



# Szinkrogimnasztika és a Kulcs módszer 3. 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*



**Ugyanaz a probléma az embernél különböző feszültségeket képes kiváltani. Ez függ az ember kiindulási állapotától, a tartalékok meglététől**



## Valamennyien túszi vagyunk az idegi-izomi összenyomottságnak

Az emocionális feszültségek kiváltják az izmok feszültségét, az izmok feszültsége pedig fenntartja az emocionális feszültségeket.

A gyermekek kijönnek ebből a körből, ismétlődő mozgással véve le a feszültséget – lóbálják a lábukat, kopognak az ujjakkal, hintáznak... De eljön a pillanat, amikor a mama szól a gyereknek – „Ne lóbáld a lábad!” Mert a társadalomban az nem szokásos. És mi marad a gyereknek? A feszültség növekszik. A szomszéd fiú szól: „Gyerünk a diszkóba!”. Ottan ők ránganak, és a feszültség csökken. Az anya pedig azt mondja gyermekéről: „Teljesen elszakadt tőlem!”.

Hozzászokva az idegi-izomi feszültség satujába szorított élethez, az általában nem tudatosul bennünk - és csak a következményeket vesszük észre - hogy fáj a nyakunk, az időjáráshoz való érzékenység alakul ki és egyebek, az amit osteochondrózisnak neveznek, vagy vegetatív érrendszeri disztónia, és a fejfájások, fáradékonyság, nyugtalanság, pánikok vele kapcsolatban.

Nem tudatosul bennünk, hogy a problémáink többsége a hangulatunkban, a dolgunkban, és még a személyes kapcsolatainkban is, de különösen az egészségünkben kifejezetten azért keletkeznek, mert az idegi-izomi feszültségek túszi vagyunk, orvosokhoz járunk és pszichológusokhoz.

Mert a fogyasztói társadalomban az egyszerű természetes módszerek helyett bonyolultakat javallanak, kezdve az Adidas sapkától a sí-sétákhoz, a fitness központokig és a gyógyszerekig.

Van kiút ebből a patkányfogóból, és megdöbbentően egyszerű, de az emberek nem ismerik azt, elfeledve, hogy gyermekkorukban elementárisan egyszerű fogásokkal szabadultak tőle egyszerű ismétlődő mozgásokkal.

A Kulcs módszer alapeleme a felszabályozás, a lehető legegyszerűbb műveletekkel, amelyeket élvezettel fogadnának a gyerekek ugyanúgy, mint a nagyon elfoglalt emberek, a lusták, mert az egyéni műveletek kiválasztásának kritériuma éppen az automatikus végrehajthatóságuk volt, azaz erőfeszítést nem kívánó végrehajthatóság. Így a futó felvéve a futás ritmu-

sát, már automatikusan fut, vagy az úszó, felvéve az úzás ritmusát már úszni tud a végtelenségig.

A Kulcs abban különbözik a világ minden önszabályozási módszerétől, a jóga, a meditáció achi-kung gyakorlataitól és más gyakorlatoktól, hogy nagy hatások elérésére képes, kifejezetten a legegyszerűbb műveletekkel, a legrövidebb idő alatt.

Különösen a sztereotípiákon nevelkedett emberek - mint munka nélkül a halat sem foghatod ki a patakából, vagy, hogy ingyen sajt csak az egérfogóban van - nem képesek egyből adekvát módon értékelni azt aényt, hogy ezektől az egyszerű műveletektől kapják az eredményt, más okokat tulajdonítva a hatásnak.

Ráadásul a helyreállított harmonikus állapotot általában mint a normálisat érzékelik, ezért megszabadulván a problémától, gyakran abbahagyják a Kulcs felhasználását, és újból felhalmozzák a feszültséget. Ezért kell megtanulni már iskolás korban napi öt percet dolgozni a belső szabadság állapotának fenntartásáért.

Nem minden ember tudja még, hogy törtrésznyi, rendszeres, minimális terhelésekkel a tevékenység szinkronizálása miatt az éppen meglévő egyéni állapottal percek, sőt másodpercek alatt el lehet érni ugyanazt az eredményt, amelynek el-

éréséhez más módszerekkel hosszadalmas, intenzív tréningekre van szükség. Lehet ez például a járás, testtartás, az alak helyrehozása, az izmok tömegnövelése, a pániktól vagy a túlsúlytól való szabadulás, új készségek kialakítása és a megkívánt képességek fejlesztése.

## Új megközelítési mód - és mint példa – egyedi fogás a stressztűrő képesség növeléséhez

Egy és ugyanaz a probléma az embernél különböző feszültségeket képes kiváltani. Ez függ az ember kiindulási állapotától, a tartalékok meglététől.

Például, ha ön rendelkezik a probléma megoldásának kész algoritmusával, a feszültség minimális. Ha nem, az agy, az automatikus szabályozó megnöveli a feszültséget, aktivizálja az energiaforgalmat az információ keresése céljából a saját „tárolókból”, a megoldás szervezése érdekében.

Vagy például nem aludtuk ki magunkat, és az agy automatikusan megnöveli a feszültséget. Miután szükség van a táplálék eljuttatására az agysejtekhez, a vérrel oxigén beáramlására van szükség.

Ebben pedig részt vesznek a véredények szeleprendszere és a nyak izmai, amelyek jelen esetben összehúzódnak és



*Állsz egy magas kerítés előtt és azon gondolkodsz: „Át tudom ugrani, vagy nem?” De utána szaladt egy harapós kutya, te erre átugrottad!*



*Az emocionális feszültségek kiváltják az izmok feszültségét, az izmok feszültsége pedig fenntartja az emocionális feszültségeket.*

elernyednek, mint egy szivattyú.

Eközben az izmok begörcsölhetnek, a krónikus feszültségek miatt oszteochondrózis lép fel, azaz a tartalékok útjában állandósul egy fék. Ezért fáj sok embernek gyakran a nyaka.

Ez pedig nem más, mint egy blokkolás. És mit kényszerül tenni az agy a saját sejtjeinek garantált tápellátása biztosítására, ha egy blokk van az útban?

Az kénytelen lesz még jobban megemelni a feszültséget, hogy legyőzze ezt a blokkolást és eljuttassa az oxigént rendeltetészerűen. És itt lép fel a feszültség ellenőrizetlen növekedésének, a stressznek a kockázata. Ezért ugyanaz a probléma, amely tegnap könnyen megoldódott, ma stresszt válthat ki.

Most válik érthetővé, hogy miért kapcsolódnak be gyakran szélsőséges helyzetekben nagy teljesítménnyel az ember tartalék lehetőségei, amelyek a közönséges helyzetben nem érhetőek el az irányítás számára. Mert a nagy feszültség időnként képes kiütni a pszichológiai és fiziológiai blokkolást.

Ismertek olyan esetek, amikor az emocionális sokk után, egy elszenvedett klinikai halál után, vagy egy másik megrázkódtatás után valaki festeni kezd, másvalaki zenei képességeket fedez fel magában, vagy gyorsan kezd idegennyelveket elsajátítani.

### **Akkor szoktál célt érni, amikor magabiztos vagy.**

A magabiztosság megnövelésének három útja van, amelyek pszichológiai gáktól, a félelemtől, a komplexusoktól, közhelyektől való megszabaduláson alapulnak.

- 1. Az életből vett példa**
- 2. Kritikus feszültség**
- 3. Megszabadulás**

**1.** Amikor valaki valami olyat csinál, ami lehetővé teszi, hogy hinni kezdjél a saját erődben. Például, az őrmester a katonaságnál azt vezényli egy magas kerítés előtt: „Petrov, ugorj!”. És átugorják Petrov, Ivanov, Szidorov...

És az jut eszedbe: „Ha ők meg tudják ezt csinálni, akkor én is meg tudom csinálni!”. És te is átugrod!

**2.** A kritikus feszültség hasonlóképpen az élő példához „kiütheti” szintén a pszichológiai és fiziológiai blokkokat, és lehetővé teszi a belső tartalékok mozgósítása elérésének jelentős eredményeit.

Állsz például egy magas kerítés előtt és azon gondolkodsz: „Át tudom ugrani, vagy nem?” De utánad szaladt egy harapos kutya, te erre átugrottad!

Miután minden figyelmed összponto-

sult a célra, a feszültség kiszorított minden kétséget, eltakarította az akadályokat. Mert különben ez a kutya elszakítja a nadrágodat, vagy még valami mást is.

Tehát át tudod ugrani!

Vagy az ismert eset: egy nő, hogy mentse a gyermekét, felemelt egy nehéz sín-hajtányt a sínekről, amit utána öt férfi sem tudott a helyére tenni.

**3.** A harmadik út a mi Kulcsbéli utunk, amely a blokkok célirányos eltávolításán alapszik a felszabadítás fogásainak alkalmazásával.

Mellesleg a szeszipar azért vált sikeresé, mert az ember igényli a felszabadulást, a bizalmat önmagában, de nem mindig tudván elérni a belső szabadság állapotát önállóan, kénytelen külső segítséget, mesterséges eszközöket igénybevenni.

A Kulcs megközelítésmódja lehetővé teszi önnek a félelem, a komplexusok és közhelyek legyőzését önállóan a saját elhatározásából, stimuláló pozitív példa, szélsőséges feszültség vagy dopping nélkül. Ehhez használják a Kulcs fogásait, amelyek eltávolítják a blokkokat mindenféle harapos kutya nélkül.

A Kulcs módszer a békés út a magas eredmények eléréséhez, a leblokkolások eltávolításán keresztül a felszabadítás könnyű és kellemes gyakorlati segítségével, amelyek végrehajtása egyből pozitív hatással jár az önmaga elleni erőszak nélkül. Ez a gyakorlat a bölcsességszerzés, az önfejlesztés módszere, szélsőséges feszültségek és megrázkódtatások nélkül.

Ez az én válaszom a kincset érő kérdésre: hogyan irányíthatjuk belső tartalékainkat.

Most már érthető az út a saját potenciális képességeink feltárásához, ez a blokkok célirányos eltávolítása! Ebből a koncepcióból következik sok hasznos gyakorlati következtetés.

Íme egy példa az anti-stressz felkészítés új irányzatából.

**A magabiztosság növelésének egyik feltétele annak képessége, hogy megőrizzük a nyaki izmok szabadságát a felelősségteljes pillanatokban.**

Általában hogyan szokták végezni az izmok felszabadítását?

Rendszerint kényelmes körülmények közötti lazítással történik, például ellazított testhelyzetben ülve vagy fekve, eközben alkalmazható masszírozás, reflex-te-



rápia és más módszerek.

Valójában, amikor az ember felkészül a várható stresszhelyzetekre, akkor kategorikusan tiltva van ezeket tenni! Az olyan emberek számára, akik stressz-állékonyság felkészítésre kerülnek, ez nem tréning, hanem anti-tréning, mivel mind a mesterséges módszerek, mind a kényelmes körülmények a lazításhoz lecsökkentik az ember saját képességét, hogy megőrizze az izmok szabadságát a feszültség valós körülményei közepette.

**A tevékenység hatékonyságának növelése érdekében a stresszes körülmények között, olyan körülmények között kell tréningezni, amelyek közel állnak a valós helyzethez.**

Ez az anti-stressz felkészítés alapelve.

A lazítás, a laza testhelyzet, és kényelmes feltételek, masszírozás, reflex-terápia és más módszerek, a rehabilitáció fázisában hasznosak, azaz a regenerálódáshoz.

KNOW-HOW. A felkészítés a felszabadításra és lazításra - és éppen hogy a feszültség körülményeit modellező helyzetben - gyorsan eredményezi a szilárdság kiegészítő tartalékainak megjelenését.

A stressz-állékonyság növelésének céljából a Kulcs módszere szerint a feszültségállapot-modellezés - amely a bonyolult helyzeteket jellemzi - kényelmetlen, feszültséget kiváltó testhelyzetekben történik. Például - „fél-hídban”.

Próbáljon meg kissé ívben hátrahajolni. Ön szabályozni tudja a feszültség mér-

tékét a test kisebb vagy nagyobb mérvű hátrahajlásával.

Jegyezze meg az érzékelt feszültség mértékét.

- Mennyi ideig képes így állni?

- 10-15 percet? Növelje a feszültséget, erősebben hátrahajolva!

- Nehéz így maradni? Most pedig ebben a kényelmetlen testhelyzetben kezdje meg a nyak izmainak felszabadítását a fej könnyed mozgatásai által, mintegy felszabadítva a nyakat. Megkeresheti az ön számára leginkább kényelmes változatát a nyak felszabadításának, például a fej ingatásával jobbra - balra, vagy más, hason-

ló felszabadító mozdulatokat téve.

- Figyeljék meg, hogy egyből könnyebbé vált az állás!?

- A feszültség egyből lecsökkent?!

- És most képesek még jobban hátrahajlani?!

- Ezt csoda módjára élik meg?!

A helyzet abban áll, hogy önök a figyelmüket átkapcsolták, megnövelték a lécmagasságát, és az eredeti feladat könnyebben oldódik meg, eközben a felszabadító mozdulatok megkönnyítették a vér keringését.

Jusson eszükbe, hogy reggelente csaknem így tesznek, amint felébrednek. Nyújtózkodnak, megfeszítve magukat, enyhén mozgatva a fejüket.

Ilyeténképpen úgy tűnik, önök már ébredés után ösztönösen anti-stressz felkészülést végeznek.

Ennek a gyakorlatnak az analógiájára van kiépítve a Szinkrogimnasztika többi gyakorlata is, az emberi önszabályozás természetes mechanizmusaira támaszkodva.

Ha önök naponta csak egy adott gyakorlatot végeznek egy percen keresztül, önökben kimunkálódik a képesség a gondolkodás tisztaságának és az önbizalom megőrzésére tetszőlegesen bonyolult feszült helyzetekben!

*Folytatjuk!*

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

