Mirsakarim Norbekov

Rosyjski system uzdrawiania

Od eliminowania chorób po odmładzanie

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rosyjski system uzdrawiania

Mirsakarim Norbekov

Rosyjski system uzdrawiania

Od eliminowania chorób po odmładzanie

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Iga Maliszewska
Projekt okładki: Iga Maliszewska
Tłumaczenie: Andrzej Pawlak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-769-9

Tytuł oryginału: Секреты здоровья и молодости, или как заразиться любовью к себе

Copyright © Mirsakarim Norbekov

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Opisane w książce metody lecznicze powinny być stosowane z zachowaniem należytej ostrożności. Nie powinno się po nie sięgać, będąc pod presją czasu. Wydawnictwo nie bierze odpowiedzialności za jakiegokolwiek rodzaju szkody, bezpośrednio lub pośrednio powstałe w wyniku zastosowania opisanych w publikacji metod. W wypadku niejasnej diagnozy lub zaburzeń zdrowotnych, radzimy skorzystać z porady lekarza lub wykwalifikowanego terapeuty.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Od wydawcy oryginału 11

LEKCJA PIERWSZA 15
Istota metody 15
Jak będziemy pracować? 19
Co się dzieje podczas zajęć w ramach naszych kursów stacjonarnych? 23
Podstawowe zasady, przykazania i zakazy 25
Zakazy 25
Przykazania 26
Wymagania 30

LEKCJA DRUGA 33
Rozgrzewka 33
Punkty aktywne biologicznie 34
Zestaw ćwiczeń manualnych 37
Ćwiczenia na stawy rąk i nóg 42
Ćwiczenia na kręgosłup 50
Gimnastyka oczu 65
Palming 68
Oddychanie obrazowe 70
Oddychanie oczami 75
Odczuwanie ciepła (C), kłucia (K) i chłodu (CH) 75
Ciepło (C) 76
Kłucie (K) 77
Chłód (CH) 78
Przygotowanie do korekcji wzroku 79

Praca z przedmiotem 81

LEKCJA TRZECIA 83
Ćwiczenia rozwijające skupienie uwagi i obrazowe myślenie 84
Praca nad emocjami: ćwiczenie „Wahadło” 86
Po co ćwiczyć emocje? 86
Jak ćwiczyć emocje? 89
Korekcja wzroku 92
Zalecenia ogólne 92
Solaryzacja 95
Korekcja widzenia z wykorzystaniem tablicy 98
Przemieszczanie odczuć C, K, CH od potylicy ku oczom 102
Korekcja słuchu 105
Praca z odczuwaniem C, K, CH 106
Ćwiczenie podstawowe 107

LEKCJA CZWARTA 113
Zdobywaj szczyty stopniowo 114
Trzy etapy na drodze ku zdrowiu 119
Etap pierwszy 120
Etap drugi 122
Etap trzeci 124
Wywoływanie odczuć C, K, CH w danej części ciała 125
Odczuwanie C, K, CH w kręgosłupie 126
Odczuwanie C, K, CH w kończynach górnych i w pasie barkowym 126
Odczuwanie C, K, CH w wątrobie i nerkach: uruchomienie mechanizmu oczyszczającego 127
Automasaż ginekologiczny 128

Ze zbioru opowiadań „Le cene" Antona Francesco Grazzini 129
Wskazania i przeciwwskazania dotyczące zwykłego masażu ginekologicznego 137
Nieco historii 142
Jak wykonywać automasaż ginekologiczny? 144
Automasaż urologiczny 152
Jak wykonywać automasaż urologiczny? 153
Zadania 155

LEKCJA PIĄTA 159
Co daje praca z odczuwaniem C, K, CH? 160
Ćwiczenie „Wahadło" 164
Przemieszczanie trzech odczuć 168
Nogi 168
Kręgosłup 170
Ręce i pas barkowy 171
Skupianie trzech odczuć w niezdrowym organie i rozpraszanie ich na całe ciało 173
Praca z bliznami oraz innymi defektami skóry 176
Technika wykonania 177
O obrazie zdrowia i młodości 183
Zadanie 186

LEKCJA SZÓSTA 189
O odżywianiu 190
Ćwiczenie „Wahadło" 197
Ćwiczenie „Ulubiony organ" 204
Ćwiczenie „Przecieranie" 205
Ćwiczenie „Spirala" 207
Zadania 211

LEKCJA SIÓDMA 213
Dzień karcenia i zaliczania 213
Nie rozstajemy się obrazem młodości 219
Znowu „Wahadło” 220
„Sytinowy” nastrój a witalność 225
Ćwiczenie „Lotosy trójpłatkowe” 228
Ćwiczenie „Zgiełk miasta” 234
Zadania 238

LEKCJA ÓSMA 239
„Ulubiony organ”: rzecz o tarczycy 243
Ćwiczenia na odmładzanie twarzy 247

LEKCJA DZIEWIĄTA 249
Co daje nam trening emocji? 250
Praca z obrazem „trzeciej ręki” 253
Praca z golenią 254
Korekcja figury 255
Zmniejszanie objętości ciała 256
Zwiększanie objętości ciała 257
Ćwiczenia na odmładzanie twarzy 258
„Kanon szczęścia rodzinnego” 260

LEKCJA DZIESIĄTA 269
Ćwiczenia z obrazem „trzeciej ręki” 271
Ćwiczenia na odmładzanie twarzy 273
O miłości 277
Jak pokonać brak wiary w siebie? 280
A teraz przystąp do samodzielnej pracy 281

40 dniowy PROGRAM samodzielnej pracy 283
Plan pracy na pierwsze dwa tygodnie 284

Zajęcia poranne 284
Zajęcia wieczorne 285
Plan pracy na następne dwa tygodnie 286
Kolejność odczuć podczas korekcji figury 287
Kolejność pracy z obrazem „trzeciej ręki” 288

Ćwiczenia pierwszego stopnia z książki „KANON DLA PRZYSZŁYCH WŁADCÓW” 291
Domy płatków 292
Pierwszy zestaw ćwiczeń pierwszego stopnia 296
Wykaz ćwiczeń 296
Niezbędne wskazówki 297
Ćwiczenia podstawowe 299
Ćwiczenia o ukierunkowanym oddziaływaniu 316

DODATKI 325
Korekcja jąkania się 325
Korekcja biorytmów 326
Warianty medytacji 330

Chcieć to móc, czyli jak uwolnić się od nieprzyjemności 335

Żaden człowiek nie ukaże nam nic ponad to, co już istnieje w półsennym przedświcie naszej wiedzy.

I nauczyciel przechadzający się w cieniu świątyni wraz z uczniami obdarza ich nie swoją mądrością, a jedynie wiarą w umiejętność kochania.

Jeśli jest rzeczywiście mądry, nie zaprosi nikogo do domu swojej mądrości, a podprowadzi tylko pod próg jego własnego rozumu.

I ponieważ każdy człowiek samotny jest przed Bogiem, podobnie też samotny być winien w swoim pojmowaniu Boga i rozumieniu Ziemi.

Dżubran Chalil Dżubran* – „Prorok"

Od wydawcy oryginału

Drogi Czytelniku!

Książka, którą trzymasz w rękach, przeznaczona jest dla tych, którzy chcą posiąść drogocenny skarb, jedyny na świecie – zdrowie i fizyczną młodość.

Autor książki, Misakarim Norbekov, od wielu lat wykorzystuje oryginalną metodę łączącą pojmowanie natury człowieka, przekazane nam przez dawnych filozofów, ze współczesnymi poglądami na temat możliwości organizmu. Jest to system ciągle doskonalony, sprzyjający samoodbudowie organizmu.

Nie wywiera żadnego bezpośredniego wpływu na człowieka. Wysiłki kierowane są na pomoc w utrzymywaniu równowagi duchowej i zdrowia ciała oraz uświadomienie sobie własnego

* Libański poeta i malarz (1883-1931) – przyp. tłum.

miejsca w świecie. Gdy to następuje, liczne choroby znikają dosłownie same z siebie.

Badania kliniczne potwierdziły piękne rezultaty zastosowania systemu w odniesieniu do wielu chorób takich jak na przykład wrzody, chroniczne dolegliwości żołądka i jelit, dysbakterioza, astma oskrzelowa, cukrzyca, dolegliwości tarczycy i inne. System pomaga również przy takich – nieuleczalnych przez oficjalną medycynę – chorobach jak zapalenie nerwu słuchowego, zapalenie nerwu wzrokowego, nowotwory łagodne (zwłaszcza ginekologiczne - mięśniaki), a nawet choroby onkologiczne. Oto list jednej z uczennic, która odbyła kurs według systemu Norbekova:

„Było tak, że powinnam trafić do szpitala na planową operację: mięśniak 8-9 tygodniowy i powiększone węzły chłonne w jamie brzusznej. Po odbyciu dziesięciu lekcji mięśniak zmniejszył się do rozmiaru 2-3 tygodniowego, a węzły chłonne wróciły do normy. I jeszcze coś: przedtem nosiłam okulary +3 dioptrie, a obecnie +1,5 dioptrii. Dziękuję. Ukłony od całej rodziny".

Przed rozpoczęciem czytania książki, a następnie przed wykonaniem zadań pozwól mi zwrócić uwagę na to, co może okazać się przeszkodą w osiągnięciu celu, czyli odzyskaniu zdrowia i młodości.

Już starożytni myśliciele mówili o sztuce słuchania i słyszenia. Większość z nas słucha jakby poprzez ekran sprzeciwu. Przeszkadza nam nasza wiedza, stare doświadczenie i uprzedzenia – religijne, naukowe, psychologiczne; dławi nas ciężar codziennych trosk, zachcianek i obaw. W rezultacie nowe informacje albo są całkowicie przeinaczane, albo w ogóle nie docierają do świadomości.

Jeśli więc podczas czytania książki pojawi się cokolwiek, co będzie sprzeczne z obrazem twojego myślenia, zaufaj mimo to

autorowi i udaj się jego śladami drogą, którą przebyły już tysiące ludzi. Uczyń to w celu lepszego samopoznania i samopomocy. Prawdy nie może przekazać nikt obcy; musi być ona odkryta samodzielnie, musi być „samopoznana". Ujawni się po zrozumieniu tego, co prawdziwe, co nie wymaga usprawiedliwiania ani osądzania.

Gdy mówimy, że wiedza stoi na przeszkodzie wzajemnemu zrozumieniu, to nie mamy zamiaru podważać osiągnięć nauki i techniki. Chodzi o odczucie twórczego szczęścia, którego wiedza nie zapewnia. Bycie osobowością twórczą oznacza bycie wolnym od przeszłości, ponieważ przeszłość rzuca cień na teraźniejszość.

Zastanów się, jaki nastrój najczęściej cię ogarnia. Umieść na jednej szali swoje rozdrażnienie, rozpacz, strach, antypatię wobec siebie oraz innych i zobacz, czy nie przeważa ona szali dobra, pokoju i miłości. Myśli będące odbiciem negatywnych emocji mają negatywny potencjał – są drogą wiodącą ku śmierci.

Żeby odkryć w sobie to, co nowe, musisz oczyścić się z gruzów minionych lat, błędów, żalów, bólu. Na tej drodze możesz natrafić na informację, która będzie stała w sprzeczności z tym, co dotychczas wiedziałeś o męczącej cię dolegliwości.

Pomyśl teraz, skąd właściwie ludzie wiedzą, że ich choroba jest wyjątkowo ciężka albo nieuleczalna? Może to tylko stare przekonania, które w żaden sposób nie przystają do rzeczywistości. Sprawdź to. Drogę tę pokonały tysiące ludzi i ludzie ci odzyskali zdrowie.

LEKCJA PIERWSZA

Istota metody

Każdy z nas kiedyś chorował lub przynajmniej odczuwał jakieś niedomaganie, które wybijało go z rytmu codzienności, zmieniało plany i zmuszało do podejmowania określonych kroków. Pokornie łykaliśmy przepisane lekarstwa i oczekiwaliśmy poprawy.

Przyznaj szczerze: czasami bywało i tak, że jakaś niewielka dolegliwość powodowała swego rodzaju zadowolenie, bo można było wziąć zwolnienie lekarskie, przez kilka dni wypocząć, zająć się domem… Zastanów się, przypomnij sobie: było tak? Oczywiście, że było.

Jeśli już zdarzały się jakieś poważniejsze uszczerbki na zdrowiu, to zazwyczaj człowiek zaczynał sam sobie współczuć i mieć pretensje, jaki to on nieszczęśliwy, jaki pechowy.

Tymczasem niedomaganie przechodziło w chorobę chroniczną i pojawiał się nawyk traktowania siebie jak człowieka chorego, uzależnionego od lekarstw, lekarzy, pogody. W końcu poddawałeś się, biedaku, i potem trudno już było ci wyobrazić sobie, że możesz być zdrowy.

A teraz zadaj sobie proste pytania: Czy naprawdę nie ma innego wyjścia? Na czym polega mój błąd? Dlaczego nie mogę uporać się z chorobą raz na zawsze?

Zobacz, jak to jest w przyrodzie. Zwierzęta intuicyjnie czują, co jest dla nich korzystne: nigdy nie zrobią tego, co im nie jest potrzebne lub szkodliwe, chociaż nikt ich tego specjalnie nie uczył; posiadają wrodzoną umiejętność podejmowania decyzji sprzyjających wyzdrowieniu.

A jak postępują ludzie?

Ludzie pokładają nadzieję w pomocy z zewnątrz, przyjmują lekarstwa – nawet jeśli wiedzą, że dowolny lek, sztucznie wytworzony nigdy nie jest całkowicie wartościowy i powoduje szkodliwe skutki uboczne, co oznacza, że jest także trujący. Zupełnie przy tym zapominają, że ludzki organizm dysponuje zdolnością samoleczenia.

Najprostszy przykład: gdy do oka dostanie się jakiś pyłek, to łzy go wypłuczą niezależnie od ludzkiej woli. Albo uszkodzona skóra, która sama odtwarza się w ciągu kilku dni. W ten sposób nasz organizm samodzielnie - bez pomocy z zewnątrz – daje sobie radę z „awariami".

Kwestie te zaprzątają ludzkie myśli od najdawniejszych czasów. Lekarze starożytnego Wschodu zawsze rozpatrywali chorobę jako wynik szkodliwych oddziaływań, z którymi zmagają się siły obronne organizmu. Jeśli te drugie są dostatecznie silne, to choroba nie rozwija się; jeśli natomiast linia obrony jest przerwana, choroba przenika do organizmu; najpierw niezbyt głęboko i wtedy dość łatwo można ją pokonać.

Jeśli choroba wniknęła głęboko, uszkodziła najpierw jeden, a potem kolejne organy, to może stać się chroniczna. Uważano, że głównym wrogiem chorób oraz środkiem do walki z nimi jest prawidłowy styl życia. Taka jest różnica między medycyną Wschodu i Zachodu, jeśli chodzi o podejście do leczenia.

W medycynie europejskiej po zdiagnozowaniu pacjenta podstawą leczenia są lekarstwa, których zadaniem jest zlikwidowanie objawów choroby, natomiast niezmiernie rzadko dawane są zalecenia i ograniczenia do walki z jej przyczyną. Chory z reguły pozostaje pasywny, zdając się całkowicie na lekarza i zaordynowane przez niego leczenie.

W medycynie wschodniej po wykryciu „wyrwy" w siłach obronnych organizmu likwidowana jest przyczyna, która do

tego doprowadziła. Przy czym dzieje się to z aktywnym udziałem i przy pomocy samego pacjenta.

W czym zatem tkwi sekret? Co pomaga w pozbyciu się choroby?

Podpowiedź jest prosta: każdy z nas może to uczynić samodzielnie, wykorzystując swoje wewnętrzne siły, których istnienia nawet nie podejrzewa lub w najlepszym przypadku je odczuwa, ale z nich nie korzysta.

Gdzie kryją się te siły? Przede wszystkim w ludzkiej duszy. Jeśli uważasz, że to bzdura i nie wierzysz w takie „cuda", to najlepiej od razu zamknij tę książkę i nigdy więcej nie bierz jej do ręki – tak będzie najsensowniej…

Jeśli jednak wierzysz w siebie, jeśli masz duszę żywą i otwartą na wiedzę i postanowiłeś zostać z nami, przejdziemy tę drogę wspólnie.

Uwaga! Ćwiczeń opisanych w książce nie powinny samodzielnie wykonywać osoby cierpiące na następujące schorzenia:

- Ciężkie choroby psychiczne; bycie pacjentem lekarza psychiatry.
- Ciężkie choroby onkologiczne.
- Przebyty zawał lub zator.
- Nadciśnienie powyżej 180/90-100 mm słupka rtęci.
- Wady serca.

Przeciwwskazaniem jest także ciąża.

W wymienionych przypadkach niezbędne jest podejście indywidualne.

A teraz porozmawiamy o istocie tego, czego będziemy się uczyć.

Uwaga! Nie jest to system leczniczy a edukacyjny!

Nie zamierzam nikogo leczyć. Moje zajęcia porównałbym do drogowskazów. „Skręć w prawo… skręć w lewo…”. Wybór należy do ciebie. Jakże słuszne jest powiedzenie, że tysiąc lekarzy proponuje tysiąc dróg, a wszystkie prowadzą do świątyni zdrowia. Niniejsza książka proponuje jedną z tych dróg.

Przed przystąpieniem do dalszej lektury warto, żebyś zrezygnował ze starych osądów i opinii oraz zaufał mojemu systemowi nauki. Jest to rzecz niezbędna lub - jeśli wolisz - warunek konieczny. Nie odrzucaj z góry tego, czego nie możesz od razu sprawdzić.

Jakie zatem są główne różnice między moją metodą a innymi metodami zwalczania chorób?

1. Jest to całościowy system, w którym wszystko jest ze sobą wzajemnie powiązane. Pomaga każdemu znaleźć swoją indywidualną ścieżkę wyjścia ze stanu chorobowego, w którym się on znalazł.
2. Uwzględnia fakt, że człowiek jest również całościowym systemem (a nie tylko zbiorem zdrowych i niezdrowych organów), że posiada nie tylko ciało, lecz i duszę, to znaczy emocje, psychikę, intelekt. Tymi na pierwszy rzut oka niematerialnymi częściami składowymi człowieka medycyna oficjalna, oprócz psychiatrii, w ogóle się nie interesuje, ograniczając się do leczenia ciała. Uświadomienie sobie tej prostej prawdy pomoże ci zrozumieć, dlaczego dotychczasowe ludzkie doświadczenie – nawet przy ogromnej chęci wyzdrowienia - nie przynosi korzyści.
3. Wszystkie dotychczasowe metody likwidowały objawy dolegliwości, natomiast prawdziwa przyczyna – często nierozpoznana - pozostawała nietknięta. Bez względu na to, czy stosowane były lekarstwa, operacja, hipnoza medyczna, kodowanie, czy też interwencja ekstrasensoryczna, zawsze

chodziło o oddziaływanie na pacjenta i „pomoc humanitarną" z zewnątrz, o narzucanie cudzego programu.

4. Podstawą mojego systemu przywracania zdrowia jest uświadomienie sobie konieczności dokonania wewnętrznego duchowego przeglądu oraz przemiana siebie samego zgodnie z prawami Natury. Powinno nastąpić obudzenie zdolności organizmu do samoodbudowy i samoregulacji, odzyskanie wewnętrznej harmonii i równowagi duchowej. Taki jest sens pracy nad sobą.

Jak będziemy pracować?

1. Oddziaływanie na ciało – najprostszy i najbardziej znany sposób przywracania zdrowia i młodości organizmu.

Przede wszystkim interesuje nas kręgosłup: jego stan wpływa na organizm jako całość. Problemy z kręgosłupem są powodem wielu najróżniejszych dolegliwości.

Jaki jest koszt takiej choroby cywilizacyjnej jak osteochondroza, którą można odkryć praktycznie u każdego dorosłego, a nawet młodego człowieka? Za nasze wygody sami płacimy bólami pleców*.

Ale to nie wszystko. Nerwy prowadzące do organów wewnętrznych są uciskane przy wyjściu z kręgosłupa. Efektem tego są zmiany normalnego położenia oraz zakłócenie funkcji praktycznie wszystkich organów wewnętrznych, a także bóle serca, pogorszenie widzenia itd.

Dlatego właśnie ćwiczenia na kręgosłup w połączeniu z masażem biologicznie aktywnych punktów głowy są niezbędnym warunkiem przyswojenia systemu uzdrawiania według Norbekova.

2. Przywrócenie równowagi duchowej dzięki specjalnemu treningowi emocji, odczuć i wyobraźni.

* „8 kroków do pozbycia się bólu pleców" Esther Gokhale prezentuje autorską technikę pozbycia się bólu pleców, szyi, ramion czy stawów. Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Do czego to jest potrzebne? I. Seczenov pisał, że myśl to zatrzymany ruch, to znaczy, że myśl jest gotowością całego ciała do przyszłego działania.

Gdy człowiek przygotowuje się do podjęcia jakiegoś działania, następuje u niego kurczenie się określonej grupy mięśni oraz wydzielanie odpowiedniej ilości hormonów i innych substancji niezbędnych do tego działania. Wynika z tego, że myśl jest materialna.

Obecnie naukowo udowodniono bezpośredni związek między negatywnymi emocjami i myślami a licznymi chorobami.

Jednocześnie w organizmie następują niekorzystne zmiany biochemiczne i bioenergetyczne, które stają się kanwą różnych chorób.

Udowodniono również, że **pozytywne emocje i** myśli **wpływają bardzo korzystnie** na procesy zdrowienia. Dawno już zauważono, że „rany u zwycięzców goją się szybciej".

Emocje i wyobraźnię można trenować przy pomocy specjalnie dobranych ćwiczeń rozwijających obrazowe myślenie. Cóż to takiego? Spróbujemy zorientować się na przykładzie.

A zatem, drogi czytelniku, zakryj oczy (ułatwi to skupienie) i wyobraź sobie stojący w zasięgu ręki talerzyk z cytryną pokrojoną na apetycznie wyglądające kawałki… Wyobraź sobie, że bierzesz jeden kawałek, wkładasz go do ust i zaczynasz przeżuwać…

Niech ten wyobrażony obraz będzie jak najbardziej żywy, przecież taka sytuacja zdarzała ci się wielokrotnie… I jak? Udało się? Zapewne i ślina została przełknięta... Otwórz oczy.

Spróbujmy przeanalizować, co się wydarzyło. Nastąpiło przypomnienie znajomego obrazu – obrazu cytryny. Nieważne

czy była ona smaczna, czy nie (jeśli nie, to śliny wydzieliło się nawet więcej, prawda? Pozostaje odczucie jej kwaśnego smaku, brrr). Cytryna była żuta w myślach, a ślina w ustach pojawiła się całkowicie realnie.

Im prawdziwszy jest obraz cytryny, tym szybsza oraz intensywniejsza będzie reakcja ciała. Niezależnie od naszej woli i samokontroli uruchomione zostaną procesy, które pomogą strawić „zjedzoną" cytrynę.

A teraz wyobraź sobie morze. Siebie kołyszącego się na falach – z zakrytymi oczami, w cichutkim rozkołysaniu.

Na pierwszym etapie nauki zalecam wywoływanie tylko obrazów przyjemnych lub neutralnych i niewspominanie niczego nieprzyjemnego. Na wszystko przyjdzie czas. Dlaczego?

Wyobraź sobie, że nieoczekiwanie pojawiła się mysz, szczur lub żmija. Jeśli odnosisz się do tych zwierząt spokojnie, to zareagujesz spokojnie, neutralnie. Ale jeśli się boisz, to serce omal nie wyskoczy ci z piersi.

A wszystko przez to, że obraz myszy - szczura – żmii dla twojego rozumu oznacza niebezpieczeństwo lub coś bardzo nieprzyjemnego, odrażającego. Ciało niezależnie od woli momentalnie osiągnie odpowiedni stan: gotowości do zareagowania – chęci uratowania się i wydzielenia znanej wszystkim adrenaliny. Jeszcze nie zdążyłeś sobie niczego wyobrazić, a już zaczynasz lamentować.

Dlatego proszę o ograniczenie się na początku do przyjemnych obrazów i wspomnień. Negatywne emocje i nieprzyjemne wspomnienia uruchomią w twoim ciele reakcje, które i bez tego są ci dobrze znane. Jednak rządzić nimi na razie nie potrafisz.

Zapytasz: po co mam trenować emocje i obrazowe myślenie, jeśli mnie boli wątroba albo staw kolanowy? Odpowiadam: po to, by ukształtować swój jasny i wyraźny obraz zdrowia.

Przecież już się umówiliśmy, że myśli są materialne.

Nasze uczucia, odczuwanie i myśli to program działania dla naszego organizmu.

Dlatego strach, obrażanie się, brak wiary w siebie, nieumiejętność wybaczania stają się często impulsem do rozwoju najróżniejszych chorób. Naucz się kierować swoimi emocjami – całą gamą emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych – a otrzymasz klucz, który pomoże ci uruchomić program wyzdrowienia.

3. Uzdrowienie organizmu przy pomocy odczuwania ciepła, kłucia oraz chłodu. Wspomniałem już, że ludzki organizm posiada zdolność do samoodbudowy. Wiadomo na przykład, że błona śluzowa żołądka odradza się co 7-10 dni, a krew co 3-4 miesiące. Można by rzec, że organizm płynie jak rzeka.

Jeśli więc nasze ciało jest rzeką, to myśli są nurtem tej rzeki. Wystarczy skierować ten nurt tam, dokąd warto – ku zdrowiu i młodości – oraz „wgrać" w siebie wiarę w taką możliwość, okazać swoją wolę. A wolę oraz wiarę w siebie i swoje siły można wytrenować.

Zacznijmy od zastanowienia się nad obrazem własnego życia. Nad tym, jak odnosimy się do swojego organizmu, jak go traktujemy. Jak odnosimy się do swego doczesnego ciała, które musi chronić naszą wieczną duszę?

Zapewne niejeden przyzna, że żyje w swoim ciele jak lokator, a nie gospodarz, i nie zastanawia się nad następstwami swego stylu życia, nie dba o siebie. W takiej sytuacji brak zdrowia można rozpatrywać jako rezultat braku dbałości o siebie samego, o własne ciało; można też, jeśli ktoś chce, potraktować to jako zemstę natury za naruszenie jej praw.

Z drugiej strony sama Matka Natura podpowiada nam, jak - dzięki odpowiednio silnemu życzeniu - wyzdrowieć, jak kierować uczucia i myśli w odpowiedni nurt, jak wejść na drogę wiodącą ku zdrowiu i młodości.

Jakie przyczyny powodują, że organizm sam często wytwarza u kogoś odczucie ciepła, a u kogoś innego wrażenie chłodu? Wystarczy sobie przypomnieć, jak mrowi i swędzi gojąca się rana. Odczucia takie można specjalnie wywoływać, trenować i podawać organizmowi „na srebrnej tacy" – niech sam wybierze to, co mu potrzebne, i zatrzyma to dla siebie. Na wykorzystaniu takiej możliwości opiera się mój system ćwiczeń.

System ten uczy, jak świadomie wywoływać w chorym organie lub w dowolnym miejscu ciała wrażenie ciepła, lekkiego kłucia i chłodu. Odczucia te pozwalają w myślach, jak gdyby przy pomocy „trzeciej ręki", wymasować, wygładzić chory organ w taki sposób, jak to czynimy, gdy pocieramy uszkodzone miejsce.

Co się dzieje podczas zajęć w ramach naszych kursów stacjonarnych?

Chciałbym teraz omówić zmiany, które zaczynają pojawiać się w zależności od myśli towarzyszących zajęciom. Już po kilku dniach treningu budzą się „brygady remontowe" organizmu i rozpoczyna się kapitalny remont.

W tym momencie trzeba uważać, bo pojawi się wrażenie, że choroba się zaostrzyła. Ale, dzięki Bogu, to tylko krótkie pogorszenie, zwykle trwające nie dłużej niż dobę.

Ciekawe co czują wtedy ci, których zdrowie poprawia się, jaki jest ich stan i jakie wrażenia się u nich pojawiają?

Na pewnym etapie leczenia następuje moment bezwarunkowej wiary w wyzdrowienie i cichego, głębokiego oczekiwania, że ono nastąpi. Ludzie odzyskujący zdrowie zaczynają przewidywać, jacy się staną, i pozbywają się wątpliwości. Mają odczucia w rodzaju: „No, nareszcie!".

Już czują się zdrowi i z każdym dniem ich dusza coraz bardziej jaśnieje. Nie da się opisać całej gamy uczuć przepełniających ich w oczekiwaniu mającej nastąpić młodości i zdrowia. Mam nadzieję, że każdy czytelnik szybko to poczuje i przeżyje.

W rejonie niezdrowego organu gwałtownie pojawiają się odczucia: u jednej osoby – ciepła, u drugiej – chłodu, u trzeciej – mrowienia; a jeszcze ktoś poczuje swego rodzaju drżenie i ukłucia. Wszystkie te wrażenia powstają mimowolnie. Gdy następuje przywracanie funkcji chorego organu, pojawia się w nim uczucie przyjemnego swędzenia – tak jak przy gojącej się ranie. Niekiedy pojawia się ból, lecz jest to ból – jak wszyscy zauważają – lekki i przyjemny.

Pozbywanie się choroby zaczyna się od razu po starcie, to znaczy wkrótce po rozpoczęciu oswajania metodyki. Dla jednego będą to 2-3 dni, dla innego 3-4 dni. Jesteśmy przecież różni.

Kurs, który odbywamy w audytorium, zaplanowany jest na 10 dni. W tym czasie większość uczniów potrafi przyswoić metodykę oraz podstawowe ćwiczenia, a potem następuje szybkie, lawinowe odzyskiwanie zdrowia i młodości organizmu.

W przypadku samodzielnej nauki intensywność jest mniejsza. Dlatego czas nauki według książki wydłuża się do około 40 dni. W obecności wykładowców łatwiej pokonuje się wszystkie trudności, poza tym doping stanowią sukcesy współuczestników kursu.

Pod koniec każdego cyklu u naszych uczniów następują przemiany wewnętrzne i zewnętrzne, a także te zmiany, które

oni sami u siebie zauważają i wpisują w ankietach, a które niekiedy i nas zadziwiają.

Po dokonaniu autoanalizy obejmującej odnoszenie się do siebie samego, do swoich niepowodzeń, do otaczającego świata, ludzie pozbywają się chorób, które męczyły ich nierzadko przez dziesięciolecia. Wszystkie takie przypadki zostały odpowiednio udokumentowane, przebadane klinicznie oraz dodatkowo zbadane przy użyciu najnowocześniejszej aparatury. Nie ukrywamy, że chwile takie nas – organizatorów i nauczycieli - zadziwiają i przynoszą nam satysfakcję.

Podstawowe zasady, przykazania i zakazy

Teraz, gdy już osiągnęliśmy jednomyślność i mamy podążać wspólnie w jednym kierunku, proszę cię o szczególnie uważne przeczytanie tego rozdziału.

Przystąpienie do samodzielnego treningu ma sens jedynie po uprzednim całkowitym przemyśleniu oraz wewnętrznym zaakceptowaniu poniższych warunków.

Zakazy

1. Nie wyprzedzaj faktów. Przez pierwsze 3-4 dni nie wyciągaj wniosków dotyczących siebie, swoich możliwości oraz tej metodyki.
2. Nie przebywaj w towarzystwie osób narzekających oraz nie słuchaj komentarzy osób postronnych. Pamiętaj o przysłowiu: *Tysiąc lekarzy proponuje tysiąc różnych dróg, a wszystkie one wiodą ku jedynej świątyni zdrowia i młodości.*
3. Nie rozmawiaj i niech nic nie rozprasza twojej uwagi podczas zajęć.

4. Niedopuszczalne jest mechaniczne wypełnianie ćwiczeń, trening dla samego treningu, bez sensu i bez celu. To droga donikąd.
5. Nie przesadzaj. Ćwiczenie możesz wykonywać tylko do momentu, gdy pojawi się lekkie zmęczenie. Oznaką nieprawidłowej pracy jest pojawienie się uczucia ciężkości w głowie. W takim przypadku zmniejsz obciążenie.
6. Nie ucinaj sobie drzemki w trakcie ćwiczeń – senność jest niedopuszczalna.
7. Nie ćwicz, gdy jesteś zmęczony lub głodny.
8. Nie usprawiedliwiaj własnego lenistwa i pasywności.
9. I główny zakaz: nie odkładaj w nieskończoność terminu wyzdrowienia!

Przykazania

1. Zaczynaj każdy dzień z poczuciem radości życia, szczęścia i duchowego uniesienia; utrzymuj ten stan w ciągu całego dnia i zarażaj nim wszystkich wokół. Jeśli stan taki nie pojawia się sam z siebie, zwłaszcza podczas pierwszych dni, twórz go i utrzymuj sztucznie.
2. Podczas treningów postaraj się osiągnąć stan „bezmyślności" – niech twój umysł niczego nie analizuje, na niczym nie skupia swojej wewnętrznej uwagi i niczemu się nie sprzeciwia; niech przyjmuje, ale nie zatwierdza. Uwolnij swój umysł od szkodliwych uwarunkowań i ograniczeń.
3. Zbierz siły wewnętrzne i nastaw się na całkowite wyzdrowienie i odmłodzenie. Sukces towarzyszy temu, kogo świadomość jest na niego nastrojona. Pamiętaj, że nawet czasowe niepowodzenie ma głęboki sens - to intuicja podpowiada ci, że trzeba zmienić kierunek.

LEKCJA TRZECIA

Program

1. Rozgrzewka:
   - Zestaw manualny (masaż biologicznie aktywnych punktów głowy).
   - Ćwiczenia na kręgosłup.
   - Ćwiczenia na stawy rąk i nóg.
2. Gimnastyka oczu, palming.
3. Oddychanie obrazowe.
4. Oddychanie oczami.
5. Ćwiczenia rozwijające umiejętność skupienia uwagi i obrazowego myślenia.
6. Swobodne wyłapywanie podstawowych odczuć: ciepła (**C**), kłucia (**K**) oraz chłodu (**CH**); osiąganie wyrazistości odczuć.
7. Początek pracy nad emocjami. Ćwiczenie „Wahadło".
8. Korekcja wzroku.
9. Korekcja słuchu.

Drogi czytelniku!
Przedmiotem tej lekcji będzie próba wywołania trzech odczuć: ciepła (**C**), kłucia (**K**) oraz chłodu (**CH**), a towarzyszyć temu powinno uczucie czwarte: wiara w swoje siły.

Masz już za sobą przyswojenie wstępnej części zajęć, obejmującej następujące ćwiczenia:

Rozgrzewka.

Te i wszystkie kolejne zajęcia obowiązkowo rozpoczyna zestaw manualny oraz ćwiczenia na kręgosłup i stawy.

Gimnastyka oczu i ćwiczenia rozluźniające oczy (palming).

Oddychanie obrazowe i oddychanie oczami, wcześniej szczegółowo opisane.

A teraz przyszła kolej na następne ćwiczenia, dlatego od razu przystępujemy do punktu piątego: *Skupienie uwagi i myślenie obrazowe.*

Ćwiczenia rozwijające skupienie uwagi i obrazowe myślenie

Podstawą tych ćwiczeń stał się opis zaczerpnięty z książki Roberto Assagioliego*.

Zamknij oczy i spróbuj przywołać w wyobraźni - możliwie jak najwyraźniej, w jak najdrobniejszych szczegółach - następujące obrazy:

Sytuacje „wzrokowe”

- Długopis wolno piszący na kartce twoje imię.
- Długopis kreślący obwód koła, a następnie trójkąta i kwadratu.
- Ponownie obwód, okręg przekształcający się w kulę – początkowo jasnoszarą, zmieniającą się powoli w białą, potem różową… pomarańczową… jaśniejącą niczym słońce.
- Teraz przed oczami pojawia się twój ulubiony kwiat – przyglądasz mu się bardzo dokładnie, wyłapujesz każdy detal.
- I ludzie, których lubisz i kochasz.

Sytuacje „dotykowe”

- Głaskasz kota lub psa (czujesz jego sierść).
- Ściskasz coś w dłoni (czujesz to ściskanie).

---

* *R. Assagioli: Psihosintez – teoria i praktika. Ot dushevnogo krizisa k vyshemu „ja”. M.RCFI book, 1994 – przyp. wyd. ros.).*

- Dotykasz świeżo opadłego śniegu… twojego ulubionego kwiatka – czynisz to delikatnie, by nie uszkodzić.
- Dotykasz drzewa.
- Dotykasz strumienia wody.

Starasz się nie tylko odczuć namacalność sytuacji, lecz także ujrzeć to, czego dotykasz. Powtórz ćwiczenie, ale tym razem postaraj się wyczuć przedmioty tylko dotykiem.

Sytuacje „węchowe”

Wdychasz zapach:

- Ulubionych perfum.
- Benzyny.
- Ulubionego kwiatka.
- Powietrza w sosnowym lesie.
- Dymu ogniska.
- Morza.

Sytuacje „dynamiczne” (wyobrażanie sobie ruchów swojego ciała)

- Prowadzisz samochód.
- Zajmujesz się ulubionym sportem (pływasz, grasz w piłkę itp.).
- Spacerujesz, a następnie biegniesz po plaży brzegiem morza.

Sytuacje „smakowe”

- Wyobrażasz sobie smak banana… zsiadłego mleka.
- Wyobrażasz sobie siebie siedzącego za stołem i jedzącego ulubione danie; zwracasz uwagę na smak i konsystencję każdego kęsa.

Sytuacje „słuchowe”

Obowiązkowo zakrywasz oczy i słuchasz:

- Odgłosów transportu miejskiego.

- Szumu deszczu.
- Głosów bawiących się dzieci.
- Fali napływającej na brzeg.
- Bicia dzwonu, z wolna milknącego.

Wszystkie ćwiczenia koniecznie wykonuj na luzie, a przywoływane obrazy niech będą przyjemne i niech przedstawiają sytuacje i rzeczy dobrze ci znane. Skupiaj uwagę na tym, co sobie wyobrażasz i niech nic innego nie rozprasza twoich myśli.

Zastanów się nad tym, co ci przychodzi łatwiej, a co trudniej i co nie wyszło za pierwszym razem.

Narządy wszystkich zmysłów są ze sobą powiązane. Obniżony poziom funkcjonowania jednych może być kompensowany podwyższoną percepcją innych. Trzeba ustalić, które z odczuć (wzrokowe, słuchowe, węchowe itd.) należy dodatkowo ćwiczyć. Nie zapominaj o tym, że w ludzkim organizmie trenowane powinno być wszystko, a to, czego nie używamy lub używamy rzadko, funkcjonuje poniżej swoich możliwości. Zasada ta odnosi się do wszystkich organów, układów i narządów zmysłów.

Z poprzedniej lekcji przypomnij sobie temat:

*Swobodne „wyłapywanie" odczuć **C**, **K** i **CH**; osiąganie wyrazistości odczuć.*

Kolejnym krokiem będzie praca nad emocjami.

Praca nad emocjami: ćwiczenie „Wahadło"

Po co ćwiczyć emocje?

Wielu z nas ma zszargane nerwy, łatwo wpada w gniew i niesprawiedliwie ocenia bliskich - mimo świadomości, że to nic dobrego. Są to oznaki zachwiania równowagi emocjonalno-duchowej. Jeśli taki stan trwa jakiś czas, może doprowadzić do

nerwicy, a jeśli przeciąga się ponad miarę, może spowodować znacznie poważniejsze skutki.

Istnieje jeszcze jedna przyczyna, dla której warto uczyć się panować nad swoimi emocjami. Wiemy już, że nasze myśli są materialne. Oto i dowody.

Od wielu lat uczeni badają związki między świadomością, mózgiem i układem immunologicznym. W USA opracowano i wdrożono w wielu klinikach medycynę behawioralną wykorzystującą **potencjał psychiczny pacjenta** do leczenia jego ciała. Celem jest włączenie pacjenta w proces leczenia.

Pacjent pasywnie wysłuchujący w gabinecie diagnozy lekarskiej nie czuje się pełnoprawnym uczestnikiem walki z chorobą, nawet jeśli zaczyna zadawać pytania dotyczące sposobu działania przepisanych mu lekarstw czy innych metod leczenia. Włączenie pacjenta w proces leczenia to zupełnie inna sprawa.

Uczestnik leczenia to nie dobrze poinformowany konsument usług medycznych, a człowiek zdolny do posługiwania się nowymi metodami kontrolowania fizjologii przez świadomość i aktywnie wspierający leczenie siebie.

Dawno już zauważona została współzależność między stosunkiem człowieka do trapiących go dolegliwości i ordynowanego mu leczenia a efektami tego leczenia.

Niedawno odkryto, że istnieją ścisłe biochemiczne powiązania między wytwarzanymi przez organizm hormonami a komórkami układu immunologicznego i mózgu. Candace B. Pert, kierująca działem Biochemii na oddziale Neuromedycyny Klinicznej Narodowego Instytutu Chorób Psychicznych USA, pisze:

Nie sądzę, by dalej można było trzymać się tezy o istnieniu wyraźnej granicy między mózgiem a ciałem.

Uczeni z tego Instytutu ustalili, że na przykład monocyty (komórki układu immunologicznego, mające istotny wpływ na

gojenie się ran, odnawianie porażonych tkanek oraz wchłanianie bakterii oraz innych ciał obcych) mogą wstępować w reakcje chemiczne z neuropeptydami (czyli swego rodzaju chemicznymi posłańcami krążącymi między komórkami mózgu).

Ci sami uczeni odkryli podwyższoną zawartość komórek zdolnych do współoddziaływania z neuropeptydami w układzie limbicznym – strukturach mózgowych kontrolujących emocje. Badania te wykazują, że układ immunologiczny wytwarza substancje chemiczne wpływające na struktury mózgowe, które rządzą naszymi nastrojami.

Oznacza to, że emocje mogą odgrywać kluczową rolę w przebiegu choroby. Dlatego też - jak sądzą ci uczeni – do zwalczenia choroby niezbędna jest „projekcja świadomości do organizmu".

Ćwiczenia powodujące głębokie rozluźnienie wprowadzają chorego w nowy nastrój – przy powtarzanych rozluźnieniach obniżona zostaje aktywność wytwarzanych przez mózg substancji chemicznych stymulujących układ limbiczny. A przecież to właśnie nadmierna aktywność układu limbicznego przygniata ochronę immunologiczną organizmu oraz powoduje inne nieprzyjemne następstwa.

Lekarze sami przyznają, że pomoc, którą okazują choremu, powoduje jego uzależnienie. Gdyby można było pacjentowi dać możliwość uczynienia czegoś samodzielnie, poczułby się on panem sytuacji, a korzyści z tego wynikające przewyższyłyby wszystko to, co może dla niego uczynić lekarz.

Powszechnie uważa się, że łzy są oznaką słabości, wstydzimy się ich – nawet wtedy, gdy są jak najbardziej na miejscu. W szczególności dotyczy to mężczyzn. Jesteśmy spętani wątpliwą moralnością, etykietą, które powodują, że zachowujemy się sztucznie. Przypomnijmy sobie jak naturalne i szczere w wyrażaniu swoich emocji są dzieci.

Czy nie dlatego – czy nie przez tę naturalność i szczerość - ich śmiech jest tak zaraźliwy, że i nam trudno się nie uśmiechnąć, gdy widzimy radość dziecka, i czy nie dlatego tak bardzo nie do wytrzymania jest ich płacz, a nawet milczące łzy? Przypomnijmy sobie również, jak łatwo dzieci przechodzą od jednej emocji do drugiej.

Czy każdy z nas nie może poczuć się jak dziecko – szczere, czyste, bezbronne? Spróbujmy dać ujście naszym emocjom, nie wstrzymujmy porywów duszy, pozwólmy naszym uczuciom wziąć górę nad rozumem.

Ktoś zapyta: „A po co to? Po co płakać? Po co się śmiać?".

Odpowiedź brzmi: po to, by zyskać głęboki spokój wewnętrzny.

Jak ćwiczyć emocje?

Przystąpimy teraz, drogi czytelniku, do pracy z emocjami.

Emocje wpływają nie tylko na stan fizyczny i wygląd zewnętrzny człowieka, lecz także od nich zależą. Zaraz przekonasz się o tym w praktyce. Spróbujesz stać się aktorem.

Rola pierwsza: człowiek nieszczęśliwy. Wyobraź sobie, że grasz rolę człowieka przybitego nieszczęściem: usiądź na krześle, zgarb się, bezwolnie opuść ręce i głowę, nogi przesuń pod siebie. Jednym słowem – zamknij się w sobie, jakbyś chciał schować się przed całym światem.

Niech na twojej twarzy pojawi się maska nieszczęścia i cierpienia: opuszczone kąciki ust, smutno ściągnięte brwi. Przez pewien czas pozostań tak, wsłuchując się w siebie.

Jakie myśli masz teraz w głowie? Z pewnością nie najlepsze. Czy już zaczęły napływać minione obrazy, nieszczęścia, zdrady, straty?

A przecież w tym momencie nie ma żadnego powodu, żeby miały cię ogarnąć tak negatywne emocje. To tylko przyjęta poza, postawa i mimika wywołały te nieprzyjemne uczucia.

A teraz zdecydowanie powiedz sobie: „STOP".

Rola druga: człowiek spokojny, pełen wiary w siebie. Wyprostuj ramiona tak, jakbyś zrzucił z nich wielki ciężar, unieś wysoko głowę, zacznij głęboko i z ulgą oddychać. Uśmiechnij się i poczuj w duszy błogi spokój.

Poczuj się człowiekiem zdrowym, pełnym wiary w siebie. To nie ty zależysz od okoliczności – to one zależą od twojej woli! Postaraj się poczuć ten stan każdą komórką ciała, każdym włóknem duszy.

Przypomnij sobie tylko to, co przyjemne. Możesz to uczynić dzięki własnej postawie.

Wróć do pierwszej roli. Utrudnij ćwiczenie. Ponownie przyjmij pozę człowieka nieszczęśliwego – zgarb się, opuść ręce, głowę i szczęki. Zacznij ciężko wzdychać. Spróbuj nawet zapłakać – przypomnij sobie takie chwile z przeszłości.

Napływają wspomnienia o doznanych zniewagach, rozczarowaniach, stratach. O tym, co starałeś się ukryć w najgłębszych zakamarkach świadomości. Zapłacz. Niech z tymi łzami wypłyną najbardziej gorzkie uczucia. Nie wstrzymuj łez ani się ich nie wstydź. Możesz nawet szlochać niepocieszony jak w dzieciństwie. A teraz przypomnij sobie jak szybko, jak nagle mija płacz dziecka.

Wystarczy. Zatrzymaj się. Właśnie przeprosiłeś się ze swoją przeszłością. Możesz teraz wrócić do drugiej roli. Teraz jesteś spokojny. Wyprostuj się, unieś głowę. Głęboko oddychaj. Ogarnia cię całkowity spokój.

Rola trzecia: jak w piosence „Arlekino, Arlekino…”. Teraz lekko się uśmiechnij. Przypomnij sobie jakieś śmieszne zdarzenie. Jeszcze jedno. Śmiej się z własnych słabostek. Nie powstrzymuj się. Śmiej się głośno.

Przyjmij pozę wesołego gościa rechoczącego z rozbawienia. Śmiej się do rozpuku, trzymając się za brzuch i kołysząc się jak kiedyś, dawno temu.

Znowu rola druga. Przejście do stanu prawdziwego relaksu. Niechaj na twarz powróci lekki uśmieszek. Duszę ogarnia spokój i przekonanie, że jesteś panem swojego losu. Wszystko ci sprzyja. Wszystko jest dla ciebie możliwe na tym świecie!

Takie przechodzenie od jednego uczucia do uczucia krańcowo odmiennego nazywamy **zasadą wahadła**. Według tej zasady będziemy pracować z emocjami na wszystkich następnych zajęciach, stopniowo wprowadzając kolejne utrudnienia.

Uwaga! Celem ćwiczenia jest nauczenie się wywoływania i utrzymywania „zakazanego” stanu po to, by wykorzystywać tę umiejętność w codziennym życiu.

Co daje to ćwiczenie?

- Wyrabia umiejętność kierowania własnym stanem psychicznym w różnych sytuacjach.
- Rozwija elastyczność układu nerwowego i daje możliwość niezastygania w jednym emocjonalnym nastroju.
- Uczy stosowania tej zasady nie tylko w warunkach „cieplarnianych”, lecz także w realnym życiu.

Uwaga! Akcent powinien być położony na moment przejścia w stan spokoju, a ćwiczenie skończone dopiero po osiągnięciu stanu ABSOLUTNEGO SPOKOJU.

Na dzisiaj wystarczy. Proszę, cię, byś nie wyprzedzał zdarzeń i nie zaglądał dalej.

Lepiej zastanów się nad tym, co właśnie zostało przekazane, i przygotuj się psychicznie i emocjonalnie na pracę, która cię czeka następnego dnia. Dotrzymaj danego sobie słowa. Wykonaj w końcu pierwszy krok: konkretny, realny – dla siebie samego.

Korekcja wzroku
Zalecenia ogólne

Przede wszystkim należy **obowiązkowo zmienić szkła kontaktowe na okulary, a okulary dobrać ze szkłami słabszymi o 0,5-1,5 dioptrii!**

Wraz z postępującą poprawą wzroku mają być dobierane coraz słabsze szkła.

Nie wolno wracać do okularów ze starymi szkłami nawet na 30 minut dziennie, bo nie będzie żadnego rezultatu!

Wszystkie ćwiczenia (nie tylko te korygujące wzrok) należy wykonywać bez okularów! Tak się wyrabia i wzmacnia nawyk dobrego widzenia.

Uwaga! Najważniejszą rzeczą w pracy z oczami (oraz w całym systemie Norbekova) jest właściwy nastrój!

1. Przed przystąpieniem do gimnastyki oczu lub korekcji widzenia z wykorzystaniem tablicy konieczne jest wytworzenie radości w duszy oraz przywołanie wspomnień o chwilach szczęścia i wyrastania skrzydeł u ramion, o czasie własnej młodości, piękna i wiary w siebie*. Wspomnieniom niech towarzyszy emocjonalno-myślowe przeżywanie tego wszystkiego na nowo.

* Dr Christiane Northrup w książce „Sekrety wiecznie młodych kobiet" udowadnia, że mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, by starzenie nie wiązało się z pogarszaniem się stanu zdrowia, wyglądu i życia seksualnego. Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Tylko w takim stanie można zająć się korekcją wzroku.

Tablica to tylko wskaźnik nastroju. Jeśli poprawa nie następuje, to znaczy, że wywołanie odpowiedniego nastroju okazało się nieudane.

Stan wszystkich narządów zmysłów, a zwłaszcza oczu, zależy od własnych przeżyć emocjonalnych, od nastroju wewnętrznego. Dlatego podczas pracy z oczami powinien być wytworzony jak najjaskrawszy obraz szczęścia i szczerej radości z odniesionego sukcesu – nawet jeśli on jeszcze nie nastąpił. Gdy to się uda, efekt nie będzie kazał długo na siebie czekać.

2. Wszystkim ćwiczeniom w ramach gimnastyki oczu oraz ćwiczeniom korygującym wzrok towarzyszyć ma uczucie lekkości. W żadnym przypadku oczu nie wolno wytrzeszczać, mrużyć ani naprężać, gdyż byłoby to naruszeniem norm bezpieczeństwa!
3. Podczas pracy z tablicą oczy nie patrzą tylko w jedno miejsce, ale lekko i swobodnie prześlizgują się po wybranej linii cyfr/liter.
4. Podczas pracy z tablicą należy wybrać pierwszą linię spośród tych, które są widziane niewyraźnie. Jeśli ostrość widzenia jednego oka jest inna od ostrości widzenia drugiego, to linie dla nich będą różne.
5. **Codziennie należy wykonywać**:
   a) **Gimnastykę oczu** (dwa razy dziennie, jeśli czas na to pozwala).
   b) Dwa razy dziennie **korekcję wzroku z wykorzystaniem tablicy** (opis poniżej).
   c) Ćwiczenia **na akomodację oczu** (ze znaczkiem na szybie). **Przez pięć dni pod rząd, a potem dwa dni przerwy**. Najlepiej dwa razy dziennie przy świetle dziennym. Jeśli wieczorem za oknem jest już ciemno, można wykonywać to ćwiczenie w oświetlonym mieszkaniu. Na znaczek umieszczony przed sobą w odległo-

ści 20 centymetrów należy patrzeć przez 3-4 sekundy, a potem skierować spojrzenie na coś w najdalszym kącie pomieszczenia (także przez 3-4 sekundy).

d) **Palming** – im częściej, tym lepiej; wykonywanie obowiązkowe:
   - Przed i po gimnastyce oczu;
   - Między kolejnymi podejściami w ramach korekcji wzroku z tablicą;
   - Po ćwiczeniach na akomodację;
   - Po solaryzacji, a także po pracy z komputerem, oglądaniu telewizji, czytaniu oraz po każdej innej intensywnej pracy oczu.

e) **Solaryzację** (opis poniżej) – jeśli jest na to czas oraz słońce (do godziny 11:00 oraz po 15:00) - z zachowaniem bezpieczeństwa!

6. **Raz – dwa razy w tygodniu** wykonujemy ćwiczenie **„Przemieszczanie odczuć C, K, CH od potylicy ku oczom".**
7. Na wszystkie te ćwiczenie powinno być przeznaczane nie więcej niż jedna godzina dziennie.
8. W organizmie wszystko jest ze sobą powiązane. Oznacza to, że praca z wątrobą, masaż ginekologiczny czy urologiczny, wybaczanie oraz inne techniki wpływają również na wzrok.
9. Podczas pracy z tablicą nad korekcją wzroku robocza linia cyfr/liter powinna być zmieniana dopiero wtedy, gdy przez 1-2 dni jest ona dokładnie widziana.
10. Nie należy narzucać oczom żadnych wymagań. Należy natomiast wyrażać pochwałę im (i sobie) za każdą, najmniejszą nawet, poprawę.

Trzeba pamiętać o swoich celach! Do czego ma się przydać stuprocentowa ostrość widzenia? Zdrowie dla samego zdrowia to nie cel. Należy zapisać konkretne cele w dzienniczku.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Mirsakarim Norbekov – specjalista i nauczyciel alternatywnych metod leczenia. Jego Instytut Uzdrawiania obejmuje 200 placówek w samej Rosji i kilkadziesiąt w innych krajach, w tym w Polsce. Autor wielu publikacji, między innymi bestselleru *Osioł w okularach*.

Rozpocznij kurs ku całkowitemu wyzdrowieniu i odmłodzeniu organizmu.

Dzięki tej książce będziesz mógł zastosować:

- trening emocji, uczuć i wyobraźni wskutek czego odzyskasz równowagę duchową,
- ćwiczenia na samoregulację i odmładzanie organizmu,
- techniki wzmacniające odporność,
- metody normowania funkcji układu nerwowego oraz psychiki,
- masaże odmładzające twarz i szyję,
- sposoby usuwania następstw przebytych urazów i powstałych blizn,
- narzędzia normalizacji wagi ciała,
- automasaż ginekologiczny (mimowolne skurcze macicy) – dla kobiet,
- automasaż urologiczny – dla mężczyzn.

Sekrety zdrowia i młodości.

Patroni:

NATURA I TY
DOLCEVITA celebrujemy życie
SZYMKATER.PL
MIESIĘCZNIK SZAMAN CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA
www.psychotronika.pl PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY
Talizman.pl CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-769-9
9 788373 777699