



Szinkrogimnasztika és a Kulcs módszer 7. 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 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 gyakorlatk végzése során nyugodtabbakká válnak, kiegyensúlyozottabbá, bölcsebbé, könnyebben megbíróznak félelmeikkel.

3. Tengesd - lengesd

A Szinkrogimnasztika harmadik gyakorlatának végzését a legegyszerűbb leírni.

Sok gyerek gyakran teng-leng jobbra-balra, szabadon dobálva a kezeit ide-oda. Minél nagyobb az idegi feszültség, annál energikusabb a «törzsforgás». Ők így vezetik le a feszültséget.

Nos, a lábak kényelmesen állnak, a kezek ellazítva – forgunk balra-jobbra laza testhelyzetben egy percet abban az ütemben, amelyből nem akaródzik kiesni.

Csak úgy álljanak, forogjanak és gondoljanak a problémáikra!

Észre fogják venni, hogy e gyakorlat közben, az önöket foglalkoztató témán gondolkodnak, vagy más gondjaikon, vagy az önök előtt álló találkozókon, bármin, majd fokozatosan egyre nyugodtabban és nyugodtabban gondolkodnak mindezekre. Egy emocionális eltávolodás következik be az önöket foglalkoztató témáktól.

Ennek a gyakorlatnak mindössze egy percnyi végzése a napi öt perces Szinkrogimnasztika foglalkozás során érzékelhetően megerősíti az ön idegrendszerét és fellendíti a test mozgékonyágát, felszabadítja a hátizmokat, rugalmasabbá teszi a gerincet.

Ezt a gyakorlatot a teljes gyakorlat-készlettől függetlenül is lehet végezni. Szabályozzák a gyakorlat végzésének időtartamát a saját szükségletük szerint! Ez egy közelítő analógiája annak hogyan az anya ringatással megnyugtatja gyermekét. Ez

lényegében – pszicho-emocionális tehermentesítés. Ha önök nem 1, hanem 5 - 10 percet végzik a nap kényelmes időpontjában, észre fogják venni, hogy nyugodtabbakká válnak, kiegyensúlyozottabbá, bölcsebbé, könnyebben megbíróznak félelmeikkel. Azonkívül a gyakorlat segít megszabadulni a szédüléstől.

Példának kedvéért, az időjárás megváltozott, „az élet nem sikerült”, vagy egyszerűen nehéz nap előtt állunk – álljunk fel és forogjunk 5 - 10 percet. Gyakorlás közben minden egyes perccel egyre könnyebb forogni, egyre kellemesebb, mert a feszültség csökken.

Adagolva a gyakorlat időtartamát, különböző effektusok érhetők el.

Például, ha nem tudnak elaludni, ezt a gyakorlatot alvás előtt használhatják „Ringatóként”. Ebben az esetben hosszabb ideig kell csinálni, mintegy 15 – 20 percig.

Valójában önök is ezt teszik - forognak „ide-oda”, „egyik oldalukról a másikra” az ágyban, amikor nem tudnak elaludni.

De meg lehet ezt tenni lefekvés előtt, segítve a gondolatoknak gyorsabban leperegni az emocionális pont-

jain az átélt napnak, és akkor, megszabadulván a feszültségtől, könnyen és gyorsan el fognak aludni.

Reggel friss fejjel fognak ébredni!

Mint a gyermekkorban, amikor a nap folyamán a friss levegőn kiszaladgálják magukat, lefekszenek az ágyikójukba és betakaróznak a meleg takaróval, és gyermeki erős-egészséges álmra szenderülnek! És kipihenten ébrednek, telve erővel és energiával! Íme a következő nap reggeli! A kezdődő nap nagyon és érdekesnek tűnik, tele lehetséges kellemes váratlan eseményekkel és meglepetésekkel.

Nem úgy, ahogyan ma történt, amikor nem aludták ki magukat, amikor felébredtek, és a reggel – nem mint egy új nap reggeli, hanem, mint a tegnapi nap



Foglalkozás gyermek- menhelyen dolgozó kedves nővérekkel



folytatása, mint egy szürke folyósóban.

Hogy pedig mindig egészségesek, hajlékonyak és állékonyak legyünk, hogy az agyunk «gyorsműködésű» legyen, fel kell ébresztenünk a test gyermeki emlékezetét.

Ezt a fogást idő szerinti nagyobb adagokban is lehet végezni, amikor el kell válni a tehetől, a felgyülemlett feszültségtől és kellemetlen benyomásoktól. Igaz ez több időt követel. És ez most már nem «Ringatás», hanem - «Tehermentesítés - Resztelés», vagy «malom», amely felőrli az ismétlődő mozdulatokkal a pszichotraumákat és problémákat, ahogy a malomkövek felőrölik a magot lisztté.

A gyakorlat végzésének időtartama itt a «nullára» való kimenetel kritériuma alapján kerül meghatározásra, amely után végbemegy az agy automatikus resetelődése pozitívrá. A lenullázás a kritériuma, az automatikus mozgás ritmusába történő belépés és az «üresség» érzésének jelensége a fejben – emocionális távolságtartás a problémáktól. Ezért oldódnak meg könnyebben a problémák a továbbiakban.

És ezek után – minha újjá született volna! Megindulnak a gyermekkori emlékek, kellemes gondolatok és alkotó tervek jelennek meg a jövőre vonatkozólag.

4. Kézlógatás (Hátralógatás)

Az emocionális feszültség kiváltja a nyak izmainak feszülését, azok pedig, a maguk módján, a visszacsatolás törvényének megfelelően fenntartják az emocionális feszültséget. Gyakran ebben az ördögi körben vagyunk. Innen erednek az oszteochondrózisos, vegetatív érrendszeri disztóniák, érgörcsök, amelyek néha nyugtalanosságot és félelmet stb., váltanak ki.

Hogyan léphetünk ki ebből az ördögi körből?

Meg kell tanítani a nyaki részleget szabadnak, lazának maradni a feszültség körülményei között!

Hogy érhető ez el a legegyszerűbb és legrövidebb módon? Reggelente általában így teszünk – nyújtózkodunk. Eközben végbemegy az izmok megfeszülése, és hirtelen elernyedése.

Feltárjuk az ösztönös reggeli nyújtózkodás természetes hatásmechanizmusát és megkapjuk a gyakorlatunknak a «Hátralógatásnak» a technológiáját

A „Hátralógatás” gyakorlata három részből áll, és egyszerre gyakorlat a fejnek, és a testnek.

Első rész

Létrehozuk a feszültség modelljét a lehető legegyszerűbb módon – hátrahajlunk, fél-híd szerűen. És a kialakuló feszültség, mint háttér felett, felszabadítjuk a nyaki részt tetszőleges könnyed fejlődulatokkal. Ezzel lehetővé tesszük a vérereknek, hogy hatékonyabban szállítsák az oxigént a vérrel az agysejtekhez.

A nyaki izmok felszabadításakor, a gyors átmenetek körülményei között a feszültségből az elernyedésbe, hirtelen megnövekszik a képesség az akaratlagos önszugesztíóra. Ezt kihasználva, arról ábrándozunk, hogy bármely stressz-szituációban könnyednek és szabadnak fogjuk érezni magunkat.

Így kialakítva a nyaki izmok felszabadításának a begyakorlottságát, a feszült szituációkban növeljük egyben a pszichológiai állékonyaságot, azaz fejlesztjük a képességet a fej tisztaságának és az önbizalom megőrzésének a kritikus helyzetekben. Már maga a testhelyzet is egy hasznos, általános erősítő gyógyhatású gyakorlat a gerinc hajlékonyságának és a belső szervek működésének javítására.

Először nem érdemes megpróbálni túl erősen hátrahajolni. Ez úgy két hónap múlva fog menni.

E félig hátrahajló helyzetben a hasizom maga megfeszül, keménnyé válik, mintha ön «edzené» azt fitness gyakorlatokkal. E gyakorlat közben ezt a saját maguk számára még természetesebb módon érhetik el – egyszerűen hátrahajolva és úgy állva. Helyezzék a kezeiket az ujjukat összekulcsolva a hasukra.

Nehéz így állni?

De a felszabadító mozdulatok hatására a fejfel a nyak kiszabadításakor valami önökben megváltozott!

Könnyebbé vált az állás?

Sőt!

Befejezésül nyújtózkodjanak egyet, mint agyermekkorukban alvás után.

Ez volt a gyakorlat első része – a „hátralógatás”.

A második rész – az „előrelógatás”

Félig előre hajlunk, elernyedt kezeinket lelógatjuk, hagy folyják le/ki a feszültség – ez a pihenés fázisa, a nyugalomé, az elvégzett munka után. Egyszerűen eleresztjük magunkat.

Ezek után megtanuljuk a belső akadályok eltávolítását. (N.B. a lélegzetünket eközben visszatartjuk mintegy 15 másodpercig.)



Könnyed tánc a szerző festményei előtt

Az adott esetben a belső akadályt a teljes előre hajlás előtt távolítjuk el. Irányítsák a figyelmüket a derék tájékára és lazítsák el ott az izmaikat, blokkolják szét!

Könnyebb eltávolítani ezt a belső akadályt a következő módon – a kilégzés pillanatában elernyesztéssel.

Találjanak rezonanciát a légzésükkel, ahogy önöknek kényelmes – a kilégzés pillanatában lazítsák el a deréki izmaikat, szabadítsák fel azokat. Így önök ellenőrzésre tesznek szert a feszültség felett kényelmetlen körülmények között. És most, amikor, megérik, hogy az izmaik elengedtek, csak most, amikor a blokk levételre került, szabadon jutnak le az előrehajlásban, törekedve a talaj megérintésére az ujjakkal.

Ez volt a gyakorlat harmadik szakasza – „Lehajlás előre”.

Ne törekedjenek elsősre elérni a talajt, kövessék a fokozatosság elvét. Ön már néhány nap múlva meg fogja tudni csinálni, bár sok embernek, különösen nőknek ez egyből sikerül, a testalkattól függetlenül.

Ezek az eredmények nem ritkán csodálkozást váltanak ki!

Valójában ennek érdekében sokat tettek, az eddig elvégzett felszabadító «Paszkolás», „Sízó” és „Tengj-lengj” gyakorlatok.

Analóg módok ezek a fogások segítik bármely más munkát is.

Végül térjenek vissza a kiindulási testhelyzetbe – sima állás.

A „Szinkrogimnasztika” teljes napi programja során, ezt a három részes gyakorlatot kb. egy percig végzik.

5. Könnyed tánc

Önök tudják, hogy a macskák mindig a talpukra esnek, az ő koordinációjuk jó. Valamint a pszichológiai stabilitásuk is nagy. Ezek a jelenségek kölcsönösen összefüggnek. A Szinkrogimnasztika ötödik gyakorlata a «Könnyed tánc lépések» célja ennek a kölcsönös összefüggésnek az elmélyítése.

Elsősorban azonnal bekövetkezik egy öndiagnosztikája a saját koordinációs stabilitásnak és az adaptációs készségnek és tanulékonyágnak. Ez a gyakorlat egyből megmutatja bármely pillanatban a mi készenlétünk mértékét az egyeztetett és egyeztetetlen tevékenységhez, továbbá, fejleszti a harmóniát önmagunkkal és a világgal, és növeli a pszichológiai stabilitást.

De hogy könnyen hajtsunk végre valamely összetett dolgot, rendelkezünk kell egy mentális képpel, amely, mint egy kar-mester, segíteni tud.

Például, elképzelnék egy (mentális) képet - „Könnyed tánc!” - „Négyegyedben!”. És a bonyolult koordinált mozgás könnyebben megy: egy - két - há - négy - és kész! És visszaáll az indulási helyzetbe, ahonnan kezdte a gyakorlatot.

Kiindulási helyzet – a lábak zártak, a kezek a test mellett.

Egy – egy lépés jobb lábbal előre.

Két – bal láb lendítése jobbra, lábujjhegyek nyújtva, egyidejűleg törzsfordítás balra a kezek balra lendítésével.

A derék tájékán „csavarodás” történik, vigyázzanak, erősen ne „ránduljanak”, óvják a derekukat.

Há – a bal láb a kezek és a törzs a kiindulási helyzetben.

Négy – visszazárás jobb lábbal, a kiindulási testhelyzetbe, azaz ugyanabba a pontba, ahonnan megkezdték az első mozdulatot. Megismétlendő 3-4-szer.

Majd tükörkép szerűen a másik lábbal és kézzel:

Egy – egy lépés bal lábbal előre.

Két – jobb láb lendítése balra, lábujjak egyenesebbre nyújtva, egyidejűleg törzsfordítás jobbra a kezek jobbra lendítésével.

Há – a jobb láb a kezek és a törzs a kiindulási helyzetben.



Négy – visszazárás bal lábbal, a kiindulási testhelyzetbe. Megismétlendő 3-4-szer.

Egészeben, amikor már nem keveredik, hogy mi balra, és mi jobbra, egy percet vesz igénybe.

Önök most már rendelkeznek egy teljes készletével az önszabályozás eszközeinek, minden csak önökön múlik!

Az első – a Kulcs Stressz-teszt a saját belső feszültség szintjének meghatározására bármely pillanatban.

A második – önök rendelkeznek a „Hátbaveregetés-Paskolással” és más egyszerű, rövid felszabadító fogásokkal a fölösleges feszültség és összenyomottság levételére.

Azon kívül, a Stressz-tesztet más módon is használhatják – az önmagukon való munkára, a jellemükkel kapcsolatban, önfejlesztésre, mert az ideo-reflektoros fogások előhívják az önszabályozás üzemmódját - az állapotot, amely fölött bekapcsolhatják belső tartalékaikat azzal, hogy ábrándoznak a vágyott változásokról önmagukban és a jövőjükben.

És végül, a Szinkrogimnasztika - 5 perc naponta, amelyet a nap egy kényelmes pillanatában használhatunk, vagy különösen – nagy mennyiségű felelősségteljes munka megkezdése előtt, hogy fenn tarthassuk a magasfokú alkotókészséget és a fizikai munkaképességet.

Ez a rendszer arra van hangolva, hogy

önök váljanak állékonnyá a stresszel szemben és legyenek magabiztosabbak, hogy gyorsabban találják fel magukat, kevésbé fáradjanak el és válasszák ki a legjobb megoldásokat, tanulják meg a szükséges pillanatokban megtalálni önmaguknak azt az állapotát, amelyre szükségük van az intellektuális, valamint más jellegű problémáik megoldásához.

Egyből észre fogják venni, hogy a világ önök számára egyszerűbbé, érthetőbbé és elérhetőbbé válik, az emberek pedig barátságosabbak lesznek önökkel. És a legfontosabb – mindez a belső szabadság érzését nyújtja. Önök már képesek nem csak megérteni, hanem meg is érezni, hogy mikor és mit kell tenni.

Emlékezzenek, gyermekkorukban szabadok voltak – szabadon szaladgálhattak, játszhattak, ábrándozhattak. Mert védelem alatt álltak – voltak szüleik, és nagy szüleik.

A koral megjelenik a felelősség, vele pedig – a félelem a hibák elkövetésétől.

De most már van Kulcsuk önmagukhoz.

A bölcsesség forrása - egyensúlyban.

És újra szabadok vagyunk: a Kulcs segítségével egyesítve a felnőtt fejünket és gyermeki természetű természetességgel, újra védettek vagyunk – szabadon gondolkodhatunk már felelősségteljes témákban is.

Vége

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