



Szinkrogimnasztika és a Kulcs módszer 5. 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. Haszálja 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

Valójában mit szeretne ön?

Mikor és milyen hatékonyan működik a Kulcs módszer? Mikor tisztán látja, hogy mit szeretne, akkor egyszerűen képzelje el

a Kulcs fogásai alkalmazása közben, a háttérben az elvárt eredményeket, és a szervezet megkezdte hozzákapcsolni a cél elérése érdekében tett erőfeszítésekhez a szükséges belső tartalékokat. De nem csak ez történik.

A Kulcs Módszer gyorsan segít megérteni, hogy konkrétan mit szeretne, hogy tisztán lásson önmagával kapcsolatban, és tudatosítsa magában saját céljait, használja a Kulcs fogásait, amelyek kiváltják a lel-





ki-tesztí egyensúly állapotát, és eljön a gondolkodás világossága és a saját kívánságok tökéletes megértése.

Válassza (válogassa) ki a Kulcsot Önmagához, még a megfelelő pillanatban!

Az önszabályozási Csillag készlete az „önmagához való Kulcs” kiválasztásához hat Kulcs alapfogásból áll:

1. kezek eltávolodása,
2. kezek közelítése,
3. szárnyalás a kezekkel, lebegés,
4. billegés, ringatás,
5. repülés,
6. a fej mozgatása,

valamint kiegészítő fogások sokasága, amelyeket saját maguk hozhatnak létre a Kulcs elve alapján.

Figyelem!

Ezeknek a gyakorlatoknak a végrehajtásakor a figyelmüket a mozdulatok helyett inkább a mozdulatok alkalmazásától kívánt eredményre irányítsák, például ábrándozzanak a megkívánt változásokról és a jövőjükön önmagukban. Ha mechanikusan, csak a mozdulatokra figyelnének, az akadályozná a folyamatot.

És akkor:

Az 1. számú Kulcsfogás. A kezek eltávolodása



Tartsák a kezüket (karukat) maguk előtt, (egymáshoz közel) és 5-10 másodpercen keresztül képzeljék, hogy a kezeik eltávolodnak egymástól, automatikusan.

Tartsák a kezüket (karukat) maguk előtt, (egymáshoz közel) és 5-10 másodpercen keresztül képzeljék, hogy a kezeik eltávolodnak egymástól, automatikusan. A kezeik „úszni” kezdenek minden izmok általi erő kifejtés nélkül, válaszolva az önök által létrehozott mentális képre.

Ne siessenek, éljenek együtt ezzel a gyakorlattal egy másfél perccel...

Ha a kezek nem mozdulnának, dobják le a feszültséget: végezzenek néhány megszo- kott bemelegítő gyakorlatot a test igényei szerint, és még egyszer próbálják meg végrehajtani ezt a fogást.

Ha a kezeik elfáradnának: eresszék le, hagyják megpihenni azokat, és próbálják meg újból.

Tetszés szerint végezzék a gyakorlatot nyitott, vagy csukott szemmel. Keressék, hogy hogyan megy könnyebben. A legfontosabb: ne siessenek. E gyakorlat során a figyelem megosztásának három változatát alkalmazhatják:

a) Arra összpontosítsa, hogy a kezeik elmozdulnak egymástól izomi erő kifejtés nélkül;

b) találják meg a kezek távolodásának „saját” mentális képét, például, el lehet képzelni, hogy a kezeik ellökődnek egymástól, mint az azonos mágneses pólusok stb.

c) egyidejűleg lehet kissé remegtetni a kezeinket, hogy levegyük közben a zavaró feszültségeket.

Ha nem sikerült volna az első fogás, akkor egyszerűen tegyük félre és térjünk át a másodikra.

Ha sikerült – ismételjék meg néhány-szor. És utána térjenek át a másodikra.



Távolítsák el egymástól a kezeiket és hangolódjanak arra, hogy azok automatikusan közeledni fognak egymáshoz.

2. számú Kulcsfogás Kezek összezáródás

Bizonyos értelemben ez a gyakorlat az első tükörképe.

Közönséges mechanikus mozdattal távolítsák el egymástól a kezeiket és hangolódjanak arra, hogy azok automatikusan közeledni fognak egymáshoz. Gyakran ezt a műveletet könnyebb végrehajtani.

Ha ez a fogás nem sikerülne, akkor ismételjék meg azt néhány-szor. Majd próbálják meg megcsinálni az első gyakorlatot (Kezek eltávolodása).

Néha, e mozdulatok kivitelezésekor az az érzésük támadhat, hogy a kezeiket valamilyen erő húzza, ami a beköszönési készülék ellazulás mértékét tanúsítja és az „összeköttetés” keletkezését a test és az elme között. Válasszanak hozzá kényelmes mentális képet, például, hogy kezeik mágnesek, amelyek vonzzák egymást.

A kezek eltávolodását és közeledését meg kell ismételni néhány-szor, elérve a mintegy folyamatos mozgást. Azokban a pillanatokban, amikor a kezek elakadnak, lehetséges gondolatilag egy kicsit meg- lökni őket, vagy elmosolyodni (azonnal jegyezzék meg, hogy a mosolygás mennyire lecsökkenti a feszültséget), és a kezek gyorsabban kezdenek mozogni.

Ha a feszültség levételre került és a gondtalanságnak kényelmes, kellemes (megáldott) állapota állt elő, töltsenek néhány percet ebben az állapotban. Ez hasznos.



3. számú Kulcsfogás Kezek lebegése

Ez a fogás a legjobban az első két fogás (gyakorlat) után működik, függetlenül attól, hogy sikerültek azok, vagy sem.

Ismételjük meg őket. De most a végrehajtásuk közben gondolatilag hangolódjanak arra, hogy amikor a kezeiket leeresztik, azok egyből elkezdnek felúszni. Amikor a kezeiket leeresztik, ne rázzák meg őket, ne is rángassák.

A kezek le vannak eresztve. Szabad egyenesen rájuk nézni, vagy behunyni a szemeket. Keressék, hogy hogyan megy könnyebben, de ne ugráltassák ide-oda a tekintetüket, különben elveszítik a kontaktust önmagukkal.

Egy önmaguk előtti láthatatlan pontba nézve, képzeljék el, hogy a kezük könnyebbé vált, emelkedik, felúszik. Ez egy nagyon kellemes és szórakoztató gyakorlat.

Jegyezzék meg a belső összeköttetésnek ezt a szálát, amelyik a szándék (akarat), és kezeik között keletkezik. Később ezt a belső érintkezést felhasználva, nem csak a kezének mozgását lesz képes irányítani, hanem megszüntetni például a fejfájását, szabályozni az arteriális vérnyomását, javítani a hangulatát, és általában irányítani a saját belső folyamatait



A képen látható fiatalember azt mondta, hogy az nem lehetséges! Ez valami újdonság, hogy megértsük, meg kell próbálni!



Egyszerűen állva billegjen az ön által felvett ritmusban, mintha vonaton utazna.

4. számú Kulcsfogás. Billegés, ringatás

Ha nem megy a Kulcs Stressz-teszt és a többi fogás, vezesse le a fölös feszültséget. Egyszerűen állva billegjen az ön által felvett ritmusban, mintha vonaton utazna. Így ringatja karjaiban az anya gyermekét, és az ellazul, függetlenül attól, hogy milyen problémái voltak.

Egy vicces példa

Egy nagydarab, súlyos férfi volt az igazgatója egy sportlétesítménynek. Arra panaszkodott, hogy elaludjon, éjszakánként minden nap beszed legalább egy marék tablettát.

Megkértem őt, hogy álljon fel, és billegjen ide-oda, vagy lengesse a kezeit balra-jobbra, ahogyan a gyerekek szokták néha csinálni.

- Miért? - kérdezte ő.

- Majd meglátja, - mondtam én - az anyák így ringatják gyermekeiket.

Egy pár pillanat múlva hirtelen megrándult a saját horkolásától, és csodálkozva megrázta magát.

- Hogyan, én elaludtam? - kérdezte meghökkenve. - És miért nem tesz így mindenki?

- Mert nem tudják! Meg még állandóan azt sugallták, hogy munka nélkül a halat sem fogod ki a vízből, és akkor kifogja a tablettákat szedni?

A szemet le lehet hunyni, vagy nyitva lehet hagyni - ahogy kényelmesebb.

Érdekes, hogy eközben nem kell külön ellazulni, minden megtörténik magától - automatikusan. Éppen ebben rejlik a Kulcs ereje. Gondolkodjanak azon, ami eszükbe jut, még a könnyeik is megeredhetnek, vagy ál-



Csinálják, ahogy a legkényelmesebb! Ahogy a legkönnyebben, és leggyorsabban tudnak belejönni a ritmusba! Éppen ez az egyéni megfelelés kritériuma az irányítás és az önök aktuális állapota között - a végzendő gyakorlat automatizálódásának sebessége.

A Kulcs gyakorlatai teljesítésének részletes szabályai, a gyors, kifejezett, garantált hatás elérésének céljából szakemberek felügyelete melletti betanítás speciálisan szervezett tanfolyamaihoz kerülnek megadásra.

Mindeközben a mély lelki és fiziológiai nyugalom érzete lép fel, az önbizalomé. Jegyezze meg ezt az állapotot. A továbbiakban bármely pillanatban képesek lesznek elérni ezt az állapotot, tisztán a saját akaratukból kifolyólag.

5.számú Kulcsfogás. Repülés

Először ismételjék meg az 1., 2. és 3. gyakorlatot. Amikor a kezek kezdenek felúszni, képzeljék el maguknak, hogy azok egyre magasabbra és magasabbra emelkednek. Ne jöjjenek zavarba, amikor ez a reflex-szerű mozgás valamilyen szinten blokkolódik, valószínűleg beleütközik egy pszichológiai vagy egy fiziológiai blokkba, például a negatív emóciókkal telítettség jelenségébe, vagy a gerinc nyaki vagy mellkasi szakaszának oszteochondrózisába. De az is lehetséges, hogy nincs semmilyen oszteochondrózis, úgyhogy próbálja meg még egyszer végrehajtani a gyakorlatot.

A Kulcs fogások használatának mértékében a kiegészítő felszabadító gyakorlatokkal együtt az egészségi állapot javul, ezt ellenőrizhetik a kezeik felúszása magasságának megnövelésével.

Segítsenek maguknak kellemes, mentális képi elképzelésekkel: például, hogy repülnek és a kezeik szárnyak! Engedjék érezni a repülés állapotát, mely oly gyakran hiányzik nekünk a földön.

Végezzenek belégzést, majd kilégzést, engedjék el magukat! Ha szeretnének, emlékezzenek egy táncra vagy egy dalra! Emlékezzenek az életük legszebb napjára! Ez a szabadság állapota! A sikeresség állapotának modellje.



A Szpivakov Alapítvány muzikusainak felkészítése a Nemzetközi fesztivál előtt

A repülés könnyedségének érzete – A Kulcs fő érzése. Benne fejlődnek ki a belső szabadság tapasztalatai. Ez a harmónia állapota! Ez a friss erők és az egészség beáramlása! Ez az első eset, hogy ez az érzés képes akár elárasztani önöket!

Ez a „Képes vagyok rá!” állapota általi vezetés. Ez a lélek ünnepe! Meg akarják ölelni a világmindenséget! Ha pedig ellenkezőképpen, szeretné elsírni magát - a szervezetnek szükséges terheléscsökkentés -, akkor ne zavarják a ballaszt kidobását. Majd utána bekövetkezik a tiszta égbolt!

Ha nem sikerült elsőre a felszállás, ne keseredjen el, még minden ön előtt áll. Emlékezzen a szabályra: keresse azt, ami sikerül, és ne kerüljön bele a sikertelenség ördögi körébe. Amikor megtalálja és ismételteti néhányszor azt, ami sikerül, sikerülni kezd az is, ami korábban nem ment.

6. számú Kulcsfogás A fej mozgása

E fogás végrehajtásának van néhány változata. Az egyik közülük abból áll, hogy ülve, vagy állva, lassan forgatja a fejét, keresve a kellemes ritmust és a holtpontokat, amelyekben a fejet jólesik megállítani. Ezek a relaxációs pontok. Az egészet nagyon lassan. Utána pedig még lassabban.

Ez a szuperlassú mozgás szokatlan, figyelmet követel, ezért gyorsan eltérli a figyelmet az aktuális problémákról és segít megtalálni a lelki egyensúly vágyott állapotát.

Elfáradt a szuper lassúságtól? Pihenjen! Üldögéljen 5 percet fókuszátlan tekintettel. Ilyenkor, amikor már nem csinál semmit, jó el a relaxáció – száll önre az „áldás”...



Felszabadítás az összeszorítások alól és az erők mozgósítása a felelősségteljes feladatok végrehajtása előtti Repülés gyakorlatokban, és mielőtt a főnökhöz mennénk.

Most már megismerkedett a hat alapfogással a tapasztalat (begyakorlottság) megszerzéséhez, a szuper gyors önszabályozás szabadalmaztatott Kulcs módszere szerint.

A módszer szerinti első gyakorlás során, az Önszabályozás csillaga készletének végrehajtása után, feltétlenül üljön le és üldögéljen pihenne, fókuszátlan nézéssel. Ez az utóhatás stádiuma, különleges érzéseket tapasztal meg: belső könnyedséget, nyugalmat, harmóniát.

Ezt a kényelmes állapotot a frissesség érzésére hangolódva érdemes elhagyni, ami többszörösen hatékonyabban megy a Szinkrogimnasztika 1. számú alapfogásának, A hát megvergetése elvégzése után.

Folytatjuk!



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