporabljaš pritiska, lahko čutiš mesta, ki te zares vsesajo ali ti ne dovolijo gibanja. To so mesta, ki potrebujejo pozornost,« pojasnjuje. Na teh mestih se terapevti dlje zadržujejo, dokler energija spet ne steče. Tehnika odkriva blokade, a Heinrike nerada uporablja to besedo, ker je, kot sama pravi, težka in človeka ne vabi, da kaj spremeni. Sama blokadam rajši pravi zamrznjena energija, potencial, ki ga hranimo v sebi. Terapevti odstranjujejo in čistijo blokade v šušumni, osrednjem kanalu v hrbtenici. Vse, kar je zamrznjeno v našem fizičnem, čustvenem, mentalnem in eteričnem polju, se namreč zrcali v šušumni. »Da luč v šušumni lahko zasveti, je potrebna določena napetost. Vse mušice na luči so pravzaprav potenciali, ki se lahko razvijejo. Vsakokrat, ko jih začutiš in se povežeš z njimi, ljudje začnejo spreminjati stvari v življenju in jih implementirajo vanj. S to tehniko vselej uravnovesiš stanje človeka v tistem trenutku, a pod tem je še več plasti. Če očistiš človeku sistem, njegova zavest pa se ne razvija, bo 'pregorel', saj ne bo vedel, kaj se mu dogaja. Tehnika deluje postopno. Običajno ni tako,



Tehnika sarafijn se širi tudi zunaj belgijskih meja, kjer jo je Heinrike najprej poučevala. Tudi v Sloveniji že usposablja ljudi, da jo bodo poučevali v slovenskem jeziku.

da že po eni terapiji vse očistimo, a ko je človek pripravljen za čiščenje, bo očiščen. Hude travme torej niso rešljive naenkrat, vsekakor mora biti pri tem navzoča zavest.« Sicer pa smo po Heinrikinih besedah sami odgovorni za vse, kar se dogaja v našem življenju. In če tega človek nima ozaveščenega, živi v nekem programu, čustveno ujet bodisi v preteklosti bodisi v prihodnosti. Čustva žalosti in strahu kažejo, da nismo tukaj in zdaj, temveč se sprehajamo med preteklostjo in prihodnostjo. Da ne bi občutili žalosti ali strahu, običajno občutimo jezo. To lahko spremenimo samo z ljubeznijo do samega sebe in s tem, da nimamo več pričakovanj do drugih, temveč samo do sebe. Zrel odnos do življenja se kaže v tem, da znamo živeti v sedanjosti

Čustva žalosti in strahu kažejo, da nismo tukaj in zdaj, temveč se sprehajamo med preteklostjo in prihodnostjo.

in vsako situacijo vzeti takšno kot je, brez pričakovanj. Na pot nam vselej pride prav to, kar potrebujemo, da zrastemo.

Tehnika sarafijn se širi zunaj belgijskih meja, kar kaže na njeno univerzalnost, uporabnost in učinkovitost. Poleg aktiviranja samozdravilne moči pomaga odstranjevati tudi energijske vezi z drugimi ljudmi in tudi s pokojniki. Heinrike je tehniko najprej poučevala v Belgiji, pred dvema letoma jo je začela učiti na Nizozemskem, v Sloveniji že usposablja ljudi, da jo bodo poučevali v

slovenskem jeziku. Zanj se zanimajo že v Grčiji, Južni Afriki in na Danskem. Njen urnik je zelo zatrpan, saj je obenem dejavna tudi v profesionalni refleksoterapevtski organizaciji v Belgiji. Največja spodbuda pri delu je,

ko vidi, kako se ljudje spreminjajo in se prek stika z višjim jazom srečajo s seboj. Zato ji je tehnika sarafijn tudi tako pri srcu. »Vedno sem govorila, da ko bo moj najmlajši otrok star sedem let, bom spet razširila svoja krila in poletela. In to zdaj počenjam,« s toplim in nalezljivim nasmehom sklene naša sogo-vornica.

Andreja Paljevec

Fotografije: Andreja in Paljevec in Tina Cimperman