



Szinkrogimnasztika és a Kulcs módszer 1. 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. Én már tudom. Bartha Ferenc

A „Kulcs” módszer filozófiája: Az ember – Teremtő



Visszatérünk a Forráshoz. ...Elhatározta az Isten, hogy embert teremt a maga képére...

Ebben a bibliai metaforában - az ember természete megfigyelésének sok évszázados tapasztalata húzódik meg az Ember – alkotó-teremtő. Kényszerítsd az embert, hogy ne szeressen – és nem fog sikerülni, Kényszerítsd az embert, hogy ne alkosson – és nem fog sikerülni...

Így az ember normális, természetes állapota – az alkotó-teremtő képesség. Így a boldogság képlete megdöbbentően egyszerű – a jó az, amikor kifejezetten a saját szeretett tevékenységeddel foglalkozol, ráadásul ezért még fizetnek is neked.

Itt teljes az egyensúly a lelki és az anyagi szükségletek között.

És minden jó, ami szeretettel készült.

A tudomány szempontjából hogyan néz ki az, hogy az ember alkotó-teremtő lény? A következő módon:

Az embriológia tudományában ismert, hogy a magzat átmegy az emberi evolúció összes stádiumán – még farkincája is van, csak később leválik. Az agy belső kapcsolataiban megvannak – az összes előző stádiumai a megelőző nem-



Ha az ember nem tudja önmagát irányítani, mások kezdik irányítani őt.
Haszaj Alijev

zedékeknek – a halakig, az óceán cseppjeiig. És ez a hatalmas teljesítményű evolúciós impulzus, ami a koponyacsontban található, kisülést követel, ami egyre újabb és újabb összeköttetések kialakulása útján történik, megnövelve az ember szervezetszintjét. És kifejezetten az alkotásnak ebben a értékes aktusában játszódik le egyfajta mélyes intim folyamata a „nagyapák és nagyanyák tapasztalata” és a mi személyes tapasztalatunk egyesülésének, és a múlt és a jelen ezen kölcsönhatása útján játszódik le az áttörés a jövőbe – a mi problémáink megoldásához hozzákapcsolódik a nemzedékek tapasztalata. Ilyeténképpen az új létrehozása az idők kapcsolatán keresztül megy végbe, és kapcsolatos a félelem, a gondolkodás komplexusainak és sztereotípiáinak legyőzésével. Ezért például egy festő csodája – az nem csak egy csoda a vásznon, hanem egyben a festő tökéletesedésének csodája is.

De lehet segíteni az alkotókészségnek önmagunk tökéletesítésével is. Megtanulva a stressz levételét és az ellazulást, mi magunk tudatosan szabadulunk meg a félelemtől és a gondolkodás komplexusaitól és sztereotípiáitól, teljes haladást biztosítva ezzel az alkotás folyamatának! A belső szabadság ezen új magaslatainak megszerzésével – tud-

juk fejleszteni magunkban az alkotót. De felmerül a kérdés.

Ha az ember - alkotó, az agya pedig – a világon a legtokéletesebb gép, amely készen áll arra, hogy saját maga hozzon létre idegi kapcsolatokat a problémák megoldása céljából, akkor honnét származik nála a stressz?

Íme a válasz:

Amikor az Ember találkozik az Ismeretlennel, neki, mint az alkotónak, aki a bizonytalanság körülményei közé került, törvényszerűen aktivizálódnak a tartalékaik a problémák megoldása érdekében, és ha ez a feszültség átfedi, felülírja az agy természetes önszabályozó folyamatait, akkor ez a – stressz!

Aki irányítani képes a stresszt – irányítani képes a sorsát. Az egész lényege – a feszültség szabályozásában, irányításában rejlik.

Így jelentek meg a múltban a „fél deci a bátorságért” és az „egy üveggel” – a lazítás érdekében szabályai, aminek hatására, ahogy a számítástechnikában mondják, végbemegy az agy reset-elése.

Ma már léteznek a lazításnak és a regenerációnak nagyon egyszerű és rövid mesterfogásai, amelyek a Kulcs Szinkronmódszer elnevezést kapták.

A Kulcs Szinkronmódszer belső szabadságot nyit egyszerű lazító fogások segít-

ségével, amelyek leveszik a belső szorításokat. A Kulcs azon alapszik, hogy szinkronizálja az ember tevékenységét a pillanatnyi egyéni állapotával, ami annak felel meg, ami a szeretett, kedvelt dologgal való foglalkozás esetén történik. Önök szabadok voltak a szeretett dolgukban, mert önöknek maga a természet segített – az önök tehetsége és képességei, elsajátítva most a „Kulcs”-ot a lazításához és a regenerálódáshoz – újra szabaddá válnak mindenben!

Az önök élete teljesebbé kezd válni kevesebb áldozattal az egészségük terén.

Az önök életútja sikeresebbé fog válni.

Mindenkinek szüksége van a Kulcsra önmagához

*Amikor az ember el van lazulva,
belül szabad,
Ilyenkor az ésszerűség és a harmónia
érzése irányítja.
Amikor meg feszült – a félelem, a gondolkodás
komplexusai és sztereotípiái...
és idegen tanácsok.*

A külső és a belső szabadság, amint az bebizonyosodott, nem egy és ugyanaz, különben az úgynevezett szabad amerikaiak, nem hoztak volna létre maguknak egy egész hadsereg pszichoanalitikust.

A Kulcs Módszer - egy innovatív oroszországi módszer, amely a medicina, pszichológia, kibernetika, szinergetika tudományainak találkozási pontjában lett létrehozva. A nyugat és a kelet között lett létrehozva, és csak az eurázsiai Oroszországban jöhetett létre, amely a külső és a belső szabadság, a lelki és az anyagi értékek egyensúlyának állandó keresésével van elfoglalva.

Az egyensúly, az ember lelki (pszichikai) és anyagi (fiziológiai) folyamatai között, az alapja, a bázisa az egészségének, és személyes hatékonyságának bármely szférában. Az pedig a stressztűrő képességétől függ, attól, hogy ki-ki hogyan képes a pszichikai és a fiziológiai folyamatainak az egyeztetésére, azaz az alkalmazkodáshoz a változó körülmények közepette.

A Kulcs Módszer a szerző által került kidolgozásra a Jurij Gagarin Űrhajóskat Felkészítő Központban az űrhajósok súlytalansági állapotának modellezésére földi körülmények között, a repülés közbeni alkalmazkodás javítása cél-



Haszaj Alijevvel több mint 25 évvel ezelőtt ismerkedtem meg, amikor a fiatal tudós meggyőzte a Szovjetunió Fiatal Tudósai és Szakemberei Tanácsát, hogy segítsenek az általa kidolgozott módszer bevezetésében, amelyvel pszichológiailag tehermentesíthetők az iparvállalatok dolgozói.

Akkorra a módszert már sikeresen alkalmazták a mikroelektronikai ipar védelmi vállalatainak sorában. A továbbiak során a módszer alapvető továbbfejlesztésre került és alapját képezte egy sor új módszernek.

A Kulcs „Antistressz felkészítés Szinkrogimnasztika segítségével” módszer alapelvei és fogásai eltérnek a rehabilitációs módszerektől abban, hogy lehetővé teszik preventív módon megnövelni a stressztűrő képességet a jövőbeni stresszhelyzetek ellen. A felkészített ember kiegyensúlyozottabb, képes gyorsabban megnyugodni, felszabadulni, mozgósítani saját magát, ellazulni, regenerálódni a tevékenységétől történő elszakadás nélkül is, azaz mentesülni a minket minden nap kísérő szociális és fizikai feszültségtől és információs stressztől.

Haszaj Alijev értékes tudományos hozzájárulása nélkül nehéz lenne elképzelni a korszerű pszichoterápia és pszichológia fejlődését.

**Kolesznyikov Sz. I. akadémikus
Oroszországi TA elnökségi tag**



Byline Dennis Dahlqvist svéd fotográfus fényképe

jából, a stressz és a túlterhelés leküzdése érdekében 1981-ben.

Elfogadva 1987-ben a Szovjet EÜM által. A lakosság széleskörű felkészítése a stressztűrő képesség gyakorlatának alkalmazására lecsökkenti az agresszivitást, konfliktusosságot, fáradékonyt, traumatizmust, baleseti kockázatot, megbetegedési hajlamot, elhalálási arányt, gyógyszerhasználatot, alkoholizmust, megnöveli a hatékonyságot vizsgák, tárgyalások, fellépések, versenyek során, különböző szélsőséges helyzetekben – beleértve a katonai, hadi körülményeket is, a leendő anyáknak pedig segít normálisan kihordani és megszülni az egészségesebb gyermekeket.

A Kulcs fogásainak egyedisége abban rejlik, hogy azok automatikusan levezik a stresszt, lehetővé teszik gyors szemléletes eredmények elérését, az adott ember számára legegyszerűbb cselekvésekkel, amelyek kiválják a pszichikus és fiziológiai folyamatok reflektoros egyeztetését a tu-

datosság kontrollja alatt.

Például, íme egy a vélemények közül a Youtube-ról a Szinkrogimnasztikával kapcsolatban.

„Ezt nehéz elhinni, pedig ez így van. Ez az öt gyakorlat mind-egyikét 1 percig végezve valóban működik. Nem kell elhinni. Csinálja meg azokat – és ön megérzi a hatást. Azonnal. Hasonlítsa össze az érzékelteket önmagában „előtte” és „utána”. Megérzi a különbséget. Tudatosítsa magában, hogy milyen könnyű irányítania saját magát. Ezek a gyakorlatok valóban képesek megváltoztatni az ön életét. A reflexek szintjén

dolgozva, azok automatikusan megtisztítják az elméjét a szükségtelen szeméttől, amely negatív emóciók, stressz, félelmek és pszichológiai blokkolások formájában nyilvánul meg a fejekben. Rendszeresen végrehajtva ezeket a gyakorlatokat önök szabad emberré válnak. Alkotó-teremtő emberré.

Ha a Földön minden ember ismerné ezeket a gyakorlatokat, a világ megváltozna. Eltűnnének belőle a gyűlölet, az agresszió, a harag, az irigység (féltékenység), sértődések. Változtassuk jobbra a világunkat! Osszák meg ezeket a gyakorlatokat a barátaikkal, ismerőseikkel!”

Rövid információ a Kulcs módszer tudományosságáról és hatékonyságáról

A Kulcs Módszer az agy működésének új modelljén alapul, amelyet a szerző A. Uhtomszkij, I. Pavlov, P. Anohin, D. Uznadze orosz akadémikusok és K. Sztanyiszlavszkij, M. Csehov rendezők munkáinak továbbfejlesztésével dolgozott ki.

A Kulcs Módszer – a pszichofizikai önszabályozás új módszere, amely ideoreflektoros fogásokon és gyakorlatokon alapul, amelynek alapja a cselekvések szinkronizálása az egyén aktuális állapotával. Abban különbözik az összes, a világon ismert módszertől, hogy gyorsan eredményez látványos, kívánt változásokat a pszichikai és fiziológiai állapotban az adott személy számára legegyszerűbb műveletek segítségével.

Az egyéni műveletek megkeresése az



A stressz gyors levételének és a pszichológiai stabilitás növelésének általánosan elérhető fogásaira ma minden embernek szüksége van.



Életem egyik legemlékezetesebb eseménye volt, amikor Moszkvában személyesen is találkoztam doktor Haszaj Alijev barátommal. Hosszú út vezetett ehhez a találkozáshoz. Először öt éve kapcsolatba kerültem Vjacseszláv Fjodorov biofizikussal, a Vitaфон készülék feltalálójával. Pár éve megtaláltam az interneten Popov doktor tornáját és tanácsait. Ezekről már mind írtam a Zöld Újságban. A Vitaфон vezetett el a vibrációhoz, Popov a gimnasztikához. A kettő „nyom” kombinációja volt a vibrogimnasztika, amit viszont Mikulin akadémikus könyvében találtam meg. Mikulinra hivatkozik Haszaj Alijev is ebben a könyvében. Alijev a Mikulin féle vibrogimnasztikánál jobbat alkotott és elnevezte szinkrogimnasztikának. Moszkvában pedig a beszélgetésünk során az is kiderült, hogy Fjodorov és Popov Alijev doktor tanítványai. Kicsi a világ! Amikor Popov doktort próbáltam elérni, levelemre semmi válasz nem jött. Alijev doktor ezzel szemben azonnal válaszolt, pedig igen elfoglalt ember. Sokáig levelezgettünk, majd tavaly októberben Moszkvában felkerestem az Antistressz Központban. Egy órát voltam ott, úgy váltunk el, mint régi ismerősök, jó barátok. Alijevnek kisugárzása van, remélem, hogy ebből az írásból ezt megérzi az olvasó.

A Dagesztánban született Alijevet sem kizárólag a pénz motiválja. Ő is csak segíteni szeretne. Mi sem bizonyítja ezt jobban, hogy amikor jeleztem felé, hogy lehetőség lenne a Zöld Újságban magyarul megjelentetni az írását, de sajnos jogdíjra ebben a műfajban még nem futja, én magam is csak játékonyságból viszem előre a témát, akkor azt mondta, „lemondok a jogdíjról, legyen ez egy személyes ajándék a Magyar népeknek!”

Maga az itt részletesen leírt módszer működik még az olyanoknál is, mint én, aki alig rendelkezik vizuális képzelőerővel. Amikor anno Silva könyvét olvastam az agykontrollról, én már a piros alma vizualizálásánál elvesztettem a fonalat, megakadtam. Mikor megkérdeztem Haszajt, hogyan kell elképzelni, hogy közelít egymáshoz a két kezem, mikor én nem vagyok vizuális alkat, azt mondta, a képet írjam le magamban szavakkal. Ebben viszont jó vagyok. Magamban ki-mondom a parancsot és a kezem, lábam végrehajtja. Én közben egy laza, megfigyelői szerepben a perifériális látással csak szemlélem, hogy szinte magától megmozdul a végtagom. Csoda! Tudás!

Ezt a csodát szeretném megosztani a Magyar olvasóközön-séggel, hogy terjedjen ez a tudás!

**Bartha Ferenc mérnök,
gondolkodó, a MAG közösség tagja.**



önszabályozás üzemmódjának beindítá-sához a világ tudományában korábban ismeretlen, először felfedezett, az egyéni megfelelés kritériuma segítségével történik, azaz – a megkezdett művelet automatizálásának sebessége, avagy az átállít-ás ideje azok minden erőfeszítéstől mentes végrehajtásának üzemmódjába.

A Kulcs Módszer sikeresen lett próbál-va 30 éven keresztül, az ország egy sor vezet-ő kutató intézete által, mint az Sz. N. Fjodorov vezette „Szem mikrosebészet”, az N. P. Behtyereva vezette „Klinikai és kísérleti medicina”, a Szovjetunió Tudományos Aka-démiaja Pszichológiai Kutató Intézete, az Oroszországi HM Katonai Gyógyászati Kísérleti Intézete.

Az alkalmazás egyszerűsége és a hatá-

sosság sebessége a szélsőséges körülmé-nyek között, a világon nem rendelkezik analógiával. Oroszországi Szabadalmak RF №178511, 2041721.

A Kulcs Módszer ajánlója az Oroszorszá-gi EüM Munkaorvosi Főosztálya a stressz és a fáradékonyság csökkentésére a dolgo-zó ember esetében, a betanítási és tréning folyamatok optimalizálása, valamint lélektan-i megelőzés és neurotikus rendellenessé-gek, valamint pszichoszomatikus betegsé-gek esetén.

A módszer elnyerte a II. Nemzetközi Infor-matikai, Oktatási, Kibernetikai Szimpózi-um (NSZK, Baden Baden) érmét. A szerző el-nyerte Oroszország Belügy- és Védelmi mi-nisztériumainak különböző kitüntetéseit.

A Kulcs Módszert ajánlja az Oroszorszá-gi Köznevelési Minisztérium, Moszkva vá-

ros egészség megőrzési bizottsága és más kompetens intézmények és hivatalok töme-ges alkalmazás céljára.

A módszert sikeresen használták az A. G. Agambegjan akadémikusról elneve-zett Összoroszlparvállati Igazgatói klub tagjai részére, valamint elektronikai cégek operátorai fáradékonyságának csökkentésére, illetve energetikai cégek díszpécseireinek felkészítésére.

A Kulcsot felhasználták katonai sze-mélyzet felkészítésekor a Kurszk atom tengeralattjáró roncsaira lépés előtt, Oroszország Belügy- és Védelmi minisz-teriumai katonai pszichológusainak fel-készítésére forró pontokba vezénylésük előtt.

Használták a módszert terrortáma-dások utáni segítségnyújtására Kizljár, Kaszpijszk, Jeszentuki, Beszan, Moszk-va városokban valamint a tűzveszélyes ál-dozatainak segítésére Nyizsegorodszkij megyében.

A módszert felhasználták a „Mars 500” nemzetközi űrprogram kipróbáló-inak felkészítése céljából.

Amikor Önnél minden rendben van – jelentős különbséget nem fog érezni a stressz levételére használva a Kulcsot. Ahogy mondani szokás, ha nem fáj a fej, a fájdalomcsillapító tabletta sem hat. A Kulcs akkor különösen hatékony és szük-séges, amikor ön túlterhelt, és a teljesítő-képessége határain működik. A Kulcs ki-váltja a feszültség leejtését, megnyit egy különleges könnyedséget. Ez olyan, mint amikor a futó maximális erőbedobás után hirtelen túlmegy a holtpontra! De a Kulcs ezt lehetővé teszi kritikus erőfeszítések megtétele nélkül. A Kulcs fogásainak al-kalmazásával, amelyeket össze lehet öt-vözni más tetszőleges gyakorlatokkal és tréninggel, ön könnyebben tanul és gya-korol, könnyebben tanul meg egy új ide-gen nyelvet vagy foglalkozást, egysze-rűbben és gyorsabban fejleszti ki a meg-kívánt tulajdonságokat és képességeket.

Azért, mert harmóniában önmagá-val és a világgal minden természetesebben, gyorsabban és hatékonyabban meg!

Sok sikert!

Folytatjuk!

**Írta Haszaj Alijev,
magyarra fordította Székely Sándor,
lektorálta Bartha Ferenc**