



Szinkrogimnasztika és a Kulcs módszer 6. rész

Ebben a fejetlen, stresszes világban azt se tudjuk, mi történik, mi történhet velünk és a világunkkal. Bele is betegedhetünk. Mi az oka a betegségeknek? Egyrészt nincs szinkronban a fejünk és a testünk. Másrészt elvesztettük a Kulcsot, amelynek segítségével kapcsolatba tudnánk lépni a testünkkel, mint 4-5 éves korunkban. Ez a sorozat a szinkrogimnasztikáról és a Kulcs módszerről szól. Egyszerűen, közérthetően. Haszálj Alijev doktor módszere. Olvassák és használják! Napi 5 perc könnyű szinkrogimnasztika és pár perc lazítás a Kulcs módszerrel. Csak ennyi? Olvassák figyelmesen, mert itt sokkal többről van szó. Én már tudom. Bartha Ferenc



A Szinkrogimnasztika az egyéni megközelítésmód elvein alapszik – a gyakorlatok speciálisan az aktuális állapotunknak megfelelően kerülnek végrehajtásra. Az ismétlődő mozgások gyakorisága szinkronban van az aktuális feszültség dinamikájával, mert a gyakorlatok közben a figyelem nem a testre irányul, hanem a bennünket foglalkoztató probléma megoldására. A problémák feszültséget váltanak ki, az pedig diktálni fogja az ismétlődő mozgások gyakoriságát. Ez megszünteti a belső konfliktust a lélek és a test között – kiváltja a pszichikai és fiziológiai folyamatok egyeztetését.

A tevékenység és az aktuális állapot szinkronizálásának eredményeképpen gyorsan megszűnik az összenyomottság, kitisztul a fej, és megerősödik az önmagunkba vetett hit.

Szinkrogimnasztika

5 perc az egészségért, alkotókészségért és hosszú életiségért

A szinkrongimnasztika háttéréként ajánlatos önmagunkkal foglalkozni, a tökéletesedés céljából – és a kívánt tulajdonságokat és képességeket fejleszteni, úgy, hogy a gyakorlatok közben a vágyott változások megtörténtét elképzeljük a jövőben, ami beindítja az azok megvalósításához szükséges belső források automatikus hozzákapcsolódását a folyamathoz.

Így a Szinkrogimnasztika a közvetítő szerepét játssza az elme és a test között. A pszichikai és a fiziológiai folyamatok összehangolása által mindössze néhány perc alatt létrehozza a felszabadulás „robbanásszerű” effektusát.



szervezet regenerálódása és öngyógyítása, javul az agy és más belső szervek vérellátása.

Ez egy erős gyógyító-egészségjavító eszköz is, ezért gyógyítási célból történő használata esetén érdemes orvossal konzultálni.

A Szinkrogimnasztika elsajátításának alaptanfolyama egészséges emberek számára általában egytől öt óráig terjedő, egyéni vagy csoportos gyakorlati-tanulási foglalkozást jelent.

Ennek során kialakításra kerül a gyakorlatok használatának személyre szabott stílusa, amelyeket később saját maguk is megváltoztathatunk vagy kiegészíthetünk a megadott elvek szerint.

A Szinkrongimnasztikát rendszeresen kell ismétlni, alkalmanként 5-10 percig, de akár 1-2 napos szünetet is lehet tartani. Nap közben szükség esetén megismételhető, különösen feszült tevékenység közben. A gyakorlatokat akár külön-külön

is lehet alkalmazni igény szerint.

A Szinkrongimnasztikát könnyű elmagyarázni és megmutatni a gyakorlatban, „élőben”, de nehéz leírni szavakkal. A gyakorlatok fényképei sem képesek a nüanszok érzékeltetésére azzal a „belső munkával” kapcsolatban, amelyek a valódi és hasznos eredményeit adják ezeknek az unikális gyakorlatoknak.

Mint minden új tevékenységet is, a Szinkrongimnasztikát lehetőség szerint érdemes specialista felügyelete mellett elsajátítani, aki megfelelő felkészítéssel rendelkezik.

A Szinkrogimnasztika öt klasszikus gyakorlatból áll

1. A saját hátunk megveregetése (paskolatás)
2. Sízés
3. Tengesd-lengesd (törzsfordítás)
4. Kézlógatás
5. Könnyed tánclépések

Már önmagában az első gyakorlat, „A hát megveregetése” alkalmazásának eredményeképpen érezhetjük, hogy kitisztult a fejünk, egyenes tartással akarózik járni, kihúzva a vállakat, képesnek érezhetjük magunkat az addig lehetetlennek tartott tettek végzésére!

Ilyenkor a teljesített alapmozdulatokat célszerű kiegészíteni azokkal a mozgásokkal, amelyek iránti úgy érezzük, igényünk van. Például a második gyakorlat, a „Síző” végrehajtásakor, amikor a kezeinket alulról felfelé, vagy felülről lefelé lendítjük, megjelenik az igény, hogy egyidejűleg lábujjhegyre emelkedjünk és visszareszkedjünk.

Mint minden felszabadító, feszültségoldó tevékenység idején, így a Szinkrongimnasztika alkalmazásakor is, a szervezetben az endorfin-szerű anyagok aktivizálódnak, ezek a pozitív émociók biokémiai alapjai, hatásukra beindul a



E gyakorlatok mindegyikének a fizikai hasznossága mellett van saját pszichológiai rendeltetéssel is.

1. A Hátbaveregetés használható a felszabadításhoz és mozgósításhoz, az erő és a magabiztosság növeléséhez minden felelősségteljes helyzet előtt, például komoly találkozók, tárgyalások vizsgák, versenyek előtt. Ez egy „három az egyben” fogás: modellezi a mesterséges légzést az oxigén hirtelen beáramlásával, felszabadítja a vénás visszaáramlásnak a nyaki-mellkasi szakaszát, és végül kialakítja a szervezet által gerjesztett mozgulatok gyakoriságát, frekvenciáját, ritmusát a probléma megoldásához, amely az adott pillanatban foglalkoztatja a gyakorlatot végző személyt.

2. A Sízó a mérlegelendő döntések meghozatalához használható.

3. A Tengesd-lengesd megnyugtatóshoz, ellazításhoz, tehermentesítéshez alkalmas.

4. A Kézlógatás egy fogás annak érdekében, hogy növekedjen az önbizalom, az izmok szabaduljanak fel és a gerinc hajlékonyabb legyen.

5. A Könnyed tánclépések alkalmas a koordináció növelésére, a pszichológiai stabilitás fokozására és a gerinc deréki



Dadogók felkészítése a felszabadítás képességének gyakorlatára, amely számukra nagyon hasznos.

szakasza hajlékonyságának fejlesztésére.

A Szinkrogimnasztika összes gyakorlata úgy lett egymásra építve, hogy az előző gyakorlat alapját képezi a következő gyakorlat sikeresebb elvégzésének. Ez lehetővé teszi gyakorlatilag minden ember számára, hogy például a keze gyorsan elérje a talajt törzshajlításkor, vagy hogy könnyen végezzen bonyolult, koordinált mozgásokat a „Könnyed tánclépések” gyakorlat során.

1. A saját hátunk megveregetése kézzel

A hát megveregetése, paskolása kézzel egy gyakorlat, amely robbanásszerű felszabadító hatást fejt ki. Már 30-60 másodperc múlva kitisztul a fejünk, az energia és önbizalom beáramlik, egyenesen akarunk állni, vállunkat kihúzáva. Képesnek tartjuk magunkat a korábban „lehetetlennek” tartott cselekedetek megtételére! Felszabadultságot érzünk a nyak- váll övben, tettere készség lép fel!

A gyakorlat alapját képezi a kézzel történő ösztönös hátra veregetés, amelyet például a hidegben reflex-szerűen végzünk. Ha megnézzük alaposabban – a fagyban az emberek kézzel paskolgatják a vállait, ezzel szinkronban topognak a lábakkal. Ezeknek az ismétlődő

mozgásoknak a gyakorisága annál magasabb, minél nagyobb a fagy által kiváltott stressz feszültsége.

A ritmikusan, szinkronban ismétlődő mozdulatok leveszik a feszültséget. De senki sem tesz így önmagától például vizsga előtt, mivel feltételezzük, hogy ezek a műveletek kifejezetten a fagytól menekítenek meg, felmelegítve a testet. Valójában pedig ez egy univerzális, egyszerű, stressz-ellenes eszköz. Ugyanilyen módszerrel oldja a stresszt, például a sportoló műugrás előtt – ő azon gondolkodik, hogyan fog ugrani, a fölösleges feszültséget - amely reflex-szerűen jön létre az izgató mentális képektől – ledobja a „Hátbaveregetés” jellegű ismétlődő mozdulatok által.

A hát megpaskolását 30 másodperctől akár egy percig is lehet végezni. A kezeket a vállak mögé kell lendíteni, úgy mozogjanak, mint az ostorok, korbácsok! Nem mozgatni kell, hanem kifejezetten szabadon lendíteni, mélyen a vállak mögé, úgy, hogy a tenyerek szabadon csattanjanak, a paskolás jellegzetes hangját keltve. Eközben a fej szabadon mozog az ellazult nyakon, egy kényelmes pályán a paskolásokkal szinkronban lévő frekvenciával.

A tüdőcsúcsok közben összeérnek és visszamennek. Ez a mesterséges lélegeztetés analógiája. A tüdők stimulálása „szivattyú” hatást kelt, amitől nő a vér





oxigéntartalma.

Mivel a fej a gyakorlat közben szabadon mozog a „Paskolás” ütemében, felszabadulnak a nyaki-mellkasi izmok is, ami biztosítja az agy vérellátásának javulását, beleértve a vénás vérelszállítását is.

A lapockáknál - ahová az ujjak éles ütései érkezik -, helyezkednek el a reflektoros zónák, amelyek a medicinában Zaharin-Ged-féle tartományokként ismertek. Ennek stimulálása az idegi impulzusok intenzív áramát váltja ki az agy- és a gerincvelőben. 30 - 60 másodperc után a fej kitisztul, és megjelenik a szabadság és éberség érzése is.

A „Paskolgatás” gyakorlat alkalmazásakor célszerű az előttünk álló feladatra koncentrálni, mintha bemelegítenénk küzdelem előtt.

Úgy, például mint egy boxoló, aki felkészül a küzdelemre, lepergeti a fejében az a mérkőzést, ösztönös automatikus ritmikus bemelegítő mozdulatokat végezve, a feszültség szintjével szinkronban álló gyakorisággal.

Amikor a „Paskolást” egyszerűen megnyugváshoz, könnyed lazításhoz használjuk, felelős helyzet nélkül, akkor ezeket a mozdulatokat kellemes mentális képekkel is lehet asszociálni, például amit zuhanózás közben szoktunk érezni, vagy elképzelni gondolatban, hogy egy frissítő vízesés alatt állunk.

És mi legyen, amikor vizsgázni indulunk vagy egy tárgyalásra, de emberek vesznek körül?

Ezt a gyakorlatot fejben is el lehet végezni, az idegesség csökkenni, az önbizalom pedig nőni fog.

A „Paskolás” mindennapi rendszeres gyakorlása - az ötperces Szinkrogimnasztika részeként - kialakítja a felszabadulás gyakorlati tudását.

2. Sízó

A kiindulási testhelyzet egyszerű álló helyzet, a testünket lazítsuk el, a lábaink úgy helyezkedjenek el, hogy kényelmes legyen, a kezek szabadon lógnak a törzs mellett.

A gyakorlatot azért nevezzük „Sízónak”, mert az ismétlődő mozgások itt, ha nem is közvetlenül, de emlékeztetnek egy síelő mozgására. Valójában nem érdemes



ezt a szó szoros értelmében venni, mert a Kulcs Módszer alapelve – a mozdulatok és azok ritmusának az egyedi megválasztása, hogy azok maximálisan megfeleljenek a személy aktuális állapotának.

A gyakorlat a kezek fel-le lendítéséből áll szinkronban a láb emelésével és leeresztésével az ujjakról a talpra, vagy fordítva, felemelkedéssel a talpról lábujjhegyre.

A mozgás formája egyedenként különböző lehet, mindenki saját magának találja meg a legmegfelelőbbet. A fel és lefelé karlendítéseket lehet egyenes háttal végezni, de ha kényelmesebb, akkor félig lehajolva, vagy akár egészen alacsonyra közel a padlóhoz hajolva, mint egy síző hegyről lesiklászkor.

A karlendítéseket vigyük a fejünk fölé majd engedjük vissza. Ahogy a kezek hirtelen visszaereszkednek, a talpak ugyanabban a ritmusban szinkronban a kezek leereszkedésével felemelkednek és egy kis dobbantással a padlón érkezik vissza.

Ezek a sarokkal történő ritmikus dobbantások a padlón lényegében a „Sízó” gyakorlat egyesítése A. A. Mikulin akadémikus ismert módszerével a „vibrogimnasztikával”. (Mikulin módszerét a véredény rendszer működésé-

nek javítására az «Aktív hosszúélet» című könyvében közölte)

A sugárhajtású repülőgépmotorok ismert tervezője, Mikulin nagy jelentőséget tulajdonított a szervezet véredény rendszerének. Ő maga a „vibrogimnasztikát” több évtizeden át gyakorolta, és kitűnő szellemi és fizikai kondícióban volt. Mikulin „vibrogimnasztikája” a következő módon van megfogalmazva: „Ha anynyira emelkedünk lábujjhegyre, hogy a sarkak a padlótól mindössze 1 cm-nyit távolodnak el, és hirtelen visszaereszkedünk a padlóra, akkor egy ütést, rázkódást szenvedünk el. Ilyenkor ugyanaz megy végbe, ami futáskor és járáskor: a szelepeknek köszönhetően az erekben a vér egy járulékos impulzust kap a fölfele mozgáshoz. Az ilyen rázkódásokat nyugodtan kell végezni, nem gyakrabban, mint másodpercenként egyszer. Semmi esetre se próbálják 1 cm-nél magasabba emelni a sarkat a padló felett. A túl gyakori rázkódások haszontalanok. Minden gyakorlat 60-nál nem több rázkódásból álljon. Végezzék azokat keményen, de ne hirtelen, hogy azok ne okozzanak fájdalmat a fejben.”

A mozgás formáit válasszuk meg önmagunk számára a Kulcs elvei alapján – végezzük, ahogy kényelmesebb, ahogy könnyebb, minimális erőfeszítéssel, hogy a maximális hatást kapjuk. Lehet, hogy valakinek kényelmesebb fordítva csinálni, - lábujjhegyre emelkedni a kéz emelése közben, a kéz lefelé lendítése közben pedig visszaereszkedni.

A „Sízó” egy percnyi gyakorlása a Szinkrogimnasztika napi rutinja során, hozzájárul a szervezet általános egészségi állapotának emeléséhez. Ráadásul ugyanúgy, ahogy a „Paskolgatást” külön is lehet végezni azokban az esetekben, amikor át kell gondolnunk egy összetett problémát, vagy egy mérlegelt döntést kell meghoznunk.

Már egy percnyi elképzelt sízés után, amely egy önmagunk számára kényelmes tempóban történik, a gondolataink hiábavalósága felcserélődik egy nyugodt magabiztos nézőponttal és a probléma összes kiinduló adatai szinte maguktól a helyükre kerülnek. A felfrissült tiszta fej megtalálja az optimális változatot.

Folytatjuk!

**Írta: Haszaj Aliev,
magyarra fordította: Székely Sándor,
lektorálta: Bartha Ferenc**