

Twoja książka, "Let It /low", jest doskonałą próbą edukacji pacjenta lub potencjalnego pacjenta na temat niektórych nowszych koncepcji leczenia i utrzymania zdrowia, szczególnie w odniesieniu do naturalnych i energetycznych zdrowia. Ciało zostało stworzone jako samouzdrawiający, samonapędzający się organizm. Wszystko, czego potrzebuje ciało, można znaleźć w zorganizowanej ekspresji siły życiowej, która przejawia się poprzez systemy przetrwania organizmu. Potrzebna była wiedza, która pozwoliłaby uwolnić tę uzdrawiającą siłę. Wiedza ta została pozyskana z wielu dyscyplin, zarówno starożytnych, jak i współczesnych.

Twój opis tego, w jaki sposób te energie są stosowane do ciała, aby doprowadzić do optymalnej ekspresji zdrowia, jest jasny i istotny w dzisiejszym kryzysie zdrowotnym. Ponieważ coraz więcej osób poszukuje terapii alternatywnych do modelu medycznego, terapie te muszą być znane i rozumiane przez społeczeństwo. Myślę, że "Let It /low" osiąga ten cel. Omawia różne alternatywne terapie, które działają i zaspokajają potrzebę społeczeństwa, aby wiedzieć i rozumieć przynajmniej coś na ich temat, aby mogli uczestniczyć we własnym powrocie do zdrowia.

Polecam wszystkim pacjentom i potencjalnym pacjentom przeczytanie tej ważnej książki.



Dr. Carl A. Ferreri D.C. Ph.C. S.K.

Niech Flow płynie

**Hands-on techniques
for healing the body,
mind and spirit**
ducha

Dr. Sheel Tangri BSc. D.C.S.K.

©2000 by Dr. Sheel Tangri

Projekt okładki© 1999 by Random Graphics

Zdjęcie autora Daniel Sikorski

Żadna część niniejszego materiału nie może być powielana za pomocą jakiegokolwiek procesu mechanicznego, fotograficznego lub elektronicznego, ani w jakiegokolwiek formie nagrania. Nie może być również przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego bez pisemnej zgody autora.

Procedury i techniki opisane w tych materiałach służą wyłącznie celom edukacyjnym. Autor i Tangri Global Health Model Inc. nie przedstawiają bezpośrednio ani pośrednio żadnej części tej pracy jako diagnozy lub recepty na jakikolwiek stan czytelnika, ani nie składają oświadczeń dotyczących psychologicznych lub fizycznych skutków któregoś z przedstawionych pomysłów. Osoby korzystające z tych testów i procedur korekcyjnych robią to całkowicie na własne ryzyko.

Canadian Cataloguing in Publication Data

Tangri, Sheel, 1965-
Niech płynie

ISBN 1-55212-437-1

1. Terapie umysłu i ciała. 2. Samoopieka, zdrowie. I. Tytuł.
RA776.5.T36 2000 615.8 C00-9109

TRAFFORD

Ta książka została opublikowana na żądanie we współpracy z Trafford Publishing.

Publikowanie na żądanie to unikalny proces i usługa polegająca na udostępnianiu książki do sprzedaży detalicznej, wykorzystując produkcję na żądanie i marketing internetowy.

Wydawanie na żądanie obejmuje promocje, sprzedaż detaliczną, produkcję, realizację zamówień, księgowość i pobieranie tantiem w imieniu autora.

Suite 6E, 2333 Government St., Victoria, B.C. V8T 4P4, KANADA

Telefon 250-383-6864 Bezpłatny 1-888-232-4444 (Kanada i USA)

Faks 250-383-6804 E-mail sales@trafford.com

Strona internetowa

www.trafford.com

TRAFFORD PUBLISHING JEST ODDZIAŁEM TRAFFORD HOLDINGS LTD.

Katalog Trafford #00-0102

www.trafford.com/robots/00-0102.html

Niech płynie

	<u>Spis treści</u>	
<u>Wprowadzenie:</u> Model holistycznego zdrowia i opieki zdrowotnej	Strona 1
<u>Rozdział 1:</u> Droga do źródła	Strona 5
<u>Rozdział 2:</u> Moje podejście do zdrowia i dobrego samopoczucia z wykorzystaniem triady zdrowia	Strona 13
<u>Rozdział 3:</u> Ciało fizyczne	Strona 21
<u>Rozdział 4:</u> Ciało emocjonalne	Strona 41
<u>Rozdział 5:</u> Ciało chemiczne	Strona 53
<u>Rozdział 6:</u> Ćwiczenia, joga, medytacja i modlitwa	Strona 67
<u>Rozdział 7:</u> Łączenie wszystkiego w całość	Strona 79
<u>Rozdział 8:</u> Globalny model zdrowia	Strona 89
Odniesienia, bibliografia i Zalecana lektura	Strona 97

*"Chcę poznać myśli Boga², reszta to
szczegóły".*

Albert Einstein

MODEL HOLISTYCZNEGO ZDROWIA I OPIEKI ZDROWOTNEJ

WPROWADZENIE



Let it Flow

Ludzie często pytają mnie: "Czym się zajmujesz w swoich terapiach?" i odkrywam, że bez względu na to, co powiem lub jak dobrze to wyjaśnię, dana osoba nie jest w stanie zrozumieć prawdziwej natury tego, co robię za pomocą samych słów. Jest to zarówno doświadczalne, jak i techniczne. Prawda jest taka, że nauczyłem się ponad pół tuzina technik, które zajmują się fizycznymi, emocjonalnymi, chemicznymi i duchowymi aspektami ciała i stosuję je wszystkie w mojej praktyce. Każda osoba jest jak książka, którą należy przeczytać na wszystkich czterech poziomach, jeśli mam jej naprawdę pomóc. Jeśli jeden lub więcej z tych poziomów nie zostanie wzięty pod uwagę, tylko część problemu zostanie naprawiona, a brak równowagi zdrowotnej może się utrzymywać.

Niestety w dzisiejszych czasach nie uznaje się i nie leczy wszystkich aspektów jednostki. W rezultacie wiele schorzeń utrzymuje się i ostatecznie zostaje oznaczonych jako "przewlekłe". Zwykle skutkuje to tym, że dana osoba jest bezskutecznie przez wiele lat lub jej objawy są tłumione. W tym drugim przypadku lekarz i pacjent cieszą się z pozornego sukcesu leczenia, ale w miarę upływu czasu, czasami wielu lat, problem nagle powraca bez wyraźnego powodu, a pierwotne leczenie staje się nieskuteczne.

Dlaczego objawy powracają? Ponieważ pierwotna przyczyna nie została zaadresowana za pierwszym razem. Ciało zostało wytracone z harmonii ze swoim środowiskiem i prosi nas o zwrócenie uwagi, mówiąc nam, że jest więcej rzeczy, którymi należy się zająć, aby umożliwić prawdziwe uzdrowienie.

Ta książka jest próbą przekazania czytelnikowi raczej teoretycznego niż technicznego zrozumienia różnych technik, które stosuję w mojej praktyce uzdrawiania. Nie będę wyjaśniał, w jaki sposób różne stany są korygowane, ale raczej dlaczego są obecne i jakie mają skutki.

As

pekty techniczne są zarezerwowane dla innego forum,

seminarium lub prezentacji.

e W przeszłości ludzie byli raczej zainteresowani szybkim usunięciem problemu niż zrozumieniem, w jaki sposób został on spowodowany. Dziś jednak ludzie zaczęli się edukować.

Szukają opiekunów, którzy oświecą ich na temat funkcjonowania ciała, umysłu i duszy oraz pomogą im współtworzyć w dobre samopoczucie. To jeden z powodów, dla których nigdy nie używam słowa "wyleczyć". Pacjent, który prosi lekarza lub pracownika służby zdrowia o wyleczenie, oddaje swoją moc i rezygnuje z własnej odpowiedzialności. Wierzę, że ciało ma wrodzoną inteligencję, która dokładnie wie, jak pozostać w równowadze z samym sobą i otoczeniem. Moc, która stworzyła ciało, jest mocą, która leczy ciało - powinniśmy go słuchać i ufać jego nieskończonej inteligencji, która nas poprowadzi. Kiedy nie słuchamy tej , tracimy równowagę i blokujemy jej przepływ. Sposobem na przywrócenie ciała równowagi i zdrowia jest po prostu pozwolić mu znów płynąć. W tym tkwi prawdziwe lekarstwo.

Moim zamiarem przy pisaniu tej książki jest wyjaśnienie, w jaki sposób schorzenia - z których wiele zostało uznanych za przewlekłe, dziedziczne lub nieuleczalne - mogą być w rzeczywistości leczone i często korygowane w ciągu zaledwie kilku sesji. Ważne jest, aby zauważyć, że praktyczne procedury, których używam do odblokowania energii, są wykonywane bez pomocy jakichkolwiek leków lub innych obcych substancji. Wiele z tych technik, których nauczyli mnie różni nauczyciele na całym świecie, choć wydają się być nowatorskie lub nowatorskie według dzisiejszych standardów, są w rzeczywistości głęboko zakorzenione w długo szanowanych systemach, filozofiach i doktrynach z przeszłości.

Jestem dozgonnie wdzięczny moim nauczycielom i mistrzom, i zgodnie z ich pierwotnym duchem, kontynuuję łączenie ich wiedzy i technik z moimi własnymi odkryciami i inspiracjami. Stosując zasady i praktyki opisane w tej , wyobrażam sobie nowy globalny model opieki zdrowotnej, który łączy wiele z tych współczesnych przełomów z uświęconymi tradycją technikami i wiedzą z .

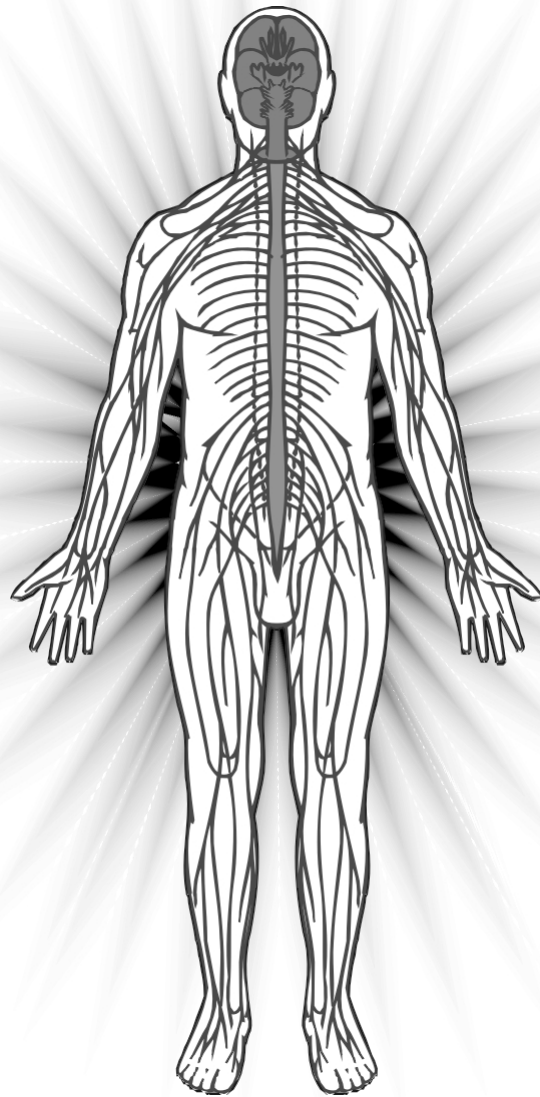
Let it Flow

Opieka zdrowotna jest jednym z najbardziej krytycznych obciążeń finansowych każdego kraju, ale dzięki zastosowaniu tych metod wierzę, że można wdrożyć bardziej opłacalny system zdrowia i dobrego samopoczucia. Pozwoliłoby to wyeliminować niepotrzebne zabiegi i testy oraz uniknąć poświęcania czasu i pieniędzy na terapie, które mogą stać się skuteczne dopiero po innych technik.

Niektóre z przedstawionych tutaj metod mają udowodnione podstawy naukowe, podczas gdy inne jeszcze nie. Nie oznacza to, że te drugie powinny być lekceważone lub odrzucane. Oznacza to po prostu, że wsparcie finansowe lub wola korporacyjna, aby przyjrzeć się wielu z tych tak zwanych "alternatywnych" metod, nie jest jeszcze dostępna. W międzyczasie metody te powinny otrzymać uczciwą szansę i apeluję do wszystkich czytelników, którzy są w stanie przetestować, zbadać, sfinansować, promować i wdrożyć metody opisane w tej książce, aby skontaktowali się ze mną za pośrednictwem adresu wydawcy.

ROZDZIAŁ
1

DROGA DO ŹRÓDŁA



Let it Flow

"Układ nerwowy kontroluje i koordynuje wszystkie narządy i struktury oraz łączy jednostkę z jej otoczeniem".

Grays Anatomy, wydanie 13

Kiedy byłem bardzo małym chłopcem, chodziłem po plecach mojego ojca. Wiele lat wcześniej doznał poważnego kręgosłupa i cierpiał z powodu bólu i sztywności pleców. Kiedy wracał wieczorem do domu z pracy, często kładł się na podłodze i prosił moją siostrę lub mnie o masaż pleców. Będąc starszą i silniejszą, moja siostra rąk, ale ja byłem znacznie mniejsza, więc stawałam na nim i masowałam jego plecy stopami, tak jak robią to niektórzy masażyści w Azji. Z czasem, gdy moja siostra wyjechała na , całkowicie przejąłem obowiązki masażu i w wieku około 11 lub 12 lat moje ręce rozwinęły precyzyjnie dostrojoną wrażliwość na mięśnie jego szyi i pleców. Potrafiłem wyczuć miejsca napięcia, w których mój ojciec odczuwał ból i dokładnie dostosować swoją koncentrację.

Był to początek mojej podróży w kierunku sztuki uzdrawiania i trwałej fascynacji technikami łagodzenia bólu fizycznego, emocjonalnego i duchowego. Te wczesne nasiona zostały głęboko zasiane i po uzyskaniu ogólnego stopnia naukowego na Uniwersytecie w Manitobie ukończyłem drugi stopień w Palmer College of Chiropractic w Davenport w stanie Iowa, założycielskiej szkole chiropraktyki. Od czasu uzyskania tytułu doktora chiropraktyki nadal poszerzam swoją wiedzę, ucząc się wielu różnych technik i studiując z wieloma wspaniałymi nauczycielami od Indii po Indie.

W przeciwieństwie do lekarzy medycyny, którzy uczą się patologii i biochemii, lekarze chiropraktyki uczą się ogromnej ilości neurologii i techniki. Praktyka chiropraktyki, która rozpoczęła się około 1895 roku, zajmuje się

Struktura ludzkiego ciała, w szczególności kręgosłupa, i jego związek z funkcjonowaniem układu nerwowego. Przygląda się temu, co zakłóca związek między ramą a funkcją, przygląda się temu, co utrudnia przepływ energii. Moja podstawowa edukacja jako kręgarza nauczyła mnie nauki, sztuki i filozofii leczenia schorzeń bez stosowania leków. Pokazała mi również wrodzone pragnienie i zdolność organizmu do przetrwania i utrzymania równowagi ze środowiskiem.

Na poziomie fizycznym układ nerwowy działa jak złożony komputer, który odbiera, składa, koreluje, przechowuje i przetwarza informacje zgodnie z programem. Jest głównym odbiornikiem, regulatorem i nadajnikiem sił życiowych do i z ciała i jest odpowiedzialny za prawie każdą jego funkcję. Istnieje wiele ścieżek i obwodów, wzdłuż których przemieszcza się "elektryczność", kierując setkami funkcji (lub programów) działających w organizmie w dowolnym momencie: wszystko od regulacji ciśnienia krwi i poziomu cukru we krwi po procesy trawienia, krążenia i myślenia. To absolutnie oszałamiające, gdy pomyślimy, jak wiele nasze ciała robią dla nas każdego dnia - nie mówiąc już o roku czy całym życiu.

Jak każdy wysoce funkcjonujący system, który ma tysiące ruchomych części, zużycie jest nieuniknione, a jak mówi stare powiedzenie, uncja zapobiegania jest warta funta leczenia. Nawet najbardziej zaawansowany komputer wymaga konserwacji. Jego obwody muszą być testowane, regulowane i korygowane przez wykwalifikowanego elektryka, który rozumie plan lub "schemat" budowy komputera. Taki specjalista może szybko sprawdzić te obwody, testując wszystkie punkty po kolei, diagnozując problemy i naprawiając drobne usterki lub "przepalone bezpieczniki", zanim spowodują awarię systemu. Zapewnia to nie tylko optymalną wydajność systemu, ale jest również opłacalne.

Let it Flow

Obecnie, dzięki niedawnym odkryciom Kinezyjologii Stosowanej i Kinezyjologii Specjalistycznej, możliwe jest zrobienie dokładnie tego samego na ludzkim ciele, aby przeprowadzić diagnostykę nerwowego. Obwody ciała mogą być systematycznie testowane, a drobne problemy w funkcjonowaniu mogą być korygowane, zanim staną się poważnymi problemami lub przewlekłymi schorzeniami. Potencjalne oszczędności w kosztach leczenia, nie wspominając o ludzkim cierpieniu, są oszałamiające.

Korzenie tej nowej techniki sięgają 1964 roku, kiedy to kręgarz z Michigan, dr George Goodheart, odkrył, a następnie zaczął badać i rozwijać zasady i praktyki Kinezyjologii Stosowanej. Eklektyczna mieszanka biofeedbacku, chińskiej akupresury, uwalniania stresu emocjonalnego, masażu neuro-limfatycznego i manipulacji energią, Kinezyjologia Stosowana jest potężną naturalną terapią, która może przynieść korzyści każdemu.

Traktuje ciało jako złożoną maszynę i zajmuje się w szczególności powiązaniem między układem nerwowym a funkcjami organizmu. Jest to idealne, nieinwazyjne narzędzie odnowy biologicznej i, co być może najważniejsze, nie wymaga częstych lub licznych korekt kręgosłupa, jak ma to miejsce w wielu gabinetach chiropraktyki głównego nurtu. Zamiast tego polega na delikatnym pocieraniu lub uciskaniu określonych punktów. Im mniejsza siła, tym bardziej dramatyczne rezultaty w większości przypadków.

Najnowsze badania, a także wiele i sprawdzonych metodologii zdrowotnych, takich jak akupunktura, ujawniły, że każdy organ w ciele ma określone połączenie neurologiczne z odpowiednim mięśniem, odcinkiem kręgosłupa, południkiem akupunktury i zestawem gruczołów limfatycznych. Na przykład wątroba jest organem, który jest w dużej mierze odpowiedzialny za filtrowanie krwi i utrzymywanie jej w jak największej czystości. Ma **neurologiczne** połączenie z mięśniami piersiowymi z przodu klatki piersiowej, które poruszają

ramionami. Obszar **kręgosłupa**, który przekazuje

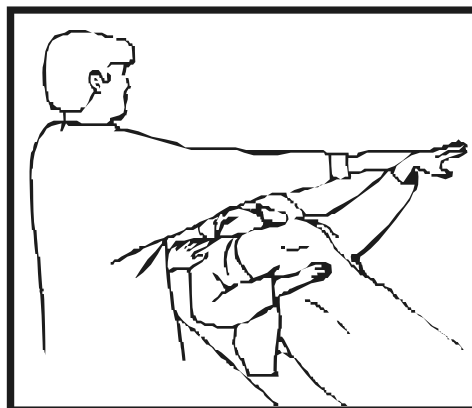
Rozdział 1

Let it Flow

W środkowej części pleców lub w środkowej części klatki znajdują się kanały przepływu energii między mózgiem a wątrobą. Istnieją określone kanały przepływu energii - zwane **meridianami** w akupunkturze - a jeden z nich wpływa na funkcjonowanie wątroby. W organizmie znajdują się gruczoły zwane **gruczołami limfatycznymi**, które działają jako system drenażowy dla organizmu, a także przenoszą białka, hormony i tłuszcze do wszystkich komórek. Każdy narząd ma również połączenie energetyczne z określonym gruczołem limfatycznym, stąd termin **odruch neuro-limfatyczny**.

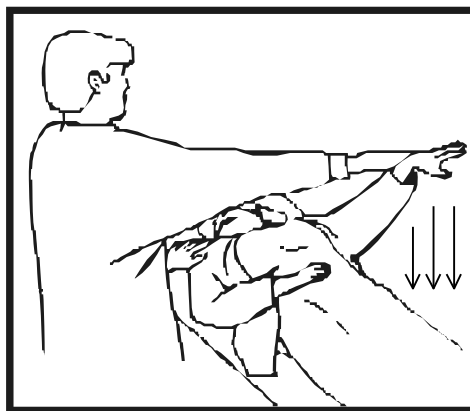
Wszystkie wyżej wymienione działają bardzo podobnie do wyłączników lub przełączników, które mogą zostać wyłączone, gdy system jest przeciążony. Podczas dokonywania korekt w systemach ciała za pomocą Kinezylogii Stosowanej, wszystkie te ścieżki muszą być sprawdzone, aby zobaczyć, czy działają prawidłowo. Jeśli nie, można je skorygować, aby energia miała wyraźny przewód, wzdłuż którego może przesyłać wiadomości.

Jak można określić, które "obwody" funkcjonują prawidłowo? Osiąga się to poprzez proces zwany "ręcznym testowaniem mięśni" lub "testowaniem reakcji mięśni". Polega on na tym, że lekarz lub terapeuta prosi pacjenta o przytrzymanie określonego mięśnia, na przykład ramienia, w określonej pozycji. Następnie terapeuta przykładą niewielką siłę do tego mięśnia, a pacjent jest proszony o przeciwstawienie się jej.



To proste ćwiczenie ujawnia nie tylko integralność mięśnia ramienia, ale także integralność układu nerwowego, który go zasila. Jeśli pacjent może zaoferować solidny opór, wówczas "obwód" jest czysty, a ścieżka nerwowo-mięśniowa może być następnie wykorzystana jako wskaźnik odzwierciedlający integralność innych ścieżek ciała.

Terapeuta może teraz systematycznie dotykać określonych kluczowych punktów na ciele pacjenta (lub kazać pacjentowi dotykać własnych), podczas gdy test oporu mięśni ramienia jest powtarzany. Jeśli mięśnie pacjenta stawiają opór, energia przepływa prawidłowo. Jeśli testowane punkty nie działają prawidłowo, zarówno terapeuta, jak i pacjent obserwują ciekawą rzecz: Bez względu na to, jak bardzo pacjent stara się stawiać opór, nie może sprawić, by mięsień działał zgodnie z oczekiwaniami.



Zjawisko to często wzbudza sceptycyzm nawet u najbardziej otwartych osób, ale wystarczy prosta demonstracja, aby nowy klient przekonał się o jego autentyczności. Technika ta działa przede wszystkim na ludzkie pole elektryczne, więc naprawdę trzeba jej doświadczyć, aby w nią uwierzyć. Jeszcze bardziej intrygujące i satysfakcjonujące jest to, że po dokonaniu odpowiedniej korekty punkty można ponownie przetestować, a mięsień wykaże pełną siłę. (Termin

Let it Flow
testowanie mięśni jest w rzeczywistości

Rozdział 1

Nieco mylące dla terapeuty nie jest testowanie siły mięśnia, ale raczej integralności obwodu. Mięsień jest jedynie wskaźnikiem, bardzo podobnym do małej żarówki, która zapala się lub gaśnie w testerze obwodu elektrycznego).

Od czasu odkrycia Kinezyjologii Stosowanej (AK) i testowania mięśni w połowie lat 60-tych, kinezyjodzy na całym świecie korelują swoje odkrycia i zauważają intrygujące wzorce dla wielu różnych schorzeń. Pacjenci cierpiący na wszystko, od sztywności karku po słabe funkcjonowanie pęcherza moczowego i trudności w uczeniu się, mogą teraz sprawdzić i skorygować swoje "obwody" - i być zdumieni, że z dnia na dzień znajdują ulgę w długotrwałych chorobach przewlekłych. Co ważniejsze, kinezyjodzy mogą sprawdzać obwody dzieci i korygować problemy, zanim rozwiną się one w objawy.

To jest prawdziwa zdrowotna.

**Niech
płyń**

ROZDZIAŁ 2

MOJE PODEJŚCIE DO ZDROWIA I DOBREGO
SAMOPOCZUCIA PRZY UŻYCIU
TRIADA ZDROWIA



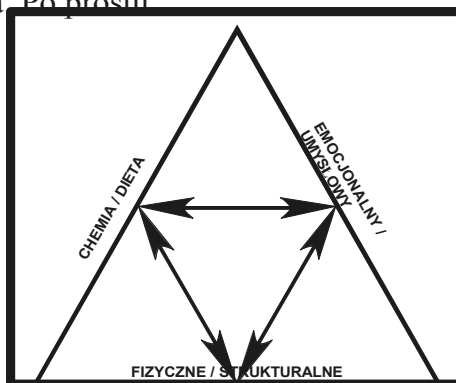
"Wpadnij na dobry pomysł, a wszystko inne podąży za nim".

B.J. Palmer, pionier chiropraktyki

Na najbardziej podstawowym i prymitywnym poziomie życie zależy od przetrwania w dżungli. Te jednostki, które dostosują się do swojego środowiska, przetrwają i będą się rozwijać dzięki selekcji naturalnej. Idealnie byłoby, gdyby ich ciała funkcjonowały na optymalnym poziomie, w równowadze ze środowiskiem i w skutecznym stanie homeostazy. Miejmy nadzieję, że będą one również zgodne z definicją zdrowia opisaną w słowniku Webstera, która jest "optymalnym stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brakiem choroby lub ułomności". Jeśli dana osoba nie funkcjonuje lub nie czuje się dobrze fizycznie, nie będzie w stanie równowagi fizjologicznej, co będzie miało negatywny wpływ na jej jasność myślenia i działania. Ich relacje z rodziną, społeczeństwem i otoczeniem również zaczną cierpieć - innymi słowy, nie będą w stanie przetrwać tak dobrze w dżungli.

Analizując "dżunglę" z perspektywy współczesnej, a nawet historycznej, istnieją tylko trzy główne kategorie stresorów, które mają na nas wpływ. Są to czynniki strukturalne, chemiczne i emocjonalne - dlatego też stosuje model zwany Triadą Zdrowia. Po prostu

Podsumowując, Triada Zdrowia analizuje te trzy szerokie obszary wpływów zewnętrznych, które zasilają nasze ludzkie komputery i wpływają na sposób, w jaki myślimy, czujemy i działamy. Gdy siły te są w równowadze, tworzą trójkąt równoboczny,



jak widać tutaj.

Let it Flow

Jednak za każdym razem, gdy dana osoba doświadcza złego stanu zdrowia, jedna z tych zmiennych jest zaburzona. W przypadku poważnego wyzwania zdrowotnego lub przewlekłego problemu, dwie lub nawet wszystkie trzy mogą być wypaczone i przyczyniać się do złego stanu zdrowia. Prostym przykładem może być przypadek sportowca, który naciąga mięsień w środkowej części pleców, co powoduje skurcz, który powoduje przesunięcie piątego kręgu piersiowego (środkowego kręgu pleców). Nerw przechodzący przez to miejsce jest częściowo odpowiedzialny za dostarczanie energii lub mocy do wątroby. Podrażnienie i uraz w tym regionie może zagrozić funkcji wątroby, która obejmuje oczyszczanie krwi z toksyn lub zanieczyszczeń. Innymi słowy, uraz kręgosłupa może teraz spowodować, pacjent nie będzie w stanie tolerować niektórych pokarmów - takich jak kofeina lub skorupiaki - i stopniowo stanie się bardziej toksyczny, ponieważ nie będzie mógł prawidłowo wyeliminować toksyn.

Ten przykład może również działać w drugą, ponieważ ścieżki nerwowe są . Osoba, która pije zbyt dużo kawy (toksyna krwiobiegu) lub je zbyt dużo skorupiaków, może nadmiernie obciążać wątrobę, co następnie powoduje zwiększoną lub nadpobudliwą ścieżkę z wątroby do rdzenia kręgowego do mózgu. Może to skutkować osłabieniem na poziomie piątego kręgu piersiowego, co z kolei prowadzi przewlekłego bólu pleców. Widziałem wielu pacjentów, którzy bezowocnie odwiedzili wielu specjalistów w celu wyleczenia bólu pleców, podczas gdy rozwiązanie było tak proste, jak ograniczenie kawy lub dostosowanie diety. Widziałem również wielu pacjentów, u których nadwrażliwość pokarmowa zniknęła, gdy ich problem z plecami został rozwiązany.

Podczas korygowania przyczyny jakiegokolwiek nierównowagi należy wziąć pod uwagę wszystkie trzy czynniki - strukturalny, chemiczny i emocjonalny - aby wysiłki terapeutyczne mogły być ukierunkowane na podstawową przyczynę problemu. Na tym polega całe piękno Kinezylogii Stosowanej i Specjalistycznej. Jej techniki pozwalają mi ocenić

stan triady, prześledzić

Rozdział 2

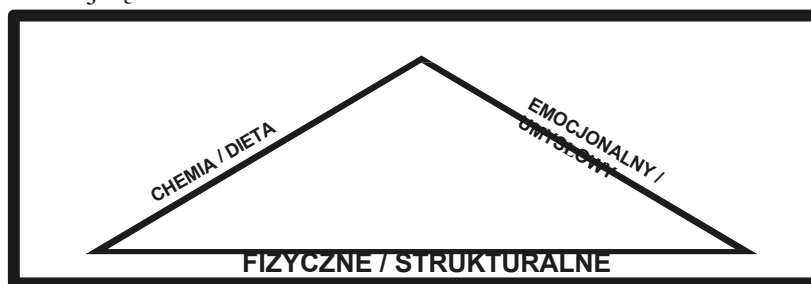
Let it Flow

i pomóc ciału się naprawić. Ważne jest, aby zrozumieć, że fizyczny objaw może mieć emocjonalną lub chemiczną przyczynę lub odwrotnie. Najważniejsze jest to: Jeśli pierwotny czynnik pozostaje nieleczony, stan będzie się utrzymywał, a nawet pogarszał, wymagając powtarzania leczenia, które jest kosztowne i czasochłonne dla pacjenta, nie wspominając o nieskuteczności w dłuższej perspektywie.

ASPEKTY TRIADY ZDROWIA

Fizyczne/strukturalne

Fizyczna strona trójkąta ma związek z uderzeniami i uderzeniami, począwszy od naturalnych sił porodowych, a skończywszy na zwykłych wypadkach, upadkach i urazach sportowych, których wszyscy doświadczamy w życiu codziennym. Mogą one dezorganizować fizyczne ułożenie i funkcjonowanie ciała, reprezentowane przez strukturalny bok. Kiedy dana osoba doznaje urazu strukturalnego - być może poślizgnęła się i upadła na oblodzonym chodniku lub doznała urazu kręgosłupa szyjnego w wypadku samochodowym - "fizyczna" strona trójkąta może zostać wytracona z równowagi. Może to następnie powodować zwiększone napięcie emocjonalne i wrażliwość żywieniową, równoważąc te dwa boki trójkąta.



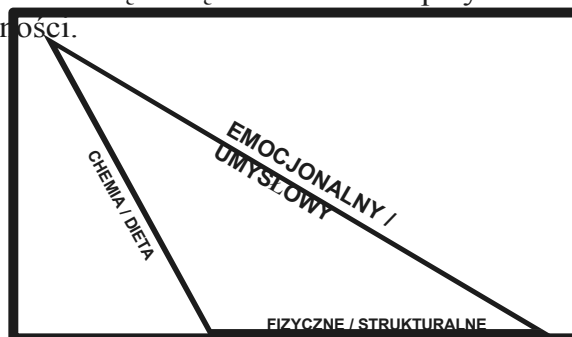
Ponieważ przyczyna braku równowagi była fizyczna, leczenie powinno obejmować fizyczne korekty nerwów,

mięśni, kości, stawów i narządów poprzez takie strategie jak masaż, chiropraktyka, akupunktura, terapia czaszkowo-krzyżowa itp.

Psychiczne/emocjonalne

Każdy stary stres emocjonalny, który pozostał nierozwiązany - rozwód, znęcanie się, trauma z dzieciństwa itp. - mogą wpływać na "emocjonalną" stronę trójkąta. Takie traumy, nawet jeśli dana osoba myśli, że się z nimi uporała, mogą pozostać energetycznie zmagazynowane w ciele i mogą wyrwać trójkąt, nie wspominając o ciele, z wyrównania i harmonii.

Emocjonalne wstrząsy mogą mieć głęboki fizyczny wpływ na ciało. Wystarczy pomyśleć o osobie z niską samooceną, o tym, jak przygarbiona może być jej postawa, lub o chronicznym zmartwieniu, które rozwija wysypkę, gdy tylko znajdzie się pod presją. Konsekwencje mogą być również widoczne po chemicznej stronie trójkąta, w postaci obniżonego poziomu energii lub zmniejszonej zdolności do metabolizowania składników odżywczych. Na przykład, osoba przewlekłe martwiąca się może stracić apetyt lub doświadczać nieregularności.



Stres emocjonalny może wyczerpać energię danej osoby do tego stopnia, że utknie ona w starych schematach myślowych pomimo chęci zmiany i pójścia naprzód. Do

Let it Flow

niedawna psychologia, psychiatria i doradztwo były standardowymi metodami leczenia stresu emocjonalnego.

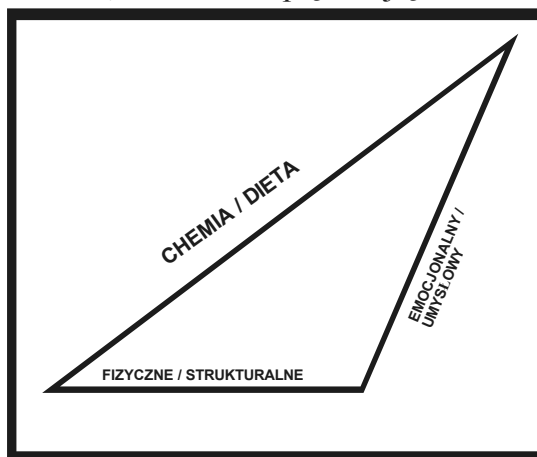
problemy emocjonalne. Chociaż terapie te są bardzo skuteczne, często wspomnienia lub traumy, które zostały uwięzione w podświadomości, są trudno dostępne dla świadomego umysłu (np. terapie rozmową) i wymagają wielu sesji lub lat, aby je rozpuścić i rozwiązać. Opracowano jednak nowe techniki, które wykorzystują testowanie reakcji mięśni, aby bardzo skutecznie i szybko uzyskać dostęp i uwolnić emocjonalną traumę z miejsca, w którym została ona przechowywana w ciele.

Chemiczny

Po stronie chemicznej równania, nadużywanie substancji toksycznych, takich jak nikotyna, kofeina, alkohol, narkotyki i leki, lub brak niezbędnych składników odżywczych, witamin i minerałów może wpływać na fizyczne i emocjonalne strony trójkąta. Nieodpowiednie odżywianie może powodować zmęczenie narządów i układów, które napędzają i

podtrzymać fizyczny organizm. Przy zmniejszonej energii oczywiste jest, że osoba czuje się bardziej wrażliwa emocjonalnie, mniej czujna umysłowo, mniej zdolna do radzenia sobie z codziennymi stresami.

codzienny mi stresami



Zaburzenia równowagi chemicznej są korygowane poprzez eliminację szkodliwych pokarmów, modyfikację diety poprzez post i oczyszczenie organizmu lub poprzez

Let it Flow

wprowadzenie witamin, minerałów lub ziół. Zmiany w diecie są w dużej mierze odpowiedzialnością każdej osoby. Każda osoba ma kontrolę nad tym, co je, pije i pali. Moim zadaniem jest wykorzystanie metod kinezylogii do zidentyfikowania, które konkretne stresory lub szkodliwe substancje muszą być usunięte.

które należy wyeliminować, a które należy .

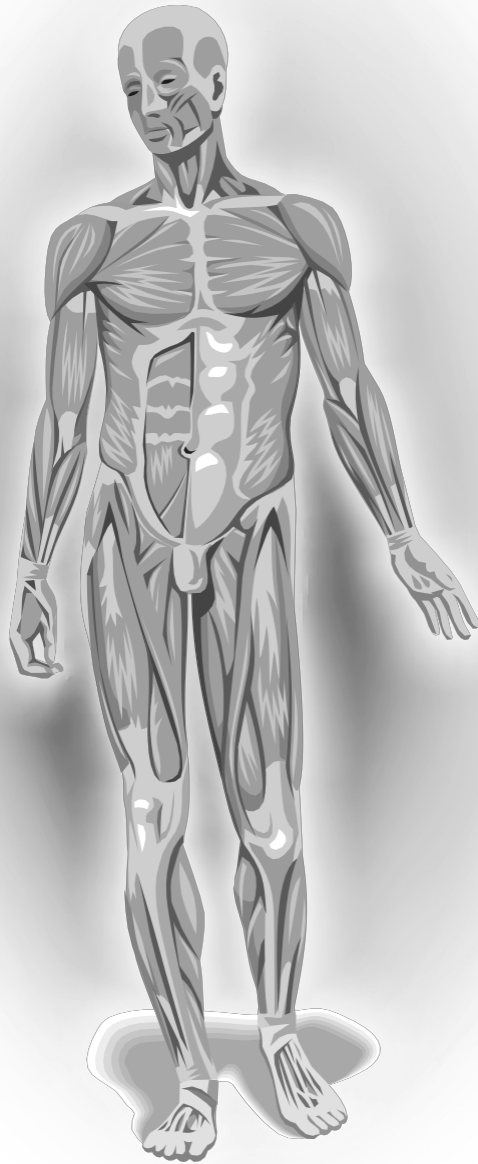
Istnieje wiele wyspecjalizowanych technik, które rozwinęły się z Kinezylogii Stosowanej, dając początek terminowi Kinezylogia Specjalistyczna. Niektóre z nich zajmują się wykrywaniem i korygowaniem "wad" emocjonalnych, podczas gdy inne dotyczą problemów fizycznych lub chemicznych. Kontynuuję zaawansowane szkolenie w zakresie technik, które dotyczą wszystkich trzech stron Triady Zdrowia, dzięki czemu mogę poprawić swoje umiejętności i skuteczność. Podejście to pozwala uniknąć pułapki wielokrotnego leczenia tego samego problemu. Kiedy właściwe leczenie zostanie ustalone i zastosowane za pierwszym lub drugim razem, problem nie powinien powrócić, a z mojego wieloletniego doświadczenia wynika, że nie powraca, o ile oczywiście nie dojdzie do nowej traumy.

Jasne zrozumienie tych pojęć jest niezbędne przed przejściem do kolejnych rozdziałów, które opisują zasady stojące za stosowanymi przeze mnie technikami oraz sposób ich integracji.

Let it Flow

ROZDZIAŁ 3

CIAŁO FIZYCZNE



"Jesteś tym, kim "

Frank Zappa

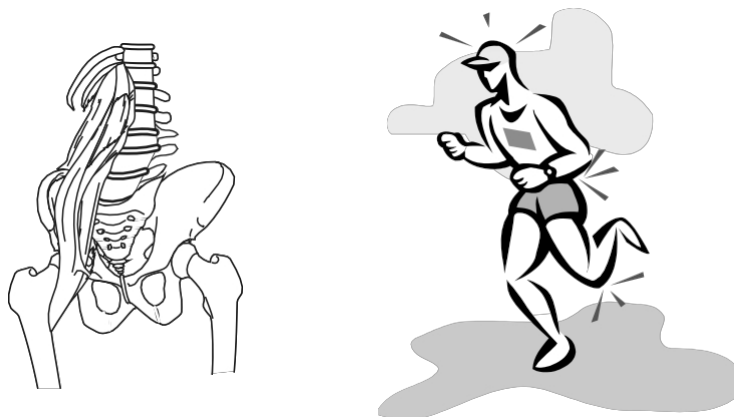
Do leczenia ciała fizycznego można stosować szeroki zakres technik. Niektóre z nich dotyczą funkcji kości i stawów, inne obejmują mięśnie i tkanki miękkie, a jeszcze inne zajmują się leczeniem lub oczyszczaniem różnych narządów ciała.

Jak wspomniano w rozdziale 1, układ nerwowy kontroluje ciało, które z kolei nakazuje mięśniom włączać się lub wyłączać. Dlatego też jest zrozumiałe, że gdy mięsień kurczy się, został do tego zmuszony przez układ nerwowy z konkretnego i inteligentnego powodu. Ciało zazwyczaj próbuje nas ostrzec, że gdzieś występuje strukturalna niewspółosiowość, która może spowodować poważne uszkodzenia, jeśli ciało zostanie zbyt mocno popchnięte, na przykład podczas uprawiania sportu lub wykonywania ciężkiej pracy fizycznej. Dopóki niewspółosiowość nie zostanie naprawiona, układ nerwowy pozostaje uzbrojony, a mięśnie pozostają w skurczu.

Układ nerwowy ostrzega nas, że coś wymaga naprawy, a jednocześnie chroni ciało przed uszkodzeniem do czasu naprawy. Oto przykład tego, jak to działa: U biegacza dochodzi do nieprawidłowego ustawienia dolnego odcinka kręgosłupa. Nie odczuwa bólu, więc nie od razu zdaje sobie sprawę, że ma problem. Jednak gdy idzie pobiegać, niewspółosiowość powoduje, że wywiera większą siłę na jedną stronę ciała niż na drugą. Może to skutkować poważnymi uszkodzeniami strukturalnymi biodra, kolana lub kostki po tej stronie ciała, więc jego ciało przechodzi w tryb ostrzegawczy. Podrażnione struktury i nerwy w dolnej części pleców wysyłają do mózgu czerwony alarm ostrzegający o potencjalnym uszkodzeniu, a mózg reaguje, powodując napięcie lub skurcz mięśni w dolnej części pleców i biodra. Zapobiega to przekroczeniu przez biegacza progu, w którym mógłby poważnie się zranić i mieć katastrofalne skutki. Aby użyć

analogia do systemu elektrycznego: zamiast przeciążać urządzenie i je, dom jest okablowany w taki sposób, że bezpiecznik zostanie przepalony lub wyłącznik zostanie wyrzucony. Ten biegacz w efekcie przepalił bezpiecznik, aby chronić swoje ciało. Właśnie dlatego przyjmowanie środków zwiotczających mięśnie w wielu przypadkach jest sprzeczne z mądrością i rozsądkiem organizmu.

Skurcz mięśnia może powodować poważne problemy, które wykraczają poza pierwotny uraz lub nadwyrężenie. Może zmienić ułożenie kości, do których jest przymocowany, a także powodować zwiększone tarcie i zwyrodnienie powierzchni stawowych, dlatego też ostrzeżenia te należy wziąć sobie do serca i jak najszybciej skorygować ich przyczyny. Nie należy polegać na objawie bólu jako wskaźniku, czy masz problem zdrowotny, czy nie.



Podczas leczenia urazu takiego jak ten, terapeuta może zająć się komponentem mięśniowym lub komponentem kostno-stawowym. Jeśli problem zostanie naprawiony i nie będzie powracał, prawdopodobnie został on naprawiony. We wczesnych latach mojej praktyki zaobserwowałem jednak, że wiele osób powracało z tym samym nieprawidłowym ustawieniem biodra lub dolnej części pleców. Próbowali oni różnych ćwiczeń, modyfikowali swoją dietę, zmieniali obuwie, zwracali uwagę na to, by nie siedzieć ze skrzyżowanymi nogami, a nawet przestawali wykonywać czynności, które

Let it Flow

lubili, obawiając się, że mogą one być przyczyną ich dolegliwości.

powtarzający się problem. Wierzyłem, jak uczono mnie w Chiropractic College, że układ nerwowy i inteligencja, która przez niego przepływa, ma wrodzone pragnienie utrzymania nas w dobrym zdrowiu, **jeśli się na to pozwoli**. Dlatego też, jeśli problem utrzymuje się i wymaga ciągłego leczenia, czy to za pomocą terapii głównego nurtu, czy terapii "alternatywnych", **przyczyna** nie została tak naprawdę usunięta. Zanim spróbuję zmodyfikować jakiegokolwiek zewnętrzne zmienne w życiu pacjenta, chcę mieć pewność, że wewnętrzne bezpieczniki, które uruchamiają jego komputer, działają z pełnym potencjałem. Wierzę, że jeśli integralność układu nerwowego nie zostanie zbadana i skorygowana jako podstawowa metoda, większość problemów zdrowotnych pozostanie nieskorygowana. Uważam również, że jest to jeden z głównych powodów, dla których wiele schorzeń jest niewłaściwie leczonych lub określanych jako przewlekłe. Wyjaśnia to również, dlaczego nasz system opieki zdrowotnej często wspiera potrzebę stosowania wielu terapii lub leków przez dłuższy okres czasu.

Ta sama zasada odnosi się do stanów, które dotyczą narządów. Funkcje narządów zwiększają się (stają się nadczynne) lub zmniejszają (stają się niedoczynne) w oparciu o określone polecenia z układu nerwowego. Tarczycyca, na przykład, nie decyduje się sama z siebie, aby zmniejszyć swoją funkcję i stać się niedoczynnością tarczycy. Jest ona poinstruowana, aby to zrobić z konkretnego powodu, przez główny komputer, a więc lekarstwo na problem polega na odkryciu, dlaczego układ nerwowy zareagował w ten sposób. Niestety, wiele schorzeń ma imponująco brzmiące nazwy, ale nie imponującej ilości czasu, aby dowiedzieć się, dlaczego ciało nagle decyduje się zagrozić funkcjonowaniu niektórych ważnych narządów.

Można teraz zacząć doceniać wartość Kinezyjologii Stosowanej i innych technik kinezyjologicznych w dostarczaniu narzędzi diagnostycznych, które mogą pomóc nam szybko zidentyfikować i zrozumieć funkcjonowanie i nieprawidłowe

Let it Flow
działanie organizmu.

Neural Organization Technique (N.O.T.) to jedna z najpotężniejszych technik, których nauczono mnie do tej pory.
Jest to

Rozdział 3

Jest to podstawowy system, którego używam do oceny i leczenia ciała fizycznego i używam go wraz z tradycyjnymi technikami chiropraktycznymi i terapiami mięśniowymi, których nauczyłem się podczas mojego szkolenia doktoranckiego. N.O.T. został opracowany przez dr Carla Ferreri, chiropraktyka z Brooklynu w Nowym Jorku, który był jednym z pierwszych kinezyjologów chiropraktyków, którzy stosowali testy mięśniowe w diagnostyce, korekcji i ciągłej ponownej ocenie stanu zdrowia. Wykształcony również w zakresie akupunktury, terapii czaszkowo-krzyżowej i innych sztuk uzdrawiania, dr Ferreri jest dobrze wyposażony w wiedzę na temat obwodów ciała i nadal pracuje w tej .

Po raz pierwszy spotkałem dr Ferreriego na drugim roku studiów w Chiropractic College. W tamtym czasie, w 1988 roku, jego teorie znacznie poza to, czego nauczali profesorowie chiropraktyki głównego nurtu. Mimo to poszedłem na jego wykład i byłem zafascynowany nie tylko jego teoriami, ale także jego podejściem. Sam nie zalecam zbyt wielu technik lub terapii moim pacjentom, chyba że sam ich doświadczyłem. Podczas tego weekendowego seminarium poddałem się terapii dr Ferreri i muszę przyznać, że dokonała ona bardzo znaczącej zmiany w moim ciele. Jeszcze bardziej imponujące było to, że stan ten nigdy nie powrócił do dnia dzisiejszego. Wielu innych lekarzy z różnych dziedzin stwierdziło, że albo nie miałem problemu, albo że był to przewlekły stan zwyrodnieniowy. Było mi nieco trudno kontynuować moją tradycyjną edukację chiropraktyczną, ponieważ czułem się ograniczony jej technikami. Mam wielki szacunek dla chiropraktyki i zawsze będę uważał się za chiropraktyka, jednak uważam, że polityka i opieka zdrowotna mogą być oślepiającym połączeniem. Niestety to pacjenci i społeczeństwo cierpią, gdy ci, którzy władzę i rozpowszechniają wiedzę, odmawiają dążenia do prawdy.

Po ukończeniu studiów w 1990 roku, przez kilka lat pracowałem nad rozwijaniem swoich umiejętności jako kręgarz w Victoria B.C., ale kiedy moja praktyka została założona,

Let it Flow
znalazłem znaczną liczbę osób.

Rozdział 3

Pacjenci nie uzyskiwali długotrwałych rezultatów. Tak więc w 1992 roku przypomniałem sobie niesamowity wykład, który usłyszałem i zacząłem studiować pracę dr Ferreri. W ciągu następnych trzech lub czterech lat udałem się na około 15 seminariów w Nowym Jorku, Los Angeles i San Francisco, aby uczyć się od niego. Zostałem certyfikowanym praktykiem w 1994 roku, a teraz jestem certyfikowanym instruktorem, jednym z niewielu w Kanadzie.

Podstawowym założeniem filozofii chiropraktyki jest to, że wszystkie problemy zdrowotne wiążą się z pewnym poziomem zakłóceń lub dezorganizacji układu nerwowego. Dlatego jednym z najbardziej logicznych i **podstawowych** sposobów leczenia jest reorganizacja układu nerwowego i usunięcie wszelkich zakłóceń energetycznych. Aby ponownie użyć analogii elektrycznej: Jeśli urządzenie nie działa nie oddajemy go od razu do wymiany, ale najpierw sprawdzamy wtyczkę i źródło zasilania, aby sprawdzić, czy energia .

W latach sześćdziesiątych dr Ferreri pracował jako tradycyjny kręgarz, lecząc wiele typowych przypadków bólów głowy, szyi, szczęki i pleców. Następnie zaczął stosować Kinezylogię Stosowaną. Odnosił zadziwiające sukcesy w leczeniu schorzeń, które wydawały się wiązać z jeszcze głębszą dezorganizacją układu nerwowego - takich jak alergie, trudności w uczeniu się (ADD/ADHD), epilepsja, porażenie mózgowe, problemy hormonalne i problemy z płodnością. Ciekawiło go jednak, dlaczego niektórzy ludzie reagowali natychmiastowo i trwale na leczenie, podczas gdy inni utrzymywali korektę tylko przez krótki czas, czasami tylko przez kilka dni lub tygodni. , że jeśli stan został naprawiony, powinien pozostać naprawiony i nie wymagać powtórnego leczenia - chyba że oczywiście doszło do nowej traumy - ponieważ na prymitywnym poziomie neurologicznym stan, który nie został natychmiast rozwiązany, może prowadzić do śmierci.

Szukając odpowiedzi wśród 25 lat notatek klinicznych,

Let it Flow

dr Ferreri zaczął obserwować wzorce unikalne dla poszczególnych schorzeń. Na przykład odkrył, że zarówno dorośli

Rozdział 3

a dzieci z trudnościami w uczeniu się zawsze określoną sekwencję niewspółosiowości kości czaszki (bardzo łatwo delikatnie skorygować, uzyskując dramatyczne rezultaty). Na przykład w przypadku moczenia nocnego i osób, które miały trudności z utrzymaniem moczu, zawsze występowało określone nieprawidłowe ustawienie szczęki, blokada meridianów akupunkturowych i osłabienie przepony.

Korzystając z procedur testowania mięśni, dr Ferreri zaczął korygować tylko te błędy, które były konsekwentnie obecne w określonych warunkach, a dzięki temu odkrył, że wyniki były znacznie dokładniejsze i trwalsze. Stosując swoją szeroką wiedzę z kilku dyscyplin, znalazł porządek i wzór w układzie nerwowym, rodzaj elektrycznego planu. Tego wglądu brakowało w każdej indywidualnej dyscyplinie, ale doszedł do niego poprzez destylację tego, co najlepsze z każdej techniki, zawsze biorąc wskazówki z ciała. Jeśli stan powrócił lub skorygowany obwód został ponownie "przepalony" podczas kolejnego leczenia, dr Ferreri wywnioskował, że ciało kieruje go w stronę zaangażowania bardziej dominującego obwodu, który należy najpierw skorygować.

Dzięki testom mięśniowym i głęboko intuicyjnej pracy pionierów, takich jak dr Ferreri, możemy teraz wykazać istnienie liniowych i sekwencyjnych "programów", które rządzą prymitywnymi funkcjami ludzkiego ciała, podobnie jak logiczne i racjonalne programy rządzą złożonym działaniem komputerów. W rzeczywistości istnieje taka powtarzalność i dokładność w tych protokołach N.O.T., że jeśli odruchy są stymulowane w odwrotnej kolejności (w celach demonstracyjnych), stan ! Najwyraźniej, gdy do ciała przemawia się inteligentnie i w języku, który jest dla niego zrozumiały, reakcja jest szybka i niezawodna.

Let it Flow

ZASADY TECHNIKI ORGANIZACJI NEURONOWEJ

Dr Ferreri nazwał swoją przełomową metodę Neural Organization Technique, ponieważ organizuje ona ludzki układ nerwowy w sposób inteligentny i specyficzny, tak aby mógł funkcjonować w sposób, w jaki został zaprojektowany, z maksymalną wydajnością, a nie na poziomie, który jest po prostu bez bólu lub "ledwo radzi". Co najlepsze, metoda praktyczna jest skuteczna zarówno w leczeniu objawowym, jak i .

W N.O.T. jest bardzo mało zgadywania, a leczenie obejmuje bardzo konkretne korekty wykonywane w precyzyjnej kolejności, więc jest punkt początkowy i końcowy. W przeciwieństwie do innych metod leczenia, które mogą wymagać wieloletnich korekt, ta metodologia wymaga tylko jednej do trzech sesji w ciągu kilku dni. Istnieje wysoki wskaźnik powtarzalności i odtwarzalności, nie wspominając o wysokim wskaźniku sukcesu w przypadku większości schorzeń.

Na poziomie naukowym naczelną zasadą N.O.T. jest to, że aby zrozumieć podstawowe funkcje fizjologiczne, musimy spojrzeć na nasze prymitywne pochodzenie. W końcu zostaliśmy stworzeni, aby istnieć i przetrwać w nieprzyjnym środowisku. Dlatego narzędzia, których potrzebujemy do przetrwania - z wyjątkiem surowców, takich żywność, powietrze i woda - muszą znajdować się w samym ciele. Nasze ciała zostały zaprojektowane jako samoleczące, samoregulujące, samonaprawiające się mechanizmy zaprojektowane do naprawy i wymiany własnych tkanek. Mechanizmy te są wrodzone, zintegrowane i w pełni zautomatyzowane od początku życia, jednak stres fizyczny współczesnego świata, urazy emocjonalne, zła dieta i siedzący tryb życia mogą zakłócić te automatyczne, wrodzone funkcje.

**N.O.T. jest kluczem do odblokowania i zrozumienia,
dlaczego wiele z tych niezależnych mechanizmów się psuje.**

Ludzkie systemy przetrwania zostały nazwane ze względu na ich podstawowe role: Karmienie, Walka/Lot i Rozmnażanie. Te trzy funkcje są zewnętrznymi systemami przetrwania, które ludzie wykorzystują do swojego istnienia. Wewnętrzne przetrwanie jest regulowane przez układ limbiczny, który łączy systemy odpornościowe, naprawcze, wzrostu i reprodukcji komórkowej, które znajdują się w organizmie. Razem te dwa systemy tworzą spójną siłę życiową. Wyjaśnię to szczegółowo:

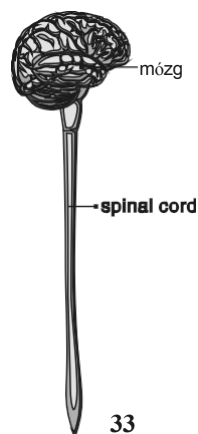
KARMIENIE / TRAWIENIE

Od momentu narodzin istoty ludzkie wiedzą, przyjmować pokarm, trawić go i eliminować produkty uboczne. obwody, które obejmują wydzielanie kwasów trawiennych i enzymów, a także obwody mięśniowe związane z połykaniem, przemieszczaniem pokarmu wzdłuż przewodu pokarmowego i jego eliminacją. Wszystko to jest automatyczne i wrodzone.

Dezorganizacja tych układów może prowadzić do objawów niedokwaśności lub nadkwaśności, niezdolności do rozkładania i wchłaniania żywności i składników odżywczych, zaparc lub biegunki, gazów i wzdęć. Kolka jest jedną z najczęstszych diagnoz stawianych niemowlętom, gdy widoczna jest drażliwość układu trawiennego, ale jest to jeden z najwcześniejszych objawów dezorganizacji neuronalnej zgodnie z filozofią N.O.T..

REAKCJA WALKI / UCIECZKI LUB OBRONY

Reakcja ta obejmuje kontrolę równowagi strukturalnej i napięcia mięśni, więzadeł i kości - elementów fizycznych, które chronią ciało przed potencjalnymi zagrożeniami. Centralny układ nerwowy obejmuje mózg i rdzeń



Let it Flow
kręgowy. Natura ma

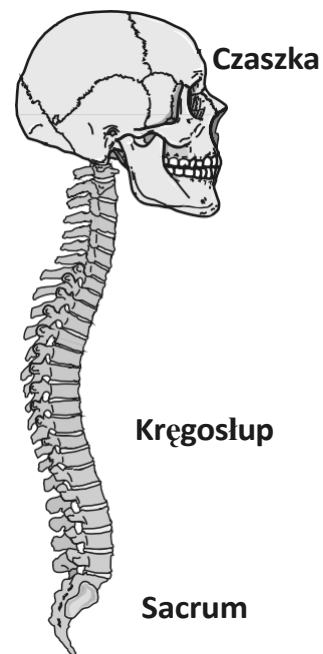
zamknęli ten "główny komputer" w wytrzymałej, ochronnej, trójwarstwowej błonie, zwanej oponami mózgowo-rdzeniowymi. Niczym szczelnie zamknięty balon, jest ona wypełniona płynem mózgowo-rdzeniowym, który działa nie tylko jako amortyzator, amortyzując mózg i rdzeń kręgowy podczas ruchu, ale także dostarczając składniki odżywcze do układu nerwowego, co skutkuje energią elektrolityczną. Aby chronić centralny układ nerwowy, natura otoczyła miękkie nerwy twardą, kościstą czaszką, kręgosłupem i kością ogonową.

Czaszka składa się z 29 kości, które poruszają się lub łączą ze sobą podczas oddychania. Kręgosłup składa się z 24 kości ułożonych jedna na drugiej, aby chronić delikatny rdzeń kręgowy, który jest jak duży kabel przenoszący wszystkie informacje z mózgu do ciała i z powrotem. U podstawy kręgosłupa znajduje się kość krzyżowa, składająca się z pięciu połączonych ze sobą kości.

Opony mózgowe są przymocowane do wnętrza czaszki i wnętrza trzech górnych kręgów szyjnych. Stamtąd opony mózgowo-rdzeniowe unoszą się swobodnie w dół kręgosłupa, aż do kości krzyżowej i kości ogonowej (powszechnie nazywanej kością ogonową) w dolnej części kręgosłupa.

Gdy zwierzę znajduje się w normalnym stanie spoczynku, oddychanie powoduje ruch kości czaszki, trzech górnych kręgów, kości krzyżowej i kości ogonowej. Opony mózgowe, które są przymocowane

wspomniane struktury, jest następnie ciągnięty lub ciągnięty wzdłuż

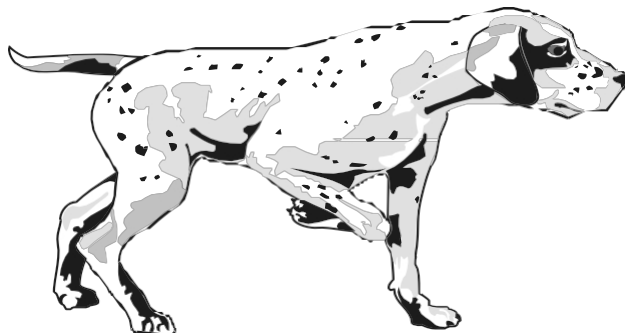


Let it Flow

podczas ruchu kości. To ściskanie powoduje, że płyn mózgowo-rdzeniowy krąży lub pompuje się wewnątrz opon mózgowych. Pompa ta nazywana jest czaszkowo-krzyżową pompą oddechową i jest naturalnym sposobem utrzymywania płynów w ruchu i odżywiania centralnego układu nerwowego.

Kiedy zwierzę przygotowuje się do walki, przechodzi w tryb obronny lub zbrojny. Nie może pozwolić, aby mózg i rdzeń kręgowy kołysały się wewnątrz czaszki i kręgosłupa podczas , ponieważ mogłoby to uszkodzić lub zranić delikatne nerwy. zablokować system, zwierzę automatycznie zaciska szczękę i wyrzuca ogon w powietrze.

Kiedy szczeka jest zaciśnięta, wszystkie kości czaszki są zaciśnięte razem, co uniemożliwia ich ruch. W tym samym czasie, wewnątrz czaszki, opony mózgowie zaciskają się i zakotwiczą mózg, aby nie mógł się poruszać i doznać obrażeń. Na drugim końcu kręgosłupa napięcie na kości ogonowej powoduje, że opony mózgowie napinają rdzeń kręgowy wewnątrz kręgosłupa, ograniczając w ten sposób ruch i uszkodzenia tych struktur. Jest to naturalny sposób obrony najważniejszych struktur w ciele i zabezpieczenia twierdzy przed .



Po zakończeniu walki lub uniknięciu drapieżnika dzięki zwierzę bardzo szybko się uspokaja. Jego odruchy rdzeniowe, napięcie, oddech i metabolizm wracają do normy. Dyszenie, sapanie, krzyczenie, ryczenie, płacz i bieganie to, nawiasem mówiąc, niektóre z podstawowych sposobów, w jakie

zwierzęta, w tym

Rozdział 3

Let it Flow

ludzie, resetują swoje układy nerwowe i usuwają się z obrony. Dlatego właśnie rodzice powinni pozwolić swoim dzieciom płakać przez kilka minut po upadku lub zranieniu się, lub biegać i krzyczeć, aby spalić nadmiar adrenaliny. Co ciekawe, uważam, że właśnie dlatego ćwiczenia oddechowe w reżimach zdrowotnych, takich jak pranajama jogi, są tak pomocne: głębokie oddychanie pomaga pompować płyn mózgowo-rdzeniowy i resetować struktury kręgosłupa i czaszki, a następnie przywraca optymalny przepływ energii.

W przypadku ludzi te sytuacje obronne typu walka/ucieczka występują podczas wychodzenia z kanału rodowego, upadku i zabawy jako dzieci, uprawiania sportu jako dorośli lub gdy jesteśmy zaangażowani w wypadki samochodowe itp. Ale w dzisiejszych czasach ludzie przechodzą w tryb obronny również w innych momentach: pijąc zbyt dużo kawy lub alkoholu, pracując przez długie godziny w stresującej pracy lub po prostu nie ćwicząc i nie oddychając prawidłowo. Kluczową kwestią jest to, że coraz częściej te naturalne przełączniki resetujące nie są aktywowane, a ludzie utknęli w obronnych postawach i stanach.

W mojej praktyce spotykam coraz więcej pacjentów ze zdezorganizowanymi systemami obronnymi, które obejmują wszystkie formy głowy, szczęki, szyi, pleców, bioder, nóg i ramion. Mają trudności z utrzymaniem głowy w górze, mają poważne napięcia mięśniowe, skurcze i skurcze - wszystko to z powodu tego, że ich ciała są zablokowane w półtrwałym lub stałym trybie obronnym.

REPRODUKCJA / UKŁAD HORMONALNY

Aby gatunek mógł przetrwać, musi się rozmnażać. Układ rozrodczy obejmuje nie tylko obwody regulujące popęd płciowy i aktywność seksualną, ale także inne funkcje kontrolowane hormonalnie. Gruczoły w organizmie, które produkują i wydzielają hormony, znane są jako gruczoły dokrewne. Wysyłają one określone substancje chemiczne,

które kontrolują i wydzielają hormony.

Let it Flow

regulują poziom cukru we krwi, sposób metabolizowania żywności, ciśnienie krwi, szybkość lub powolność wzrostu, a nawet ilość wydzielanego potu i ciepła.

Dezorganizacja w tym układzie może przybrać braku równowagi w ciśnieniu krwi (zawroty głowy przy zbyt szybkim wstawaniu lub wyczerpanie po niewielkim wysiłku) lub w poziomie cukru we krwi (hipo- lub hiperglikemia, a ostatecznie cukrzyca). Dysfunkcja tarczycy i nadnerczy może objawiać się szybkim przyrostem lub utratą masy ciała, gorącymi lub zimnymi dłońmi i stopami lub wahaniami nastroju i niestabilnością emocjonalną.

Wiele kobiet skarży się na skurcze lub bóle miesiączkowe, nieregularne miesiączki, obfite lub słabe miesiączki, ból podczas stosunku, brak pożądania seksualnego oraz trudności z zajściem w ciążę lub . Wszystkie te objawy wskazują, że coś jest nie tak w funkcjonowaniu układu hormonalnego. Ciało po prostu nie produkuje odpowiedniej ilości hormonów. Do tej pory głównym rozwiązaniem było chemiczne wprowadzanie hormonów, a nie badanie, dlaczego organizm nie wytwarza tych ważnych substancji chemicznych. Niedawno leczyłem kobietę, która skarżyła się na bardzo niski popęd seksualny. Po reorganizacji neuronalnej zadzwoniła, aby powiedzieć, że czuje się znacznie lepiej, a jej mąż chciał, abym wiedział, że leczenie było warte każdego grosza.

Mężczyźni są zwykle ostatnimi, którzy przyznają, że cierpią na jakiegokolwiek dysfunkcje seksualne, a jednak warto zauważyć, jak jest zainteresowanie, gdy na rynku pojawia się lek taki jak Viagra.

UKŁAD LIMBICZNY

Układ limbiczny jest układem wewnętrznym, który łączy w sobie układ odpornościowy, naprawczy, wzrostu i reprodukcji komórkowej. Układ odpornościowy obejmuje komórki, które zwalczają

Rozdział 3

ciał obcych, takich jak kurz, pyłki, wirusy i zanieczyszczenia. System naprawczy odbudowuje uszkodzone tkanki, podczas gdy systemy wzrostu i reprodukcji utrzymują i zastępują starzejące się lub zużyte tkanki.

Słabości w układzie limbicznym mogą powodować alergie, uczulenia, a nawet przewlekłe i zwyrodnieniowe stany, których nie można skorygować ani "wyleczyć" za pomocą nauk medycznych. Rak jest doskonałym przykładem systemu, który stał się szalenie zdeorganizowany i utracił zdolność rozróżniania normalnych i nieprawidłowych komórek. Cały ten chaos może doprowadzić tego, że komórki zaczną się dzielić i rozmnażać poza kontrolą. Nauka wykazała, że wszyscy mamy w organizmie komórki, które są "rakowe", ale w normalnych warunkach inne komórki monitorują je i niszczą, gdy tylko zachowują się niewłaściwie. Są one następnie wypłukiwane z organizmu, tylko dobre komórki.

Gdy układ limbiczny zostanie specjalnie , przy użyciu protokołów N.O.T., ciało wcześniej "zdeorganizowanej" osoby może "obudzić się" i zacząć usuwać te nieprawidłowe tkanki w ciągu kilku dni lub tygodni.

Alergie wskazują na inny rodzaj dezorganizacji, w którym organizm utracił zdolność rozpoznawania i akceptowania normalnej substancji w środowisku. Na przykład, gdy ktoś po raz pierwszy zetknie się z chlebem, organizm wytwarza komórki, które rozpoznają cząsteczkę chleba jako użyteczną substancję. Trawi chleb, wykorzystuje jego energię i tworzy "plik rozpoznawczy", który jest przechowywany w mózgu. Następnym razem, gdy chleb trafi na język, ciało od razu udaje się do mózgu i sprawdza, czy rozpoznaje tę substancję. Jeśli tak, ciało akceptuje chleb jako "przyjazny" i rozpoczyna normalny proces trawienia.

Jednak w zdeorganizowanym układzie nerwowym jest tak, jakby pliki były pomieszane lub nawet nie mogły być przechowywane.

Let it Flow

Mózg uważa teraz, że substancja jest nieznana lub zagraża życiu, ponieważ nie pamięta wcześniejszej ekspozycji. W celu przetrwania odrzuca substancję poprzez kichanie, łzawienie oczu, kaszel, wymioty, biegunkę lub reakcje skórne, takie jak swędzenie i wysypka. To bardzo niefortunne, że tak wiele uwagi poświęcono łagodzeniu objawów - na przykład poprzez przyjmowanie leków, które powstrzymują kaszel, wysuszają zatoki lub blokują biegunkę - podczas gdy są to strategie zapewniające zdrowie, które organizm stosuje, aby spróbować się wyleczyć. Jest to również doskonały przykład tego, jak czasami działamy przeciwko ciału i nie szanujemy jego mądrości, ponieważ jesteśmy zbyt leniwi lub nieudolni, aby dostrzec oczywiste objawy.

Zamiast unikać pokarmów lub nieprzyjemnych objawów, powinniśmy słuchać tego, co mówi nam ciało i przeprogramować je tak, aby współistniało ze środowiskiem zgodnie z naturą.

ZASADA N.O.T

W zorganizowanym układzie nerwowym obwody obronne, trawienne i rozrodcze organizmu są w równowadze.

Lot/walka ----- Trawienie-----Rozmnażanie

Ciało jest gotowe do przejścia do dowolnego programu w dowolnym momencie, w zależności od tego, co jest najbardziej potrzebne w danym momencie. Na przykład, gdy organizm ma niski poziom energii, zwiększa moc systemów odżywiania i zmniejsza energię systemów lotu/walki i rozrodczych.



Rozdział 3

Kiedy proces trawienny zostanie zaspokojony - żołądek jest pełny i/lub eliminacja została zakończona - obwody żywieniowe zwalniają, a energia dla układu lotu/walki i układu rozrodczego zostaje przywrócona do poprzedniego poziomu. Przez cały dzień wchodzimy i wychodzimy z tych trzech stanów, w zależności od tego, czego w danym momencie wymaga "dżungla życia" - przynajmniej tak dzieje się w normalnym, zdrowym, zorganizowanym stanie bycia. Jednak w stanie dezorganizacji systemy nie są zrównoważone, a osoba utknęła w jednym lub drugim z tych trybów, zwykle w obronie. Teraz ludzkie zwierzę nie może skutecznie przetrwać w "dżungli" życia, a podwaliny pod zły stan zdrowia zostały położone.

Dzięki próbom i błędom dr Ferreri odkrył, że system walki/ucieczki był zwykle dominującym wyzwalaczem dezorganizacji neuronalnej. Oznacza to, że w pewnym momencie życia, prawdopodobnie po upadku lub urazie, dana osoba przeszła w tryb obronny. Siła lub dotkliwość dezorganizacji neuronalnej była zbyt duża, aby ciało mogło się później zreorganizować, więc układ nerwowy pozostał zablokowany w obronie, jak bokser, zawsze przygotowany na następny cios. Może to wyjaśniać, dlaczego tak wiele osób skarży się na napięcie w głowie, szczęce, szyi i dolnej części .

Z mojego doświadczenia w leczeniu ponad 8000 przypadków na całym świecie wynika, że urazy te występują zwykle w pierwszych 5-10 latach życia. Jest to najbardziej zdumiewający i ważny aspekt, który należy zrozumieć, ponieważ większość schorzeń objawia się dopiero po kilku tygodniach lub, co bardziej prawdopodobne, dziesięcioleciach. W młodym wieku wszyscy upadamy lub uderzamy się w głowę. To fakt życia.

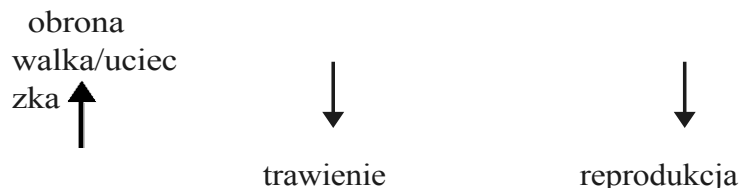
Dzięki testom mięśniowym lekarz może integralność układu nerwowego niezależnie od tego, co pacjent lub jego rodzice mogą pamiętać o początkowym urazie. Jeszcze lepiej, dlaczego nie sprawdzić obwodów natychmiast po urazie?

Let it Flow

upadek lub wypadek? Jeśli funkcja nie działa prawidłowo, ją natychmiast skorygować, nie czekając na pojawienie się objawów. Dlatego tak ważne jest, aby dzieci były badane jak najwcześniej w życiu i dlatego ważne jest również, aby opierać badania na przyczynach chorób i dolegliwości, a nie na objawach.

Badania wykazały, że większość przypadków porażenia mózgowego, deficytu uwagi i zespołu Downa - schorzeń, które wiążą się ze znaczną dezorganizacją neuronalną - ma również słaby układ odpornościowy. Występują u nich objawy takie jak częste przeziębienia, wysypki skórne, nadwrażliwość pokarmowa itp. Gdyby badania te zostały przeprowadzone na osobach, które najpierw przeszły reorganizację układu nerwowego, wyniki badań mogłyby być zupełnie inne.

Jeśli nie zostanie to szybko skorygowane, ciało pozostaje zablokowane w obronie, energia przepływająca do układu trawiennego i rozrodczego jest poświęcana, a ostatecznie układy te zaczną wykazywać oznaki i objawy nieprawidłowego działania.



Ważne jest, aby zrozumieć, że gdy ciało jest zamknięte w obronie, będzie potrzebować więcej energii i będzie ją kraść z obwodów trawiennych i reprodukcyjnych. Na prymitywnym poziomie ludzkie zwierzę, podobnie jak każde inne zwierzę w obliczu bezpośredniego zagrożenia, będzie oczywiście bronić się przed poświęceniem czasu na jedzenie lub prokreację. Dlatego właśnie, **wzmocnić układ trawienny lub rozrodczy**, ważne jest, aby **najpierw rozbroić** system obronny. Praca w innej kolejności oznaczałaby manipulowanie ciałem wbrew jego własnej inteligencji i skutkowałaby jedynie

krótkoterminową korektą.

Rozdział 3

CZYNNIK "W ODNIESIENIU DO"

Niektórzy ludzie mają bóle głowy w ciągu dnia, podczas gdy inni skarżą się na bóle głowy w nocy. Odkryto, że układ nerwowy musi być zawsze badany "w odniesieniu" sposobu, w jaki zapamiętał uraz. Jeśli uraz miał miejsce w nocy, ciało będzie wykazywać słabości (dezorganizację neuronalną) w nocy. W nocy lub "w odniesieniu do ciemności" układ nerwowy przeszedł do obrony, a następnie zmniejszył przepływ energii do obwodów trawiennych i rozrodczych. Jeśli kinezyjolog testuje obwody przy włączonym świetle, ciało nie wykaże żadnych. Jednakże, gdy światła są wyłączone, obwody pokażą defekt. Korekta musi być zatem przeprowadzona w ciemności, dosłownie lub w przenośni. Po latach badań klinicznych stwierdzono, że ciało zareaguje na werbalne polecenie lekarza "jest ciemno", a nie na faktyczną konieczność wyłączenia światła.

Uważam, że zjawisko "w odniesieniu do" ma ogromne znaczenie i jest jednym z powodów, dla których wiele terapii nie wykazuje wysokiego wskaźnika skuteczności. Jeśli mamy pomóc ciału odzyskać równowagę i optymalny przepływ energii, musimy mówić do niego w sposób, w jaki ono myśli. Wielokrotnie widziałem ofiary wypadków samochodowych, które wykazywały pełną organizację układu nerwowego, gdy leżały na stole terapeutycznym, ale gdy te same testy zostały powtórzone w pozycji siedzącej, wszystkie ich obwody wykazywały osłabienie. Dzieje się tak dlatego, że osoba znajdowała się w pozycji siedzącej w momencie uderzenia / dezorganizacji nerwowej i ciało nie jest już całkowicie bezpieczne w tej pozycji. Osoba nie ma innego wyboru, jak tylko bronić się, dopóki nie zostanie bezpiecznie. Jej skargi na ból i niezdolność do wygodnego siedzenia będą się utrzymywać, dopóki nie zostaną inteligentnie rozbrojone.

Rozdział 3

Dobry lekarz lub terapeuta musi być dobrym detektywem i myśleć jak ciało . Możliwości, czynników "w związku z" istnieje, są nieskończone, ale po oczyszczeniu najczęstszych obwodów (oczy otwarte i zamknięte, w świetle i ciemności) ciało zwykle może samodzielnie usunąć wiele innych kombinacji.

JAK I DLACZEGO

Wykorzystując nienaruszony system wskazywania siły mięśni ("test mięśniowy"), procedury N.O.T. mogą określić "przepalone bezpieczniki" w podstawowych systemach przetrwania. Może skorygować usterkę w każdym systemie, tak aby pacjent powrócił do stanu neutralnego i nie utknął już na niskim lub wysokim biegu, nadmiernie się rozkręcając i zużywając. Układy obronny, trawienny i rozrodczy powracają do normalnego funkcjonowania, a dana osoba może znów działać w równowadze, wolna od chronicznych problemów.

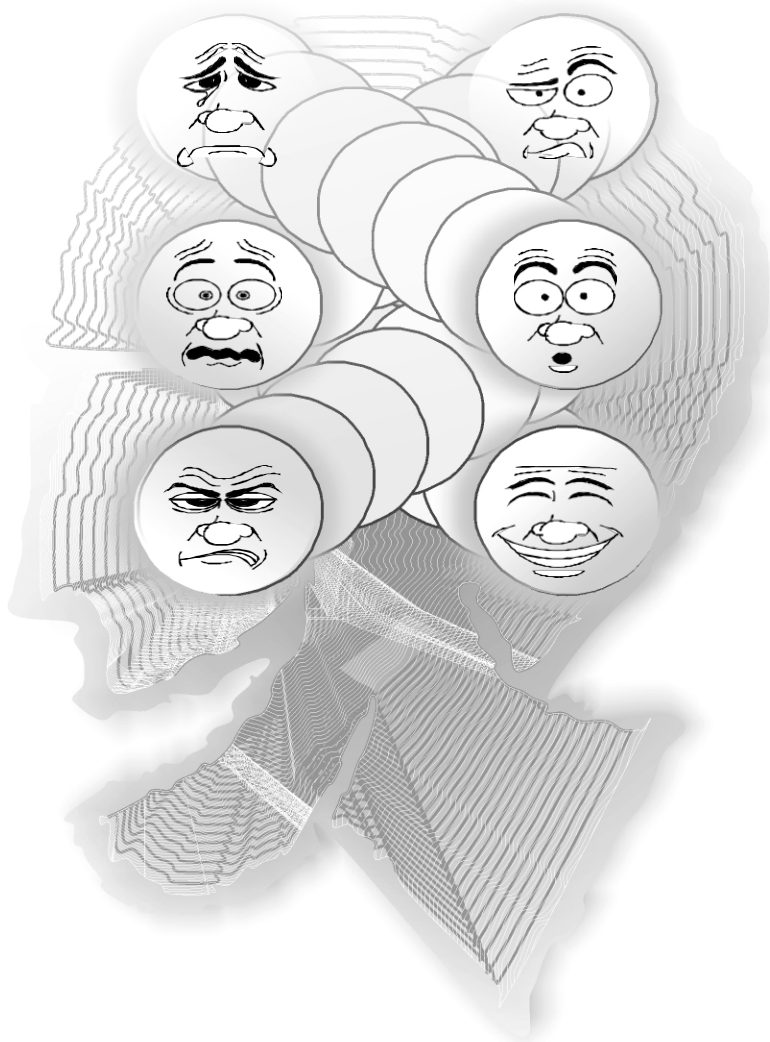
Ludzie nigdy nie powinni wierzyć, że muszą "po prostu z tym żyć". Każde schorzenie ma przyczynę i skutek, który objawia się poprzez układ nerwowy, więc zawsze można coś . Żadna choroba nie jest nieuleczalna. Być może nie wiemy jeszcze wystarczająco dużo, ale powinniśmy nadal szukać odpowiedzi. Na tym właśnie Neural Organization Technique. Nasze motto brzmi: "NIEMOŻLIWE JEST N.O.T."

Aby uzyskać więcej informacji, prosimy o kontakt:
Neural Organization Technique (N.O.T.) - Dr Carl Ferreri 3850
Flatlands Ave. Brooklyn, N.Y. 11234
Telefon: 718-253-9702 Strona internetowa: www.notint.com

Let it Flow

ROZDZIAŁ 4

CIAŁO EMOCJONALNE



Let it Flow

"Jesteś tym, co myślisz i czujesz".

Autor nieznany

Po pierwszych dwóch latach studiowania i praktykowania N.O.T. na moich pacjentach, zauważyłem, że czasami wykonywałem korektę, a test mięśniowy nadal wykazywał słabość. Ponawiałem korektę, ale bez względu na to, jaką technikę fizyczną, obwód nie wracał do normalnej siły.

Jest takie powiedzenie, że "kiedy uczeń jest gotowy, przychodzi nauczyciel" i tak też było ze mną. Moim kolejnym nauczycielem był dr Scott Walker, kręgarz z Encinitas w Kalifornii i założyciel Neuro Emotional Technique (N.E.T.[®]). Zacząłem studiować jego techniki, włączyłem je do mojej praktyki w 1993 roku i kontynuowałem udział w jego seminariach przez kolejne dwa do trzech lat.

Badania wykazały, że pewne przekaźniki chemiczne, zwane neuropeptydami, są tworzone w mózgu i podróżują po całym ciele, gdy doświadczamy emocji. Siłę i wpływ neuropeptydów można zaobserwować na przykład, gdy dana osoba boi się węża. Ciało może zamarznąć, fala mdłości może zalać żołądek lub kropelki potu mogą zacząć spływać po plecach. Nawet dźwięk grzechotki węża lub obraz węża może wywołać fizyczną reakcję u niektórych osób. Bardzo często ludzie odrzucają takie reakcje jako fobie i akceptują, że nic nie można zrobić, aby to zmienić. Kontynuują swoje życie, ale zawsze są niespokojni i boją się węży, gdy przebywają na zewnątrz.

Ekscytującą wiadomością jest to, że nie musi się tak . Obecnie możliwa jest zmiana wzorców reakcji organizmu i usunięcie takich negatywnych odruchów w szybki i łatwy sposób. To jest

Dokładnie o to chodzi w N.E.T.[®]Resetując "emocjonalny" komputer ciała, możemy odblokować stare sabotáže, lęki i wzorce reakcji, które przykuwają nas do przeszłości. Jest to bardzo ważne, ponieważ strach przed cierpieniem może być często gorszy niż samo cierpienie.

Obecnie istnieje wiele różnych technik, które odnoszą się do neuro-emocjonalnego składnika dobrego samopoczucia człowieka. Każda z nich ma własną strategię lokalizowania starych wzorców reakcji i resetowania ciała, aby umożliwić nowe i bardziej pożądane. Ważne jest, aby zrozumieć podstawową teorię.

Kiedy po raz pierwszy doświadczamy emocji, na przykład pocałunku matki, ciało wydziela neurochemikalia za pośrednictwem układu nerwowego, a wynikiem tej reakcji chemicznej jest "dobre samopoczucie". Tworzy się pozytywny wzorec bodziec-reakcja. W przyszłości za każdym razem, gdy dana osoba pomyśli o pocałunku lub zobaczy obraz kobiety całującej dziecko, mózg sprawdza swoją "szafkę na dokumenty", znajduje poprzedni korzystny plik w układzie nerwowym, a reakcją mózg-ciało jest "dobre samopoczucie", miłość, akceptacja itp.

I odwrotnie, gdy ojciec wybucha na swojego trzyletniego syna za uderzenie młodszej siostry, rezultatem może być reakcja obronna, podobna do tej omówionej w poprzednim . Jeśli doświadczenie jest bardzo emocjonalne i fizycznie stresujące, ciało może nie być w stanie zresetować lub uwolnić się od ładunku emocjonalnego związanego z wydarzeniem. Młody człowiek wytworzy wtedy reakcję bodziec-reakcja między umysłem a ciałem, którą dr Walker nazwał kompleksem neuro-emocjonalnym lub NEC. W tym przykładzie stworzony NEC będzie odnosił się do tego, jak młody człowiek zareaguje na gniew lub krytykę ze strony mężczyzny. Od tego , za każdym razem, gdy mężczyzna staje się zły lub krytyczny wobec nich, reagują tak, jak wcześniej zaprogramowano: defensywnie. Oczywiście może się to

Let it Flow
objawiać na wiele różnych sposobów: jako uczucie walki,

zmiażdżony, zamknięty w sobie, przestraszony, niespokojny lub wieloma innymi emocjami, w zależności od osobowości danej osoby. Może to również skutkować skurczami fizycznymi, takimi jak zaciśnięte ramiona, zaciśnięta szczęka i zaciśnięte pięści. Nawet jeśli dana osoba może tego świadomie nie rozumieć, za każdym razem, gdy mężczyzna kieruje na nią złość - może to być teraz nauczyciel lub pracodawca - mózg wysyła wiadomość do ciała, mówiąc: "Nie podoba mi się to, nie czuję się dobrze, to przywołuje stare złe uczucia, jest dla mnie zagrożeniem". Ciało zaczyna się bronić. pamiętać, że powodem, dla którego te emocje są przechowywane w podświadomości, jest to, że dana osoba może przejść przez traumę. Jest to reakcja na przetrwanie. Wydarzenie jest bolesne, przerażające lub brzydkie, więc reakcją jest ukrycie tego uczucia głęboko w sobie i kontynuowanie życia.

Takie prymitywne wzorce bodziec-reakcja prawdopodobnie istniały u ludzi przez całą ewolucję, ale współczesna nauka udowadnia obecnie to, co Chińczycy zaobserwowali tysiące lat temu: "chi" lub energia (neurochemikalia) pewnych emocji łączy się i jest przechowywana w określonych narządach, ścieżkach lub meridianach ciała.

Uważa się na przykład, że gniew jest przechowywany w meridianie wątroby, a wątroba jest organem, który pełni wiele funkcji fizycznych w ludzkim ciele. W dużej mierze odpowiada za filtrowanie zanieczyszczeń z krwi, pomaga utrzymać silny układ odpornościowy i wraz z trzustką reguluje poziom cukru we krwi. Gdy wątroba jest słaba, może powodować zaburzenia równowagi cukru we krwi (hipoglikemię), które prowadzą do złego stanu zdrowia, jeśli dana osoba nie je przez krótki czas. Może to powodować osłabienie układu odpornościowego i skutkować nawracającymi przeziębieniami i infekcjami, a także uczuciem ogólnego . Może również powodować ból w środkowej części pleców i prawym ramieniu, ponieważ te obszary ciała są szczególnie związane z wątrobą.

Let it Flow

Leczyłem 40-letniego mężczyznę, który odczuwał ból

w prawym ramieniu od kilku lat i żadna fizykoterapia nie przyniosła mu ulgi. Jego ciało wskazywało, że przyczyna bólu była związana z emocjami, więc podszedłem do sprawy z emocjonalnego punktu widzenia, aby właściwie skorygować ten stan. Ból ustąpił w ciągu 10 minut od zabiegu i nigdy nie .

Wierzę, że te programy są wszczepione jako prymitywne mechanizmy reakcji walki/ucieczki. Ciało myśli: "To zbyt wiele, by sobie z tym teraz poradzić, a mam inne rzeczy, którymi muszę się , więc zmagazynuję gdzieś tę energię i zacznę żyć dalej". Uważam również, że takie wczesne reakcje są przechowywane, ponieważ rodzice nie rozmawiają ze swoimi dziećmi lub nie przepraszają po emocjonalnym zdenerwowaniu. Rozmawiając i ucząc się wybaczać i zapominać, uczymy się, jak leczyć i . Bez wczesnego szkolenia w zakresie uwalniania gniewu i innych stresujących uczuć, zdenerwowanie emocjonalne zaczyna narastać z roku na rok, aż do momentu, gdy nosimy ze sobą duży ładunek negatywnego bagażu.

Kineziolodzy mogą wykorzystać testy mięśniowe, aby dowiedzieć się, czy ciało zatrzymuje emocjonalny niepokój. Możemy uzyskać dostęp do tych podświadomych wzorców myślowych i przekonań oraz zresetować reakcję ciała, aby te wzorce przestały powstrzymywać ludzi przed życiem, które chcą prowadzić.

Jednym ze sposobów uzyskania dostępu do "programu" jest poproszenie pacjenta o pomyślenie o bólu i sprawdzenie, czy mięsień słabnie. Jeśli tak się stanie, pacjent jest proszony o dotknięcie dwóch punktów energetycznych znajdujących się z przodu czoła, które są związane z obwodem emocjonalnym. Jeśli słaby mięsień staje się silny, gdy osoba dotyka punktów i myśli o bólu (tj. zmiana), wskazuje to na komponent neuro-emocjonalny. Jeśli mięsień pozostaje słaby, oznacza to brak komponentu emocjonalnego w danym momencie, a terapeuta może kontynuować poszukiwanie przyczyny fizycznej lub chemicznej. Eliminuje to zgadywanie zarówno dla lekarza, jak i

Let it Flow

pacjenta, oszczędza niepotrzebnych zabiegów, czasu i pieniędzy - i wykorzystuje naturalną mądrość ciała.

Po składnika emocjonalnego, w jaki sposób uzdrowiciel odkrywa, na czym polega problem i przystępuje do jego usunięcia? Proces werbalny, opracowany przez N.E.T.[®], jest rozgrywany między lekarzem a podświadomością pacjenta za pomocą testowania reakcji mięśni. Ciało odpowiada na pytanie werbalne "niezgodną" lub "zgodną" odpowiedzią, która jest dostarczana za pośrednictwem mięśnia pozostającego silnym lub słabym. Może to spowodować, że niektórzy czytelnicy podniosą brwi, ale proces ten musi zostać doświadczony, aby został naprawdę .

Doświadczony terapeuta rozwija sztukę zadawania właściwych pytań, zawężania pola możliwości, skupiania się na problemie i pomagania pacjentowi interpretacji odpowiedzi. Ważne jest, aby pamiętać, że podczas stosowania tej techniki pacjent jest zawsze w pełni świadomy i pomaga terapeutę, a nie jest w jakimkolwiek stanie hipnozy. Pacjent nie odpowiada świadomie na żadne pytania, jednak pozwala swojemu ciału mówić za niego poprzez testowanie reakcji mięśni.

Oto rodzaj dialogu, który może mieć miejsce, gdy ćwiczę tę technikę, używając naszego poprzedniego ojca, który wybuchł gniewem na swojego trzyletniego syna. Testowane dziecko, obecnie dorosły mężczyzna, skarży się na problemy z prawym ramieniem. Uważam, że może to mieć podłoże emocjonalne, więc pracuję nad tym "programem": Pamiętaj, że mówię na głos do jego ciała, a on skupia się na utrzymaniu mięśni w sile, zamiast słuchać pytania i zakładać odpowiedź.

Dr: "Czy ten ból ma związek z jakimś wydarzeniem?"

Test - mięsień pozostaje silny (oznacza "niezgodny" NC)

Dr: "Czy osoba?"

Mięsień testowy słabnie (co oznacza "zgodne" C)

Rozdział 4

Dr: "Kobieta?"	Strong: "Nie"
Dr: "Mężczyzna?"	Słaby - "C"
Dr: "Członek rodziny?"	Słaby - "C"
Dr: "Twój brat?"	Strong: "NC"
Dr: "Twój ojciec?"	Słabe - "C"
Dr: "Ty i twój ojciec i ktoś jeszcze?"	Silny - "NC"
Dr: "Tylko ty i twój ojciec?"	Słabe - "C"
Dr: "Czy to ma związek z tobą jako dorosłym?"	Strong - "NC"
Dr: "Czy jako dziecko?"	Słabe - "C"
Dr: "Od poczęcia do narodzin?"	Mocne -
"NC" Dr: "Od urodzenia do piątego roku ?"	Słabe - "C" Dr:
"Ty od urodzenia do jednego roku życia?"	Mocne -
"NC" Dr: "Ty od roku do dwóch lat?"	Silny - "NC"
Dr: "Masz od dwóch do trzech ?"	Mocne - "NC" Dr: "Masz
od trzech do czterech ?"	Słabe - "C"

Technika ta przypomina grę w 20 pytań lub grę, w którą wielu z nas grało jako dzieci, zwaną Zwierzę, Warzywo, Minerale, w której dedukowano odpowiedź poprzez ciągłe zawężanie zakresu opcji. Proces ten jest jednak rozgrywany na głębokim poziomie, gdzie praktykujący dosłownie komunikuje się z podświadomością i niczego nie zakłada. Umysł rozumujący jest pomijany, a ciało udziela odpowiedzi na temat tego, czego ma ładunek ujemny lub dodatni. W tym momencie w naszym przykładzie zlokalizowaliśmy to, co dr Walker nazywa "migawką" tego, co ciało przechowuje i kiedy. Ciało mężczyzny wskazuje, że ból w prawym ramieniu ma komponent neuro-emojonalny związany z incydentem, który miał miejsce, gdy miał 3-4 lata, w którym uczestniczył on i jego .

W tym momencie lekarz nie wie, emocje mogą być zaangażowane. Medycyna chińska, chiropraktyka i kinezyjologia stosowana odkryły, że istnieją punkty odruchowe specyficzne dla każdego narządu ciała i mogą one wskazywać na zaangażowanie w określone migawki. Tak więc, kontynuując ten sam przykład, punkt wątroby może wykazywać zaangażowanie podczas badania, podczas gdy inne punkty narządów nie. Ponieważ

Let it Flow

Wiedząc, że meridian wątroby zawiera emocje gniewu i urazy, lekarz wysunąłby następujące przypuszczenie:

Dr: "Czy ta emocja to uraza?"	Silny - "NC"
Dr: "Nienawiść?"	Silny - "NC"
Dr: "Gniew?"	Słaby - "C"
Dr: "Czy ma to związek z twoim gniewem na ojca?"	Strong - "NC"
Dr: "Czy ma to związek ze złością twojego ojca na ciebie?"	Słaby - "C"

W tym momencie lekarz może zapytać pacjenta, czy przypomina sobie jakąkolwiek sytuację, w której jego ojciec mógł być na niego zły w od 3 do 4 lat. Czasami pacjent będzie wiedział o jakimś wydarzeniu lub będzie miał niejasne wyobrażenie. Obowiązkiem zarówno lekarza, jak i pacjenta jest nie zakładać niczego i pozwolić ciału ujawnić to, czego się . Ciało nigdy nie kłamie i pamięta wszystko. Jeśli pacjent mówi: "To prawdopodobnie dlatego, że rozlałem mleko przy stole", musimy wykonać test mięśniowy, gdy pacjent trzyma tę myśl. Jeśli test obwodu jest silny, to zdarzenie nie jest stresorem i nie jest zdarzeniem, którego . Jeśli jednak osłabnie, wiemy, że trafiliśmy w cel i że ta myśl nadal ma osłabiający wpływ na ciało. Nawet jeśli pacjent nie pamięta żadnego wydarzenia, nadal możemy usunąć blokadę, ponieważ ciało po prostu ujawnia swoje sekrety, osłabiając się (tracąc energię), gdy utrzymuje ładunek ujemny.

Musimy przetrwać w dżungli i jeśli coś stresuje nas zbyt gwałtownie, zbyt ostro lub zbyt , wyrzucamy to z siebie i przechodzimy do następnego wydarzenia. W kółko te emocjonalne niepokoje są przechowywane w naszych podświadomych umysłach i ciałach, aż pewnego dnia przeciążą obwody komputerowe. Wówczas dochodzi do niewyjaśnionego załamania emocjonalnego lub fizycznego.

Gdy wyrastamy z dzieciństwa i zaczynamy lepiej rozumieć ten świat, wszyscy mamy pewne idiosynkrazje

które wydają się powstrzymywać nas przed staniem się tym, kim naprawdę chcemy być. Wiele osób odwiedza psychiatrów lub psychologów w celu rozpoznania i zmiany wzorców. Taka terapia rozmową jest często ważna i wzmacniająca, ponieważ umożliwia jednostkom, dzięki wyszkolonym profesjonalistom, zrozumienie siebie i znalezienie rozwiązań. Wadą jest to, że chociaż emocje mogą zostać intelektualnie , stres często pozostaje **zablokowany w ciele** na prymitywnym poziomie, a pacjent nadal ma negatywne reakcje jelitowe związane z ich problemami.

Niestety, niektórzy pacjenci latami poddawani są badaniom, które nie przynoszą odpowiedzi. Gdzie więc zwraca się osoba, która nie pamięta pierwotnego wydarzenia, które spowodowało jej negatywny wzorzec przekonań lub trwałą postawę obronną? Testy reakcji mięśni są kluczem do odblokowania tych przeszłych reakcji, ponieważ zapewniają natychmiastową i dokładną informację zwrotną.

Po zidentyfikowaniu istnieje wiele różnych usuwania lub odłączania negatywnej reakcji umysł-ciało. Niektórzy terapeuci dokonują regulacji kręgosłupa lub pocierają punkty akupunkturowe, inni stosują techniki oddechowe lub zlecają pacjentom wykonywanie określonych ruchów gałek ocznych. Moje doświadczenie w rozładowywaniu takich reakcji polega na zachęcaniu pacjentów do trzymania się określonego **uczucia** w momencie korekty. Nawet jeśli nie pamiętają tego wydarzenia, mogą utrzymać tę emocję w swoim umyśle, podczas gdy doświadczenie jest "oczyszczane". Ci, którzy znają się na komputerach, wiedzą, że naciśnięcie klawisza "usuń" jest łatwe, ważne jest, aby mieć prawidłowe informacje na .

Podczas korzystania z tej techniki ważne jest, aby podkreślić, że nie wymazujemy wspomnień ani nie robimy ludziom prania mózgu. Po prostu rozbrajamy lub zatrzymujemy negatywną reakcję mózgu na ciało, która była oparta na wcześniej wyuczonym wydarzeniu, aby osoba mogła reagować na nowe wydarzenia w świeży, otwarty sposób, nie tylko psychicznie, ale także fizycznie. Mogą żyć w terażniejszości i

Let it Flow

fizycznie zacząć reagować na wydarzenia w oparciu o chwilę
obecną, a nie coś z .

Po dokonaniu korekty lekarz może ponownie zbadać obszar bólu i sprawdzić, czy nadal występuje słaba reakcja mięśni. Jeśli tak, a punkty emocjonalne na czole to potwierdzają, oznacza to, że wystąpiło inne zdarzenie emocjonalne i należy się nim zająć. Jeśli test mięśni pozostaje słaby, oznacza to, że nie ma innego zdarzenia emocjonalnego, ale prawdopodobnie czynnik z pozostałych dwóch stron triady zdrowia, a mianowicie czynniki fizyczne lub chemiczne.

Wiele osób, które przychodzą do mojego gabinetu, nie skarży się na żaden konkretny ból lub objaw, ale po prostu na poczucie "utknięcia" w życiu. Mają trudności w związkach lub przeszkody w diecie, rzuceniu palenia itp. lub cierpią na fobie. W przypadku tych osób możemy uzyskać dostęp do programu, prosząc ich o złożenie ustnych oświadczeń, a następnie sprawdzenie, czy ich ciała pozostają silne podczas oświadczenia.

Na przykład, ktoś może zostać poproszony o stwierdzenie: "Jestem w porządku z rzuceniem palenia", ale kiedy testuję mięsień, gdy to mówi, mięsień słabnie, wskazując, że nie jest zgodny z tym stwierdzeniem. Jeśli kontakt z ośrodkami emocjonalnymi sprawi, że będzie silny, rozpoczynam tę samą procedurę, jak opisano wcześniej. **Używanie właściwych słów jest ważne podczas uzyskiwania dostępu do plików mózgu / ciała.** "Nie mam nic przeciwko rzuceniu palenia" to inna koncepcja niż "Rzucenie palenia jest dla mnie dobre". To pierwsze może prowadzić z powrotem do przeszłych kwestii związanych z brakiem poczucia własnej wartości / szacunku do samego siebie i chęcią dbania o siebie. Drugi może dotyczyć kwestii związanych z moralnością i postrzeganiem przez społeczeństwo (np. palenie jest złe). Ponieważ jest to wadliwy program mózg-ciało - innymi słowy "nie cenię swojego ciała ani siebie" - każda świadoma próba docenienia go poprzez rzucenie palenia, ćwiczenia lub dietę zakończy się niepowodzeniem, ponieważ jest sprzeczna z tym, do zaprogramowana jest podświadoma reakcja mózg-ciało.

Ciało zawsze będzie podążać za programowaniem

Let it Flow

umysłu. Może to pomóc wyjaśnić, dlaczego niektórzy ludzie faktycznie podążają za

Jeśli jesteś na diecie lub zapisałeś się do najlepszego programu rzucania palenia na świecie, problem się pogarsza. Nazywamy to "sabotażem emocjonalnym".

Jeśli problem zostanie prawidłowo i trwale rozwiązany, reakcja mięśni pozostanie silna, wskazując, że są one teraz zgodne z myślą nie tylko w umyśle, ale także w ciele. Dr Walker nazywa to "zgodnością emocjonalną". Nie musi to oznaczać, że dana osoba rzuci palenie natychmiast po leczeniu, ale ważna przeszkoda psychologiczna zostanie usunięta. Ciało jest teraz w stanie wspierać ten nowy wzorzec myślowy.

Celem tej techniki jest pomoc ludziom w osiągnięciu emocjonalnej zgodności z każdym możliwym aspektem ich istnienia, czy to fizycznym, materialnym, romantycznym czy duchowym. Zachęcam wszystkich do skorzystania z usług wykwalifikowanego praktyka w tej dziedzinie, ponieważ każdy z nas miał w swoim życiu emocjonalne "wzloty" i prawdopodobnie gdzieś w swoim ciele jakąś negatywną, szkodliwą energię. Musimy również pozbyć się poczucia, że jeśli mamy jakiś problem, to jesteśmy słabi lub niedoskonali.

Jak to się mówi, "różne rzeczy się zdarzają". Ale ludzie mają teraz wybór. Nie muszą już nosić tych "rzeczy" przy sobie, ponieważ istnieją potężne techniki, które mogą je . Podkreślam, że ludzie nie powinni czekać na pojawienie się problemu, ani popadać w paranoję, że każdy mały kryzys spowoduje u nich stres i problemy. Od czasu do czasu należy odwiedzić lekarza w celu uzyskania opieki profilaktycznej i zacząć żyć najlepiej jak potrafimy.

Let it Flow

Aby uzyskać więcej informacji, prosimy o kontakt:

Technika neuro-emocjonalna dr

Scott Walker

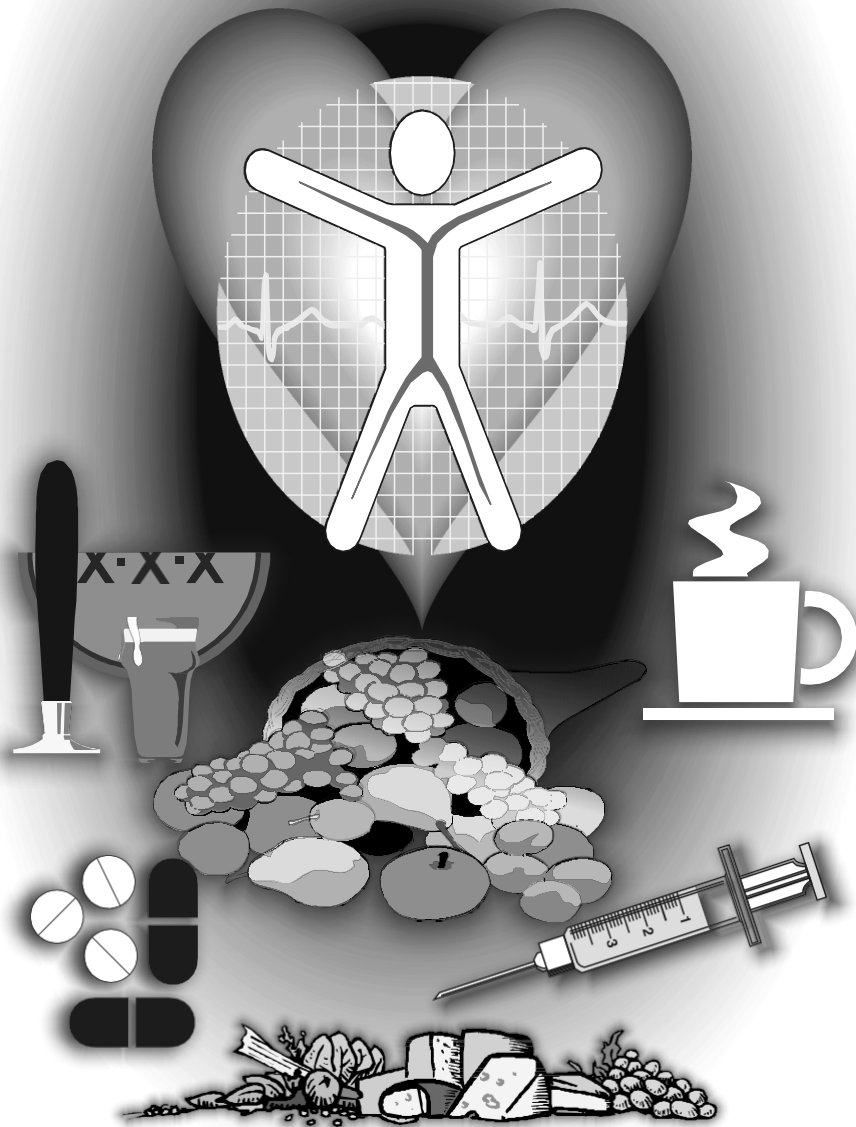
500 2nd Street

Encinitas, Kalifornia 92024

Telefon: 619-944-1030 Strona internetowa: www.netmindbody.com

ROZDZIAŁ
5

CIAŁO CHEMICZNE



Niech
płyń

"Jesteś tym, co jesz".

Autor nieznany

W dzisiejszych czasach jest wiele zamieszania na temat diety i współczuję tym, którzy są oszołomieni wszystkimi sprzecznymi informacjami i sprzecznym szumem reklamowym. Uważam, że zamieszanie wynika z faktu, że większość badań nad dietą przeprowadzono na ludziach, którzy zdeorganizowany układ nerwowy. Dlatego niektóre diety działają na jednych ludzi, a na innych nie, dlatego niektórzy ludzie uważają, że reżim żywieniowy jest skuteczny w radzeniu sobie z dolegliwościami, podczas gdy inni nie znajdują ulgi. Oczywiście wyniki są sprzeczne, gdy początku nie ma spójności.

W tym rozdziale nie przedstawiam kolejnej diety cud. Oferuję kilka podstawowych wskazówek, których nauczyłem się przez lata, a pacjenci zgłaszali, że przynoszą one ogromne korzyści, zwłaszcza po reorganizacji układu nerwowego danej osoby. Studiując liczne książki na temat medycyny chińskiej, ajurwedyjskiego podejścia starożytnych Indii i zachodniego stylu odżywiania, doszedłem do wniosku, że powinniśmy słuchać naszych ciał i dowiedzieć się, co naprawdę na nas działa.

Zalecam, aby ludzie podążali za tym holistycznym modelem opieki zdrowotnej: Po pierwsze, reorganizacja układu nerwowego w celu uwolnienia go od fizycznych i emocjonalnych zakłóceń. Po drugie, oczyszczanie i praca nad poprawą eliminacji. Następnie powinniśmy pracować nad poprawą diety, która obejmuje zwiększoną świadomość równowagi pH; a naszym celem powinno być uspokojenie systemu, zmniejszenie stresu i utrzymanie równowagi we wszystkim, co robimy.

Wracając do triady zdrowia, oczywiste jest, że

Odżywcza lub chemiczna strona naszej egzystencji jest w większości pod naszą własną kontrolą. **To my** decydujemy, co chcemy jeść, pić, wdychać, wstrzykiwać lub wcierać w nasze ciała. Dlatego też niezwykle ważne jest, abyśmy się edukowali i brali odpowiedzialność za dokonywane przez nas wybory. Każdy lub bodziec, na który narażone jest ciało, każdy kawałek śmieciowego jedzenia, który spożywamy lub szczepionka, którą otrzymujemy, wywołuje reakcję fizyczną i prawdopodobnie reakcję emocjonalną. Możemy nie być w stanie kontrolować absolutnie wszystkiego, co spożywamy lub czym oddychamy, ponieważ rzeczy takie jak zanieczyszczenie powietrza i genetycznie modyfikowana żywność mogą być obecnie poza naszą kontrolą. Ważne jest jednak, aby dokonywać najlepszych wyborów, stając się jednocześnie orędownikami lepszej jakości wody, powietrza i żywności w naszych regionach.

OCZYŚCIĆ ORGANIZM POPRZEZ REGULARNY POST

Uważam za zdumiewające, że wszyscy zdajemy sobie sprawę potrzeby wymiany oleju w naszych samochodach, ale niewiele osób poddaje swój przewód pokarmowy gruntownemu, regularnemu oczyszczaniu. Kiedy ostatnio przestałeś jeść przez 24 godziny? Być może wtedy, gdy miałeś wirusa grypy lub silne przeziębienie. Kiedy to się stało, mądrość ciała powiedziała ci, że jest zatkane i potrzebuje trochę uwagi i odpoczynku. Jest to podstawowa koncepcja postu.

Nawet krótki, 24-godzinny post pozwoli układowi trawiennemu odpocząć. Nie chodzi o to, aby nadwyręzać organizm w celu utraty wagi, ale raczej pozwolić mu okresowo odpocząć i nadrobić zaległości, aby nie zapchał się do tego stopnia, że przestanie funkcjonować. Jeśli zgodzisz się, że uncja zapobiegania każdego dnia jest warta funta leczenia, możesz przeciwdziałać wielu negatywnym skutkom współczesnej diety i stylu życia. Każdej nocy, kiedy śpimy i nie jemy przez 10 lub więcej godzin, robimy mini post. Przed przerwaniem postu

Niech
(~~nie~~ "śniadaniem") i zjedzeniem porannego posiłku, pomocne jest
oczyszczenie rur sokiem z połowy świeżego jabłka.

cytryny w szklance ciepłej wody. Jest to bardzo delikatny sposób wypłukanie toksyn, które utknęły w przewodzie pokarmowym. Może się to wydawać niewielką zmianą stylu życia, ale może to duży krok we właściwym kierunku.

Koncepcja postu istnieje od wieków i jest głównym założeniem wielu światowych religii. Niektórzy ludzie postują przez jeden dzień w tygodniu, trzy dni w miesiącu lub 10 dni dwa razy w roku w ramach stałego reżimu zdrowotnego. Post może być również stosowany jako strategia przez osoby zmagające się z chorobami zagrażającymi życiu i znam osoby, które pościły przez 30, 60 lub 90 dni, spożywając w tym czasie tylko wodę i soki. Przed rozpoczęciem długiego postu należy zawsze skonsultować się z lekarzem (naturopatą, terapeutą jelita grubego itp.), ponieważ powinno się to odbywać w kontrolowanych i nadzorowanych sytuacjach. Istnieje wiele ośrodków zdrowia na całym świecie, które specjalizują się w takich kuracjach i wiele doskonałych książek na ten temat.

Raz pościłem przez 10 dni i było to fascynujące doświadczenie. Po dwóch dniach moje ciało było zmęczone, ale po czwartym dniu na samej wodzie i soku z cytryny miałem bezgraniczną energię. Udało mi się pracować nad pacjentami bardzo efektywnie przez cały dzień, a w nocy miałem żywe sny, podczas których czułem, że mój umysł również się oczyszcza. Straciłem trochę na wadze, chociaż nie była to moja główna motywacja, ale co ważniejsze, dowiedziałem się o przytłaczającym psychologicznym przywiązaniu, jakie mamy do jedzenia. Wszędzie, gdzie spojrzałem podczas postu, zauważyłem reklamy frytek, napojów wysokokalorycznych, słodczy i śmieciowego jedzenia. Po zakończeniu postu zwracałem większą uwagę na jedzenie, które wkładałem do ust: To było jak odrodzenie mojej relacji z jedzeniem. Zaczęłam też robić zakupy w inny sposób, na obrzeżach sklepów, gdzie się wszystkie świeże produkty, zamiast w środkowych alejkach, gdzie wszystkie pudełka i przetworzona żywność są ułożone w stosy. Stopniowo przybierałam na wadze, ale niektóre kilogramy nigdy nie wróciły i lubię myśleć, że były to te, które

Niech
były wypełnione toksynami i tłuszczem.

Podczas postu wiele osób zgłasza wypróżnienia, które wydają się czarne jak smoła. Pomyśl o rurze pokrytej szlamem, a zrozumiesz, jak wygląda czarny szlam w ludzkich ciałach. Tak jak rura odpływowa zatyka się i musi być okresowo oczyszczana, tak samo jelita, w przeciwnym razie może dojść do problemów z wchłanianiem, otyłości, zespołu jelita drażliwego, zapalenia okrężnicy, a nawet wrzodów. Zatkane trawienie może również prowadzić do wysypek skórnych, trądziku, egzemy, łuszczycy, chorób płuc i zapalenia oskrzeli. Ma to sens, gdy pomyślimy, że jeśli zablokujemy rurę wydechową samochodu, spaliny i toksyny wydostaną się przez karoserię samochodu.

Niezwykle ważne jest, aby po poście "wypłukać rury" z usuniętych zanieczyszczeń, w przeciwnym razie ten rozluźniony szlam zostanie ponownie wchłonięty przez system. Dlatego kilka dni po zakończeniu postu warto jeść tylko lekkie zupy i soki. Często zdarza się, że ludzie przerywają post zbyt wcześnie, ponieważ nie czują się dobrze i zaczynają odczuwać bóle głowy lub niską gorączkę. Jest to często znak, że ciało dopiero zaczyna usuwać stare toksyczne zanieczyszczenia z krwiobiegu, a post przynosi efekty. Nawet jeśli ktoś może nie czuć się dobrze w tym czasie, jest to czas, aby wytrwać i pozostać na czczo.

POZOSTAŃ BLISKO NATURY, JEDZ LOKALNE PRODUKTY W SEZONIE

Po oczyszczeniu organizmu ważne jest, aby zacząć jeść tak dobrze, jak to tylko możliwe. Moja praktyka uzdrawiania nauczyła mnie, że większość naszej diety powinna pochodzić z lokalnie uprawianych produktów, ponieważ jeśli jemy żywność uprawianą blisko domu, można ją jeść w najlepszym, najbardziej dojrzałym i świeżo zebranym stanie. Kiedy jemy żywność, która jest zbierana przed osiągnięciem dojrzałości, która jest spryskiwana środkami grzybobójczymi, aby się nie zepsuła, przewożona setkami lub tysiącami kilometrów i

Niech
płynie przechowywana lub

przechowywane w lodówce przez wiele dni lub tygodni, oczywiście poświęcamy świeżość i dobroć. Idąc o krok dalej, istnieje obecnie wiele możliwości zakupu żywności od lokalnych rolników ekologicznych na podstawie całorocznych umów. To nie tylko wspiera zdrowe odżywianie w naszych domach, ale także nowy ruch poprawiający jakość życia w naszych społecznościach.

Przestań kupować żywność co dwa tygodnie i spróbuj robić zakupy co dzień lub dwa, aby znaleźć to, co jest najbardziej świeże i atrakcyjne. Jest to powszechna praktyka w krajach takich jak Francja i Włochy, gdzie wielu gastronomów i purystów kulinarnych jest tak wybrednych, że jedzą tylko sery, owoce, warzywa i zioła produkowane w ich własnych regionach. Na przykład wiele serów w Toskanii jest surowych i nieprzetworzonych, co oznacza, że muszą zostać zjedzone w ciągu dwóch lub trzech dni, w przeciwnym razie zepsują się. Codzienne zakupy spożywcze mogą wydawać się nierealne dla niektórych, ale powinniśmy dążyć do tego celu z zasady, a wielu producentów ekologicznych dostarcza obecnie produkty pod same drzwi. Poza tym, poświęcenie kilku dodatkowych minut na codzienne zakupy może oznaczać mniej dni spędzonych w łóżku z grypą i przeziębieniem.

Powojenne badania w południowej Anglii przyniosły ciekawe odkrycia związane z tego rodzaju filozofią powrotu do natury. Po II wojnie światowej naukowcy chcieli zbadać szkodliwy wpływ racjonowania żywności na zmęczonych londyńczyków, którzy byli również narażeni na dodatkowy stres związany z bombardowaniami i strachem przed atakiem. Naukowcy byli zdumieni, gdy odkryli, że częstość występowania chorób, takich jak wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca i choroby serca, spadła w czasie wojny. Odkryli, że racjonowanie produktów takich jak masło i cukier, w połączeniu ze zwiększonym spożyciem sezonowych warzyw, takich jak kapusta, rzepa i pasternak, miało wyraźny wpływ na ogólny stan zdrowia i odporność populacji. Ludzie, którzy wykopali swoje trawniki, aby zasadzić warzywa z pilnej

Niech
płonie, stwierdzili, że ich zdrowie i długowieczność uległy
poprawie.

Rozdział 5

Istnieją inne ważne powody, aby jeść lokalnie, a jeden z nich odnosi się do naturalnych cykli życia. W określonych porach roku natura produkuje żywność, która pomaga nam zachować energię w danym sezonie. Gdy dni są krótsze, lokalne uprawy obejmują warzywa korzeniowe, a także jabłka i gruszki, które można naturalnie przechowywać przez wiele miesięcy nadchodzących chłódach. Owoce takie jak winogrona, które dojrzewają jesienią, są idealnymi środkami oczyszczającymi układ trawienny na zimę. Pod koniec lata zdrowo jest przeprowadzić małą detoksykację jelit za pomocą krótkiej diety winogronowej, a to samo dotyczy wiosny, kiedy świeże jagody pomagają oczyścić zimową energię i przygotować nas na nadchodzące dłuższe dni.

Nie sugeruję, by ludzie przestawiali się na taki styl życia, ale wszyscy możemy starać się stopniowo modyfikować naszą dietę w tym kierunku. Ponownie zachęcam ludzi do obserwowania, jak czują się ich ciała, gdy jedzą świeże, sezonowe, lokalne produkty spożywcze - a następnie podejmują własne decyzje. Zwracaj uwagę na to, co jesz, smakuj swoje jedzenie i ciesz się nim. Jeśli naprawdę coś ci nie smakuje, jeśli ta kawa i pełne cukru ciastko o 10 rano to tylko stary nawyk, to przestań. Spróbuj ponownie stać się świadomym smaku i przeanalizuj, czy jesz dla przyjemności, czy tylko z powodu podświadomej rutyny. Jedz, by żyć, nie żyj, by jeść.

Zachęcam ludzi do picia od sześciu do ośmiu szklanek świeżej czystej wody (nie z kranu) dziennie oraz do przyjmowania dobrej multiwitaminy i dobrego multiminerału. Podobnie jak baterie, składamy się z chemikaliów i wody. Aby bateria działała jak najlepiej, musimy uzupełniać nasze chemikalia i wodę najlepszej jakości, jaką możemy znaleźć.

Jednym z najgorszych nawyków zdrowotnych wielu ludzi jest picie kawy na pusty żołądek, z samego rana. Moje doświadczenie kliniczne pokazało mi, że kawa plasuje się na równi z alkoholem i nikotyną jako jeden z głównych czynników

Niech
wpływaających na zdrowie.

przyczyn problemów zdrowotnych w naszym społeczeństwie. Nie sugeruję, byśmy całkowicie pozbyli się kawy (może i tak), ale większość moich pacjentów zauważa znaczną poprawę stanu zdrowia po wyeliminowaniu lub radykalnym ograniczeniu spożycia kawy. Zgłaszają objawy odstawienia, takie jak bóle głowy przez dwa lub trzy dni (podobnie jak ćpuny heroinowe), ale po kilku dniach czują, że ich energia wzrasta i mówią, że nigdy nie czuli się lepiej ani bardziej witalnie. Na marginesie, ile osób twierdzi, że splukanych, a mimo to udaje im się znaleźć 3 dolary dziennie na latte lub cappuccino. Daje to w sumie 1000 dolarów rocznie, a jest wiele osób, które piją znacznie więcej niż jedną kawę dziennie. Jeśli ktoś naprawdę smakuje kawę, powinien traktować ją jako przyjemność, którą można cieszyć się kilka razy w miesiącu, jak specjalny deser.

SPRÓBUJ ŁĄCZYĆ POKARMY

Jedną z modyfikacji diety, która jest bardzo skuteczna dla większości ludzi, opiera się na koncepcji łączenia pokarmów. Niektóre pokarmy, zmieszane razem, mają pozytywny wpływ na organizm, ponieważ wspomagają trawienie, podczas gdy inne kombinacje mogą spowolnić trawienie, a tym samym pozbawić organizm energii potrzebnej do wykonywania codziennych funkcji. Dwie książki, które gorąco polecam to *"Fit for Life"* Harveya Diamonda i *"Eating Alive"* dr Jonna Matsena. Pierwsza z nich oferuje dogłębne wyjaśnienie koncepcji łączenia pokarmów, podczas gdy druga jest doskonała dla laików, którzy chcą zrozumieć fizjologiczny proces trawienia i sposób oczyszczania organizmu.

Teoria łączenia pokarmów opiera się na zasadzie, że różne pokarmy wymagają różnej długości czasu do strawienia, a zatem nie powinny być spożywane razem, jeśli dąży się do optymalnego zdrowia i trawienia. Białko trawi się najdłużej ze wszystkich pokarmów, a stek może zająć wiele godzin. Owoce,

minut. Kiedy owoce i stek są spożywane razem, powodują niestrawność, ponieważ mięso wymaga enzymu zwanego pepsyną do prawidłowego trawienia, a większość kwasów owocowych niszczy ten enzym. Owoce spożywane z mięsem zaczynają fermentować, powodując gazy i niestrawność. Istnieje wiele dobrych książek na ten temat i warto je przeczytać.

ŚWIADOMOŚĆ RÓWNOWAGI PH, DAŻENIE DO DIETY ALKALICZNEJ

Po oczyszczeniu organizmu poprzez post rozpoczęciu spożywania świeżej, lokalnie uprawianej żywności w odpowiednich kombinacjach, dobrym pomysłem jest uświadomienie sobie prostej zasady chemii ciała.

W chemii istnieje system pomiaru zwany skalą pH. Waha się ona od 0 (kwaśny) do 14 (). Optymalne pH krwi wynosi od 7,37 do 7,41. Jeśli pH krwi danej osoby przekroczy ten bardzo wąski zakres, może ona szybko zachorować i zapaść w śpiączkę. Nerki, uważane za jeden z najważniejszych organów w medycynie chińskiej, regulują i monitorują pH, utrzymując je w optymalnym zakresie przez cały czas. Jest to fenomenalny proces, który trwa w każdej sekundzie naszego , równoważąc yin i yang, aby zapewnić prawidłowe naładowanie "baterii".

Ciało działa wydajniej i wydaje się być młodsze, gdy dieta jest bardziej alkaliczna. Dzieje się tak, gdy dieta składa się głównie z owoców, orzechów, produktów pełnoziarnistych i warzyw. Gdy dieta jest bardziej kwaśna, proces starzenia i degeneracji ulega przyspieszeniu. Kwaśne środowisko w organizmie jest promowane przez spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, mleko, jaja i ser, a także kofeiny, białych cukrów, produktów z białej mąki, alkoholu, napojów wysokokowych, przetworzonej żywności,

Niech
obserw.

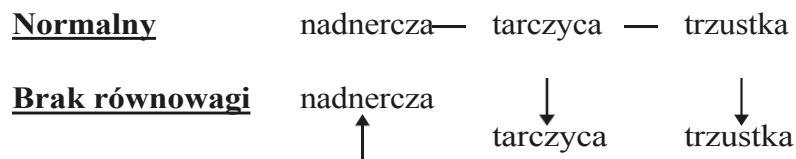
żywności i nikotyny. Utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w prawidłowym zakresie jest teorią stojącą za wieloma dietami łączącymi żywność.

REAKCJA WALKI LUB UCIECZKI

Większość pacjentów, z którymi się spotykam, wygląda na osłabionych i wyczerpanych. Prawda jest taka, że są słabi i wyczerpani, częściowo dlatego, że typowa zachodnia dieta zachęca do zakresu pH, który jest znacznie niezrównoważony po stronie kwasowej, ale także z powodu stresującego stylu życia.

Jak wyjaśniono w rozdziale trzecim, organizm wytwarza hormon adrenaliny w sytuacjach walki lub ucieczki. Jest on nazywany hormonem wyrzutowym, ponieważ jego niewielka ilość wywołuje ogromną reakcję organizmu. W naturze adrenalina jest uwalniana rzadko, aby zapewnić zwierzętom ogromną prędkość potrzebną do uniknięcia drapieżnika lub zaatakowania ofiary.

Uważam, że wiele problemów pojawia się w naszym społeczeństwie, ponieważ wiele osób fizycznie i emocjonalnie tkwi w trybie obrony przez cały czas. Oznacza to, że ich nadnercza uwalniają stały przepływ adrenaliny (nadnercza), powodując, że organizm wytwarza nadmiar ciepła, potu i energii. W normalnych warunkach organizm wytwarza ciepło i metabolizm poprzez tarczycę, a energię mechanizm insuliny / cukru we krwi regulowany przez trzustkę. Ciało nigdy nie chce marnować energii, więc gdy dodatkowe ciepło i energia są wytwarzane przez nadczynność, organizm obniża wskaźniki tarczycy (niedoczynność tarczycy) i insuliny (hipoglikemia), aby sytuację.



**Niech
płyń**

Należy pamiętać, że urazy powodujące, że dana osoba pozostaje w trybie obronnym, występują w ciągu pierwszych pięciu lat życia. Skutkuje to zwiększoną aktywnością nadnerczy. Dziecko w stanie nadczynności nadnerczy rozwine objawy hipoglikemii (niskiego poziomu cukru we krwi) we wczesnych latach życia, co doprowadzi do apetytu na węglowodany i cukry, takie jak chleb, makaron, słodycze, napoje gazowane - wszystko, co da im tymczasowy haj, aby zrekompensować zmniejszoną produkcję trzustki / insuliny. Wraz z wiekiem przestawiają się na używki dla dorosłych, takie jak kofeina, ciastka i czekolada. (Nie zrozum mnie źle, uwielbiam czekoladę, ale w umiarkowanych dawkach).

Wielu rodziców dzieci, które zostały określone jako "nadpobudliwe" lub z zaburzeniami koncentracji uwagi (ADD), może już powiedzieć, że opisuję ich syna lub córkę. Rozwiązaniem dla tych dzieci nie jest Ritalin (dziecięcy Prozac) i inne leki otepiające umysł, ale nieinwazyjne podejście N.O.T., które może inteligentnie i systematycznie pomóc w reorganizacji i oczyszczeniu układu nerwowego z tych hiper- lub hipoaktywnych stanów. N.O.T. może wyłączyć nadnercza (poprzez rozbrojenie trybu obronnego) i pozwolić organizmowi przywrócić energię i funkcjonowanie mechanizmów tarczycy i insuliny. Smutna rzeczywistość jest taka, że większość z nas znajduje się w takim, ponieważ większość z nas miała upadki lub wypadki, które wywołały proces dezorganizacji neuronalnej, a tym samym przejście w tryb obronny.

Jeśli taka dezorganizacja nie zostanie skorygowana, a nadnercza będą zmuszone do wykonywania większej pracy niż pierwotnie zamierzano, w końcu ulegną zmęczeniu lub uszkodzeniu. Niedawno leczyłem pacjentkę, której przez osiem lat mówiono, że cierpi na zespół chronicznego zmęczenia i fibromialgię. Zdiagnozowano u niej niską tarczycę i niski poziom cukru we krwi, na które przyjmowała leki, a także stosowała różne diety, które powodowały bardzo niewielkie zmiany, a nawet zwiększały toksyczność jej organizmu. Nie mogła zrobić nic poza

siedzieć. Wstawanie ją wyczerpywało. Stwierdziła, że od dzieciństwa zawsze była zmęczona i często chorowała z przeziębienia.

Kiedy ją zobaczyłem, przeprowadziłem neurologiczne i emocjonalne oczyszczenie, jak omówiono w poprzednich rozdziałach i odkryłem, że doznała urazu czaszki i utknęła w obronie od około piątego roku życia. Udało jej się jakoś przejść przez życie, ale zawsze była to walka. W wieku 37 lat jej zdrowie zaczęło się pogarszać, a kiedy leczyłem ją w wieku 49 lat, była chronicznie zmęczona, z ciągłymi bólami mięśni, hipoglikemią i apetytem na słodczyce i produkty bogate w skrobię. Jej nadnercza wykonywały całą pracę, więc zamiast przetrwać 80 lat, załamały się ze zmęczenia, zanim osiągnęła połowę tego wieku. Po trzech sesjach N.O.T. w ciągu dwóch tygodni wróciła do pracy w ogrodzie i stwierdziła, że funkcjonuje na poziomie, którego nie czuła od ponad 40 lat.

Podczas korzystania z technik N.O.T. tego rodzaju świadectwa nie są rzadkością, ale nigdy nie promuję N.O.T. jako srebrnej kuli. Postrzegam ją jednak jako bardzo potężną technikę, której należy poświęcić więcej uwagi na całym świecie, a na pewno jako pierwszy krok w każdej metodzie leczenia.

Szkoda jest zaszufadkować pacjentów do zespołów, chorób lub schorzeń, zanim najpierw przyjrzymy się dezorganizacji neuronalnej. Zbyt często naukowcy poświęcają cenny czas na poszukiwanie wirusów lub bakterii jako przyczyn chorób, przyjrzeć się możliwości głębszych indywidualnych przyczyn i ich wpływu na całość. Wielu pacjentów, których widziałem - zwłaszcza tych z urazami porodowymi lub wczesnodziecięcymi - spędziło pierwsze 10 do 25 lat swojego życia w hiperadrenalizmie (obronie). Kiedy nadnercza w końcu wypalają się i przechodzą w stan zmęczenia nadnerczy, nic nie wydaje się pomagać tym ludziom w utrzymaniu ich codziennej energii

Niech
płyń
nawet kofeiny czy . Są chronicznie
zmęczeni, obolali, ogólnie wypaleni i przygnębieni.

Kiedy pracuję z nowym pacjentem, **zawsze** najpierw stosuję protokoły leczenia N.O.T., aby wyeliminować wszelkie zmienne neurofizyczne. Następnie sprawdzam jak najwięcej zmiennych neuro-emocjonalnych - i resetuję je. Możliwe jest nawet wykorzystanie testów mięśniowych, aby dowiedzieć się, czy dana osoba reaguje na określoną substancję chemiczną lub czy korzysta określonego produktu spożywczego. Na przykład, można umieścić ziarenko kawy na języku, a następnie przetestować mięsień. Jeśli mięsień osłabnie, oznacza to, że kofeina jest stresorem dla tej osoby w tym .

Ta forma testowania może być stosowana nie tylko do żywności, ale także witamin, leków, ziół i środków homeopatycznych, które są przyjmowane w celu rehabilitacji organizmu. Czasami zdarzają się niespodzianki, na przykład gdy pacjent dowiaduje się, że konkretna witamina lub suplement, który przyjmuje, w rzeczywistości nie przynosi mu nic dobrego. Może się okazać, że dawka jest dla niego zbyt wysoka lub kombinacja produktów nie jest zrównoważona. Jest to kolejny obszar, w którym testy reakcji mięśni mają wielką wartość i mogą być wykorzystywane jako narzędzie do uzyskania informacji zwrotnej od organizmu.

Rozdział 5

Let it Flow

CHAPTER 6

EXERCISE, YOGA, MEDITATION AND
PRAYER



Let it Flow

"Niech zabawa będzie ćwiczeniem, a ćwiczenie zabawą".

Dr Sheel Tangri

Jeśli chodzi o ćwiczenia, moją podstawową filozofią jest "użyj albo ". Zachęcam ludzi do ruchu, tańca, zabawy, śmiechu, nauki, jogi i długich spacerów. Cokolwiek uważają za rozrywkę i zabawę, to właśnie powinni robić - ponieważ będą się tym cieszyć i, miejmy nadzieję, robić to regularnie. Zawsze staraj się, aby twoje życie i życie innych było tak zabawne, jak to tylko możliwe. Rób rzeczy, które przynoszą korzyści zarówno Tobie, jak i innym. Podsumowując: bądź aktywny, ruszaj się, próbuj nowych rzeczy, wyłącz telewizor i ruszaj w drogę.

Nikt nie może osiągnąć swojego pełnego potencjału, jeśli jego układ nerwowy jest zdeorganizowany, i to niezależnie od tego, czy jest sportowcem, czy pracownikiem biurowym, nastolatkiem czy ośmiolatkiem. Ale szczególnie w przypadku sportowców dezorganizacja jest jednym z głównych powodów, dla których dochodzi do tak wielu kontuzji sportowych. Logicznym rozwiązaniem jest reorganizacja układu nerwowego przed rozpoczęciem jakiegokolwiek nowego programu ćwiczeń, bez względu na wiek i stan sprawności.

Podobnie, jak można skutecznie medytować i uspokajać umysł, jeśli utknął on w obronie lub jest obciążony starym bagażem emocjonalnym? Oczyszczenie układu nerwowego jest jedną z podstawowych terapii w podróży powrotnej do dobrego samopoczucia.

ĆWICZENIA I ROZCIĄGANIE

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek nowego programu ćwiczeń warto sprawdzić, czy układ nerwowy funkcjonuje prawidłowo. Jeśli na przykład dopływ nerwów jest utrudniony

Rozdział 6

lub nie zrównoważony po jednej stronie ciała, jaki jest sens robienia dodatkowych pompek lub przysiadów? Mięśnie nie staną się silniejsze, dopóki

Let it Flow

zostaje przywrócony! Przepracowanie zdezorganizowanego układu nerwowego jest nie tylko nieefektywne, ale może doprowadzić do uszkodzenia organizmu. Pracowałem zarówno ze sportowcami, jak i amatorami - od golfistów i trenerów siłowych po biegaczy długodystansowych - i ponad 80 procent z nich zgłosiło dramatyczny wzrost funkcji i wydajności po N.O.T.

Rozciąganie jest ważnym aspektem ćwiczeń, który jest często pomijany. Jest pomocny przed ćwiczeniami, ponieważ przygotowuje mięśnie, kości i więzadła do ruchu. **Po** ćwiczeniach jest równie ważny, ponieważ rozluźnia mięśnie i pomaga im zachować gibkość i elastyczność. Na przykład po ciężkiej grze w tenisa, jeśli przestaniesz grać i natychmiast wsiądziesz do samochodu i pojedziesz do domu, twoje mięśnie pozostaną w stanie większego napięcia niż normalnie. Ten przedłużający się skurcz może powodować sztywność w ciągu następnych 12 godzin i prawdopodobnie utrudniać wydajność w następnym meczu lub prowadzić do kontuzji.

MEDYTACJA

Medytacja jest prawdziwym atutem w dzisiejszym zabieganym świecie. Wiele osób uważa, że jest to coś metafizycznego i mistycznego, coś poza ich możliwościami. Tak nie jest. Życie może być medytacją, gdy praktykujesz sztukę bycia obecnym, umiejętność życia w chwili obecnej. Rozumiem przez to prawdziwe widzenie, czucie, słyszenie, smakowanie i wyczuwanie tego, co dzieje się wewnątrz i na zewnątrz nas. Istnieje również inna forma medytacji, w której siedzisz przez kilka minut rano lub wieczorem, lub w obu przypadkach, aby uspokoić umysł, spowolnić oddychanie i zwiększyć wewnętrzny spokój. Poświęć kilka minut rano, zanim jeszcze otworzysz oczy lub wstaniesz z łóżka, aby uznać, co masz, czego chcesz, co czujesz, co jest, a co nie działa w twoim życiu. Nie musisz tego, po prostu poświęć czas na obserwację swoich myśli. Nie osądzaj swoich myśli i nie osądzaj siebie. Po prostu pozwól im .

Rozdział 6

Istnieje wiele książek, które wyjaśniają różne formy medytacji i różne rodzaje technik relaksacyjnych, od skupienia uwagi na oddechu, przez używanie mantry, po wizualizację. Osobiście praktykuję Medytację Transcendentalną, która jest jedną z najlepiej przebadanych technik tego rodzaju. Stwierdzono, że obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko zawału serca i zmniejsza stres. Czytając i próbując różnych rodzajów medytacji, każdy może znaleźć ten, który najbardziej mu odpowiada. Następnie bardzo korzystne jest regularne medytowanie i włączenie tej praktyki do reżimu zdrowotnego, podobnie jak ćwiczenia.

JOGA

Joga to kolejny element zdrowego stylu życia i skuteczny sposób na utrzymanie elastyczności ciała i umysłu. Oparta na technikach, których korzenie sięgają 5000 lat wstecz do starożytnych Indii, joga łączy ruchy fizyczne i pozy z medytacją i kontrolowanym oddychaniem. Połączenie tych trzech elementów prowadzi do zacieśnienia więzi między umysłem a ciałem oraz zwiększenia relaksacji i świadomości. Nie trzeba dodawać, że zwiększa również siłę, równowagę, energię, elastyczność i wzmacnia układ odpornościowy. Kilka minut jogi, wykonywanych rano i/lub wieczorem, może mieć ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i stan umysłu.

CODZIENNE INWOKACJE

Z biegiem lat zacząłem doceniać niesamowitą moc, jaką umysł ma nad ciałem - i idąc o krok dalej, wpływ ducha na umysł i ciało. Wiele lat temu zacząłem zachęcać pacjentów do ożywienia ich duchowej świadomości, umożliwiając im tworzenie i wprowadzanie zmian w ich życiu. Po oczyszczeniu ze starych energii i ograniczających wzorców myślowych, za pomocą różnych środków omówionych wcześniej, istota ludzka jest naczyniem gotowym do przyjęcia tego, co jest jej prawdziwym prawem.

Let it Flow

Kiedy miałem około pięciu lat, miałem ulubioną układankę, małą planszę z małymi kwadratami, które przesuwały się dookoła. Pośrodku znajdował się obrazek przedstawiający dwie ręce w modlitwie, podczas gdy wokół krawędzi znajdowały się elementy, którymi można było manipulować, a gdy były prawidłowo ułożone, zawierały przesłanie: "Proście, a będzie wam dane". Ciągłe układanie tej układanki zaimponowało mojemu wyższemu umysłowi tą fundamentalną prawdą i jestem niezmiernie wdzięczny za tę głęboką wczesną lekcję. Przekazałem ją wielu innym.

Wszystko, czego pragniemy w życiu - czy to lepsze zdrowie, relacje czy praca - jest w naszym zasięgu, jeśli najpierw o to naszą wyższą jaźń. Niestety, większość z nas nie prosi, więc drzwi pozostają dla nas zamknięte, a jeśli są otwarte, możemy się bać lub nie wiedzieć, przez które z nich przejść. Zachęcam ludzi do pełnego i głębokiego zastanowienia się nad tym, o co proszą i dlaczego, a następnie oderwania się od wyniku. Wyobraź sobie, że wysłałeś list: Wyślij myśl, a następnie zaufaj jej dostarczeniu. Technika ta jest bardzo skuteczna, gdy dana osoba nie popada w obsesję lub urazę na punkcie wyniku. Jest to również sposób na dostosowanie ciała do wyższego ja, ponieważ kiedy to robimy, ożywiamy połączenie umysł-ciało. Prosząc o zakończenie naszego bólu lub choroby i prosząc o zrozumienie jego przyczyny, uczymy się życiowych lekcji i zaczynamy rozumieć naszą własną prawdę.

To prowadzi mnie do tematu modlitwy. Kiedy większość ludzi się modli, proszą swoją siłę wyższą, aby im coś dała. Uważam, że modlitwa powinna również skupiać się na prośbie o **usunięcie** tego, co powstrzymuje ich przed otrzymaniem tego, o co proszą. Powinniśmy prosić naszą siłę wyższą o usunięcie wszelkich blokad lub postaw, które utrudniają nam osiągnięcie naszego potencjału. Prosząc o uzdrowienie, sugeruję, aby pacjenci prosili o usunięcie wszystkiego - fizycznego, emocjonalnego, chemicznego lub duchowego - co utrudnia ich zdrowie. Może to być coś, co stworzyli lub do czego się przyczynili, na przykład problemy z

matką lub ojcem, a może urazy lub urazy z przeszłości. To

Let it Flow

nie jest konieczne natychmiastowe znalezienie odpowiedzi, ale ważniejsze jest, aby pytać z intencją. Ludzie mogą prosić o wskazówki i jasność, aby w końcu mogli anulować wszelkie negatywne wzorce i zatrzymać szkodliwy taniec, przez który przechodzili.

Wiele osób tkwi w niezdrowych związkach, za które obwiniają innych. Zamiast być ofiarami, powinni skupić swoją uwagę na tym, co chcą usunąć. Można poprosić o usunięcie lub uzdrowienie emocji, które powodują, że dana osoba czuje się ofiarą. Następnie, podobnie jak po poście pożywnie jedzenie, osoba może zacząć skupiać się na tym, czego pragnie w związku i sprawić, by tak się stało. Zawsze pytam: Czego muszę się z tego nauczyć? Co zrobiłem, aby stworzyć lub pozwolić na tę sytuację, która powoduje dysharmonię? Kiedy otrzymasz to, o co prosiłeś, pamiętaj, aby podziękować wszechświatowi i sobie - ponieważ jesteście współtwórcami.

Istniejemy na wielu poziomach. Najbardziej oczywisty jest poziom fizyczny, ale należy pamiętać, że istnieją również poziomy emocjonalne i duchowe. Podczas naszej podróży przez życie napotykamy wyjątkowe doświadczenia i emocje. Niektóre z nich chcemy zapamiętać i delektować się nimi, inne wolimy porzucić. Chcemy pamiętać te, które ucieleśniają lekcje, które mogą nam pomóc. Na przykład sny mogą zawierać głębokie przesłania od naszej wyższej jaźni, z których możemy skorzystać, nawet jeśli nie możemy ich w pełni zrozumieć w danym momencie.

Jednocześnie wiele doświadczeń nie jest już ani użytecznych, ani korzystnych, a niektóre w rzeczywistości nas poprzez strach lub niepokój. Na poziomie fizycznym nasze ciała działają jak komputery zbierające i przechowujące informacje. Podobnie jak komputer ulegnie awarii, jeśli zostanie przeciążony informacjami, tak samo ciało stanie się ospałe i obciążone. Wiele doświadczeń zostaje "upchniętych" wewnątrz, ponieważ musimy radzić sobie z życiem, wykonywać naszą pracę, być skutecznymi rodzicami itp. Oznacza to, że mogliśmy nie mieć czasu, aby odpowiednio opłakiwać śmierć przyjaciela

lub przemyśleć bolesną sytuację. Mózg może nie mieć

Let it Flow

ciało przechowuje je do w przyszłości. Okresowo powinniśmy sprawdzać nasze pliki, zastanawiać się nad nimi, a następnie usuwać te, które nie są już korzystne, pożądane lub wspierające życie

Ważną koncepcją jest tutaj: "Wchodź ze starym, wchodź z nowym". Nie oznacza to unikania prawdy o sobie i innych, czy też odwracania uwagi od problemów bez patrzenia na nie. Chodzi o to, aby pomóc ciału oczyścić się z przeszkód, które mogły stać się przeszkodami w pracy nad problemami i stresem. Zachęcam ludzi do korzystania z technik Neural Organization lub Neuro Emotional, czytania książek na temat rozwoju osobistego, odwiedzania doradców lub terapeutów, omawiania uczuć i opinii z innymi oraz poświęcania czasu na samotność i ciszę. W ten sposób zaczynamy pobierać i zaczynamy rozumieć innych i siebie. Gdy staniemy się jaśniejsi i lżejsi, nasze życie zacznie się zmieniać na fizycznym, emocjonalnym i duchowym.

Poniżej znajduje się modlitwa samooczyszczenia, którą stworzyłem dla pacjentów. Wszyscy oni zgłaszali dramatyczne zmiany w swoim życiu, gdy jej używali. Zamknij oczy, weź głęboki oddech i kiedy poczujesz się skoncentrowany i zrelaksowany, zacznij powtarzać poniższe zdanie. Pamiętaj, że to nie tyle konkretne sformułowanie jest ważne, ale intencja, która ma znaczenie (tj. odejście starego, wejście nowego), a ja podkreśliłem kluczowe elementy, aby podkreślić, co próbujemy tutaj osiągnąć:

"Na wszystkich poziomach mojej istoty pragnę uwolnić przyczynę wszystkich energii, które mogę przechowywać z jakiegokolwiek powodu, które nie służą ewolucji mojego wyższego ja. Wybaczam sobie i wszystkim za wszystko, teraz i na zawsze".

Możesz posunąć się tak daleko, jak pozwoli ci na to twoja wola, pamiętając, że następujące cztery punkty są kluczem do współtworzenia z twoją wyższą mocą:

1. Aby oczyścić się "na wszystkich poziomach swojej istoty", zrezygnować z własnej koncepcji tego, co może powodować ból, stan lub sytuację. Uwolni to twój wyższy umysł, aby sięgnąć do źródła zdarzenia.

2. Ta prośba może działać na poziomie duchowym, emocjonalnym, fizycznym i chemicznym, aby oczyścić wszystko, co wymaga uwolnienia - **jeśli na to pozwolisz**. Na przykład, jeśli odczuwasz ból barku, czy chcesz go usunąć tylko na poziomie fizycznym, czy też chcesz zbadać emocje, które mogą się za nim kryć? Moja rada brzmi: nie ograniczaj swojego uzdrawiania błędnym przekonaniem o jego .

3. Bądź gotów wybaczyć wszystkim uczestnikom - w tym sobie. Na przykład możesz mieć problem z zaufaniem. Możesz trzymać się starych wzorców strachu opartych na wcześniejszym wydarzeniu, w którym twój partner był niegodny zaufania. Otwórz swój kanał wokół kwestii zaufania i relacji, a kiedy już to zrobisz, poproś o usunięcie wszystkich przyczyn - na zawsze. Następnie wizualizuj i pozwól ciału poczuć, jak by to było być w związku, w którym jesteś całkowicie ufny i zaufany. Poproś o to, czego naprawdę chcesz, a następnie **rozpoznaj** to, gdy nadejdzie i przejdź przez otwarte drzwi.

4. Dokonaj trwałych zmian. Twoim zamiarem powinno usunięcie tej konkretnej kwestii z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, abyś nigdy więcej nie musiał się z nią zmagać. Spójrz uczciwie na te kwestie, uwolnij to, co negatywne i **spraw**, by było to trwałe, tj. teraz i na zawsze.

Technikę tę można dostosować do każdej sytuacji. Na przykład, jeśli masz trudności ze znalezieniem godnego zaufania partnera, twoja świadomość zidentyfikowała źródło dysharmonii w twoim życiu. Aby to zmienić, wystarczy postępować zgodnie z inwokacją, w szczególności prosząc o usunięcie przyczyny, dla której wciąż przyciągasz niegodnych zaufania partnerów.

Let it Flow

Jeśli dokucza ci ból, spróbuj dotknąć punktu bólu, wykonać inkwację i poprosić o uwolnienie jego przyczyny. Bądź cierpliwy i uważaj, o co prosisz, ponieważ są szanse, że to otrzymasz i zwykle dość szybko. Kiedy to nastąpi, mogą pojawić się emocje, których nigdy wcześniej nie brałeś pod uwagę. Zwykle jest to błogosławieństwo w przebraniu, które pomaga leczyć i iść dalej, więc nigdy się nie bój. Przyjmij to, co przychodzi z miłością, nawet jeśli w tej chwili nie czujesz się wspaniale i pamiętaj, że to możliwość spełnienia marzeń czyni życie interesującym.

Pamiętaj, że to ty tworzysz wszystkie sytuacje w swoim życiu, więc zamiast obwiniać świat zewnętrzny i innych za swoje nieszczęście lub niezadowolenie, weź na siebie odpowiedzialność i postaraj się to zmienić. Co najważniejsze, nie próbuj zmieniać innych, ponieważ są oni odpowiedzialni za siebie. Poproś raczej o oczyszczenie energii, które nosisz i które sprawiają, że reagujesz na negatywnie. Cofnięcie czegoś oznacza, że nie jest to już deklaracją tego, kim chcesz być.

Z pozytywnej strony, nie wstydź się prosić o rzeczy, których pragniesz, takie jak zdrowe ciało, szczęśliwi kochający przyjaciele, bezpieczeństwo dla swojej rodziny i satysfakcjonująca . Nie bój się prosić wszechświata o cokolwiek. To jest moc współtworzenia. Kiedy o coś prosisz, poproś również o się od wszelkich wzorców myślowych lub systemów przekonań, które blokują cię przed otrzymaniem tego, co właśnie poprosiłeś. Często zachęcam ludzi do rozważenia tego powiedzenia: "Jesteśmy istotami duchowymi mającymi ludzkie doświadczenia, jak również istotami ludzkimi mającymi duchowe doświadczenia".

Przez lata byłem w stanie nie tylko wyczuwać ludzkie pola energetyczne lub "aury", ale także korygować nierównowagę. Sposób, w jaki to robię, wykracza poza zakres tej książki, jednak zapewniam, że nie ma w nic mistycznego. Każdy z nas w stanie zmienić swoje pole energetyczne w ułamku sekundy.

pomaganie innym w uzdrawianiu ich pól energetycznych. Reiki, dotyk terapeutyczny, uzdrawianie praniczne, nakładanie rąk i cały szereg innych technik odnosi się do koncepcji uzdrawiania poprzez równoważenie ludzkiego pola energetycznego.

Kiedy pomagam oczyścić neuro-emocjonalny "kompleks" pacjenta, często stwierdzam, że jego ciało energetyczne również się zmienia, a zmiany te są często spójne i przewidywalne dla różnych stanów emocjonalnych. Po dokonaniu korekty ciała fizycznego lub emocjonalnego mogę wyczuć natychmiastowe zmiany w ciele energetycznym lub aurze. Aby zweryfikować to, co wyczuwam, mogę wykorzystać testy mięśniowe, trzymając dłoń od sześciu do ośmiu cali nad ciałem pacjenta i sprawdzając, czy występuje słaba reakcja mięśni. Naukowcy używają zaawansowanego technologicznie sprzętu do uwierzytelniania obecności ludzkich pól energetycznych, ale myślę, że pewnego dnia, dzięki dalszym badaniom naukowym, okaże się, że procedury testowania mięśni mogą być również narzędziem wykorzystywanym do weryfikacji obecności ludzkich pól energetycznych. Wymagałoby to dalszych badań. Z pewnością spotkałem wielu ludzi, którzy widzą aury i którzy zweryfikowali te efekty, obserwując, jak wykonuję zabieg. Podobnie mam wielu pacjentów, którzy nigdy nie wiedzieli o obecności ludzkich pól energetycznych, a jednak natychmiast wyczuwają to, co robię, ku ich wielkiemu zdumieniu.

Szczególnie jedna pacjentka ma niezwykłą zdolność. Jest wspaniałą kobietą i cudowną matką, która zadbała o to, by cała jej rodzina przysłała do mnie, zanim sama zaczęła się leczyć. Nie miała ona żadnej wiedzy na temat aury lub energetycznej pracy z ciałem, poza tym, że została lekko wprowadzona do mojej pracy przez swoją rodzinę. Bez żadnego wyjaśnienia, co zamierzam zrobić, rozpocząłem leczenie i w mniej niż minutę, ku mojemu zaskoczeniu, zaczęła się uśmiechać i mówić: "O mój Boże". ja, co się dzieje, a ona zgłosiła, że widzi duże fale koloru wirujące wokół jej ciała. Gdy przesuwalem dłonie nad określonymi obszarami jej ciała,

Let it Flow
które , jej oczy

pozostał zamknięty. : "Och, jest niebieski wokół moich nóg, teraz jest zielony nad moimi piersiami....". Następnie, gdy przeniosłem ręce na jej głowę, natychmiast powiedziała: "Teraz moja głowa jest zielona. Och, moja twarz robi się fioletowa". Widziałem ją cztery lub pięć razy w ciągu ostatnich trzech lub czterech lat i za każdym razem miała podobne doznania zmysłowe. Mówi, że nie widzi aury w żadnym innym czasie, ale zawsze jest zdumiona efektem przypominającym zorzę polarną, którego doświadcza podczas zabiegów. To z pewnością uwiarygodnia powiedzenie, że jesteśmy "istotami światła" i fakt, że wiele osób może faktycznie zobaczyć tę rzeczywistość.

Nadszedł czas, abyśmy obudzili nasze wyższe zmysły i zaczęli je szanować, ponieważ jeśli ludzkie pola energetyczne istnieją, to z pewnością inne pola energetyczne mogą na nie oddziaływać. Jesteśmy nieustannie bombardowani niewidzialnymi siłami z komputerów, mikrofal, telefonów komórkowych, napowietrznych przewodów transmisyjnych i wielu innych, a te zewnętrzne wpływy mogą zakłócać nasze własne energie. Powinniśmy przyrzeć się ich wpływowi i rozważyć je jako zmienną w dzisiejszej opiece zdrowotnej. Z pewnością staje się to coraz bardziej oczywiste, ponieważ zunifikowana teoria pola współczesnej fizyki informuje nas, że cała materia - zarówno żywa, jak i nieożywiona - składa się z cząstek wibrujących na różnych częstotliwościach.

Let it Flow

ROZDZIAŁ 7

ŁĄCZENIE WSZYSTKIEGO W CAŁOŚĆ



Let it Flow

"Wiedza jest pojedynczym punktem, ale głupcy ją pomnożyli".

Powiedzenie sufickie.

Teraz, gdy wyjaśniłem już różne techniki i podejścia, których używam, mogę opisać, co faktycznie dzieje się podczas

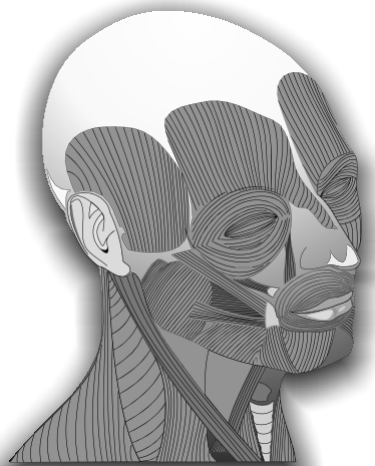
Korzystanie z protokołów N.O.T. jako szablonu leczenia oznacza, że mam punkt początkowy i końcowy każdej z moich sesji. Sprawdzam ciało w odniesieniu do światła, ciemności, oczu otwartych i zamkniętych, siedzenia, stania itp. i kiedy dany obwód wykazuje słabość, pytam ciało, czy przyczyna jest fizyczna, emocjonalna czy chemiczna. Ciało zareaguje odpowiednio, a następnie użyję odpowiedniej techniki, aby oczyścić i ponownie sprawdzić dany obwód. Pozwala mi to bezpośrednio określić źródło problemu, bez konieczności wykonywania niepotrzebnych korekt. Wykorzystuje również mądrość ciała, aby mnie poprowadzić, co zwiększa dokładność.

Na przykład, w ciele istnieje program, który jest oznaczony jako "odruch czaszkowy".

N.O.T. parlane. Jego funkcją jest utrzymywanie lub prostowanie głowy na ciele poprzez stymulację mięśni przednich i tylnych. Jeśli dana osoba została uderzona w głowę, obwód ten może dezorganizacji i spowodować stan, który nazywamy "zespołem urazu czaszki".

W

W tym przypadku ciało traci zdolność do utrzymania głowy w górze i przechodzi w tryb obronny, aby chronić się przed



Rozdział 7

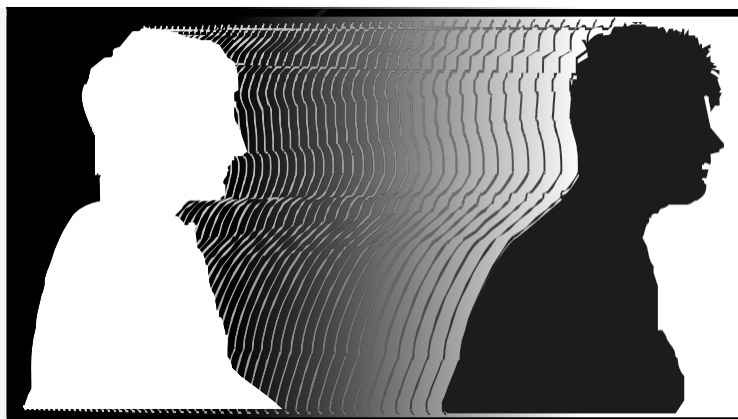
możliwością kolejnego uderzenia. Wyobraź sobie namiot bez czterech mocnych linek.

Let it Flow

zakotwiczyć ją do kołków w : To właśnie robią dwa zestawy mięśni z przodu i z tyłu ramion, gdy pracują prawidłowo, aby podeprzeć głowę.

Na prymitywnym poziomie głowa musi być uniesiona, aby ciało mogło się bronić, ale w dzisiejszym świecie przetrwanie jest bardziej złożone. Może to oznaczać siedzenie przez cały dzień na spotkaniach lub trzymanie głowy w górze, aby oczy i mózg mogły współpracować z komputerem.

W przypadku kompleksu urazów czaszki ciało traci zdolność do prawidłowego trzymania głowy. Zwierzę nie może przetrwać z głową opadającą na ziemię, ponieważ musi widzieć, co znajduje się przed nim, zwłaszcza nadciągające drapieżniki. Dopóki ten stan nie zostanie odpowiednio skorygowany, wrodzona mądrość ciała próbuje znaleźć kompensacyjny sposób na utrzymanie głowy w górze. Mózg nakazuje więcej energii mięśniom szyi i ramion z **tyłu** ciała niż z przodu. Stają się **one hipertoniczne**, podczas gdy przednia muskulatura, w tym mięśnie klatki piersiowej, które pomagają w oddychaniu i mięśnie brzucha, stają się **hipotoniczne**. W miarę upływu czasu mięśnie pleców wykonują większość pracy i naturalnie zaczynają męczyć. Prowadzi to do napięcia szyi i ramion, co utrudnia wyprostowanie się z ramionami do tyłu.



Podstawa szyi, która przyjmuje największe obciążenie, staje się coraz bardziej sztywna i nieelastyczna, ponieważ jej mięśnie próbują unieść i usztywnić ciężką czaszkę. Często, jeśli same mięśnie nie są w stanie wzmocnić szyi, organizm zaczyna odkładać wapń w niestabilnym obszarze, co ostatecznie można zobaczyć na zdjęciu rentgenowskim. Proces odkładania się wapnia trwa zwykle kilka lat, zanim stanie się widoczny. Szyja opada do przodu, u jej podstawy tworzy się garb, a u danej osoby można ostatecznie zdiagnozować chorobę zwyrodnieniową stawów. Niewiele osób szuka poza tą diagnozą przyczyny tak zwanego zwyrodnienia stawów szyi lub dlaczego ciało zdecydowało się przystosować w ten sposób. Dzieje się tak, ponieważ fizjologia mądrze reaguje w najlepszy możliwy sposób, aby wzmocnić niestabilny obszar. Pacjent może się z diagnozą, gdy usłyszy, że ma zapalenie stawów szyi, ponieważ jego matka miała ten sam problem. Jednak zamiast rzucać winę za ten stan na genetykę, znacznie dokładniej jest wywnioskować, że matka mogła mieć podobne urazy czaszki w dzieciństwie - jak większość z nas. Nie powinniśmy zakładać, że genetyka jest winowajcą, dopóki nie wyeliminujemy innych możliwości za pomocą testów mięśniowych. Ważne jest, aby zrozumieć, że powinniśmy testować funkcje ciała, a nie tylko śledzić objawy. Jeśli nie ma winy urazu czaszki, możemy zbadać dalej.

Przepracowane mięśnie ramion i słabe mięśnie przednie mogą skutkować słabą siłą brzucha. Dolna część pleców, bez wsparcia silnych mięśni brzucha, staje się osłabiona z powodu braku wsparcia ze strony tego naturalnego gorsetu mięśniowego. Jelita cienkie i grube mogą zacząć zwisać wewnątrz ciała, powodując dolegliwości trawienne i osłabienie funkcji. Powoduje to efekt domina na najniżej położone narządy i układy w ciele, a mianowicie pęcherz moczowy, gruczoł krokowy (mężczyźni) i macicę (kobiety). Zwiększony ciężar od góry może prowadzić do problemów z zatrzymywaniem moczu lub bolesnych miesiączek u kobiet, podczas gdy u mężczyzn gruczoł krokowy może ulec powiększeniu lub obrzękowi.

Let it Flow

Objawy te mogą stopniowo ujawniać się przez 40 lat, ale wszystkie mają swoje źródło w urazie głowy. Podobnie jak sweter z luźną nitką, z czasem pętle zaczynają się powoli rozplątywać, aż pewnego dnia ubranie ledwo jest w stanie spełniać swoje zadanie. Czy powinniśmy czekać, aż problemy staną się poważne, czy też powinniśmy udać się do wyspecjalizowanego kinezjologa lub kogoś specjalizującego się w leczeniu urazów głowy?

N.O.T. w celu sprawdzenia systemów natychmiast po urazie? Z pewnością to drugie rozwiązanie ma więcej sensu. Widziałem mężczyzn i kobiety z dolegliwościami pęcherza i układu moczowego, a także z wypadniętymi narządami, którzy szukali odpowiedzi chirurgicznych, które nie były skuteczne. Mimo to poczuli się znacznie lepiej i doświadczyli poprawy funkcji jelit i pęcherza zaledwie kilka dni po urazie.

Zabiegi N.O.T. Dlaczego? Po naprawieniu integralności neurologicznej prawidłowe komunikaty mogą dotrzeć do wszystkich zestawów mięśni i obwodów - nawet po interwencji chirurgicznej. Sportowcy zgłaszają, że mogą wykonywać mniej przysiadów, aby osiągnąć te same wyniki i widzą radykalną poprawę efektywności ćwiczeń.

Moje obserwacje doprowadziły mnie do przekonania, że ciało przechowuje obwody emocjonalne wraz z obwodami fizycznymi i korelują one w symbolice naszego języka. Na przykład emocje związane ze zmartwieniami, brakiem kontroli i niską samooceną zwykle pojawiają się podczas korygowania kompleksu urazów czaszkowych. Powszechnie uznajemy ten związek, gdy mówimy o ludziach z problemami emocjonalnymi, "ciężar świata na swoich barkach", nie są w stanie "trzymać głowy wysoko" lub muszą coś "zrzucić z klatki piersiowej". Czasami muszę tylko skorygować komponent emocjonalny, aby nastąpiła korekta fizyczna i odwrotnie, chociaż najczęściej zarówno korekta emocjonalna, jak i fizyczna muszą zostać wykonane, zanim zaburzenie zniknie. Przesłuchując ciało, mogę określić, co było pierwsze - uraz emocjonalny czy fizyczny - ale najważniejsze jest, aby przyczyna została skorygowana, a stan nie .

Innym przykładem tego rodzaju emocjonalno-fizycznych powiązań jest ciało energetyczne. Często spotykam się z kobietami, które mają problemy związane z cyklami menstruacyjnymi: obfite lub słabe miesiączki, skurcze, nieregularna częstotliwość i torbiele macicy. Wiele kobiet cierpi również na bóle w dolnej części pleców, a także podrażnienie lub osłabienie lewej strony szyi lub barku, które często są błędnie diagnozowane jako zespół cieśni nadgarstka, zapalenie kaletki maziowej i zapalenie ścięgien. Prawdziwa przyczyna może wynikać z układu rozrodczego/endokrynnego, który ma neurologiczne połączenie z lewym mięśniem piersiowym większym, głównym stabilizatorem lewego barku. Brak równowagi w obwodach żeńskich/męskich lub rozrodczych może powodować bolesne lub ograniczone lewe ramię, szyję lub bark, dlatego też, gdy ktoś ma takie objawy, zawsze badam układ rozrodczy.

Powszechną przyczyną objawów menstruacyjnych jest podświadome odrzucenie kobiety jej kobiecej energii lub esencji. Może to nastąpić z kilku powodów emocjonalnych, w tym wykorzystywania seksualnego, naruszenia lub odrzucenia. Jedno ze źródeł odrzucenia, które często odkrywam, pojawia się we wczesnym okresie życia, kiedy żeński płód lub noworodek wyczuwa, że jedno z jego rodziców ma nadzieję na dziecko płci męskiej. Te uczucia bycia "niekochaną" lub "niechcianą" są przechowywane w macicy i jajnikach kobiety oraz w prostaty i jądrach mężczyzny.

Niedawno leczyłem 35-letnią kobietę, która, poproszona o wypowiedzenie stwierdzenia "Kobiety są pożądane" lub "Kobiety są pożądane", ujawniła poprzez testy mięśniowe, że nie wierzyła w to na głębokim poziomie - choć świadomie myślała, że tak jest. Dalsze testy prześledziły ten stan aż do pierwszego "wydarzenia" w łonie matki, kiedy wyczuła, że nie została bezwarunkowo zaakceptowana. Nie oznaczało to, że jej rodzice mieli nadzieję na chłopca przez cały czas, gdy była w łonie matki, ani nie sugeruje, że jej rodzice nie akceptowali i nie kochali jej od dnia narodzin. Faktem jest, że jej rodzice nie

Let it Flow
akceptowali i nie kochali jej od dnia .

Neurologia wysadziła "mały bezpiecznik" w tym wczesnym momencie, kiedy jej mama lub tata, lub oboje, krótko zastanawiali się: "Byłoby fajnie, gdybyśmy mieli chłopca". Dla układu nerwowego niektórych to stwierdzenie może stać się "emocjonalną rzeczywistością" (tj. wysadzają "bezpiecznik"), podczas gdy w innych przypadkach dana osoba odpuszcza. Każda osoba reaguje inaczej i ma inną wrażliwość, jednak słaby obwód wskazuje, że jest to emocjonalna rzeczywistość dla tego ciała. Nie sugeruję, że rodzice nigdy nie powinni myśleć negatywnie o dziecku, ani nie proponuję, abyśmy popadli w paranoję lub poczucie winy z powodu tego, co czujemy i myślimy. Mówię, że powinniśmy oczyścić energię i sytuację. Robimy to, wyrażając naszą intencję, tak jak podczas odmawiania modlitwy w poprzednim rozdziale. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem, gdy jest w łonie matki i dopiero co się urodziło, i daj mu znać o swojej całkowitej miłości. Dla niektórych może to brzmieć niewiarygodnie, ale jestem przekonany, że komunikujemy się na znacznie wyższym poziomie, niż sobie .

Córka, która niesie ze sobą to negatywne przesłanie, może świadomie myśleć, że jest szczęśliwa z bycia kobietą, ale podświadomie może mieć pewne wątpliwości. Jeśli jej ciało fizyczne nie jest w 100 procentach zgodne z jej ciałem emocjonalnym, to za każdym razem, gdy próbuje wyrazić swoje kobiece ja, na przykład podczas menstruacji, pojawia się podświadomy opór. Taka niezgodność może zakłócać funkcjonowanie różnych narządów

- w tym przypadku macica - która z czasem może wykazywać oznaki dysharmonii, takie jak bolesne miesiączki. To tak, jakby macica mówiła: "Zwróć uwagę. Jestem zraniona. Pokazuję ci coś w tobie, co nie jest harmonijne". Ta sama ogólna idea odnosi się do męskiej kondycji. Kiedy widzę jakąkolwiek dysfunkcję w "męskości" - problem z gruczołem krokowym lub libido - badam możliwość głęboko zakorzenionego braku równowagi związanego z męską esencją.

U wszystkich ludzi istnieje centrum zlokalizowane energetycznie nad obszarem miednicy. Przechowuje on

Let it Flow

zarówno naszą męską, jak i żeńską moc - którą każdy z nas w pewnym zawiera. Jeśli istnieje

W przypadku braku równowagi między tymi dwoma aspektami, energia biegnąca w górę i w dół rdzenia osoby będzie zniekształcona lub "poza centrum". Innym sposobem myślenia o tym jest to, że dana osoba nie może w pełni stanąć na własnych nogach. Mogą występować oznaki i objawy powtarzającego się braku równowagi kości krzyżowej i kręgosłupa lędźwiowego, które tradycyjne terapie mają trudności z korektą. W tym nie tylko skorygowałbym przyczynę emocjonalną, ale mógłbym również oczyścić pole energetyczne nad centrum męsko-żeńskim i wykonać lekką korektę kości krzyżowej lub kręgosłupa lędźwiowego. Jest to doskonały przykład uzdrawiania fizycznego, emocjonalnego i duchowego lub energetycznego.

Mogę również zachęcać takich pacjentów do czytania książek lub korzystania z porad emocjonalnych, szczególnie w zakresie honorowania męsko-kobiecych aspektów ich istnienia, w zależności od tego, czego im brakuje. Pacjent może nadal potrzebować opieki chiropraktycznej, aby pomóc ustabilizować obszar miednicy lub terapii mięśniowej, aby rozluźnić mięśnie, które od podświadomie strzegą tego obszaru.

Podobna niezgodność między umysłem a ciałem jest również widoczna u osób cierpiących na poważne zaburzenia odżywiania. Kiedy młode anorektyczki patrzą w lustro, nie widzą swoich ciał takimi, jakimi w rzeczywistości. Mogą patrzeć na kościste, niebezpiecznie chude odbicie, ale to, co widzą, to ohydnie gruba osoba nosząca nadwagę. Nigdy nie muszę pytać tych kobiet, czy kochają siebie - wystarczy postawić je przed lustrem, aby spowodować znaczny spadek ich energii, co można zweryfikować słabą reakcją mięśni. Nawet jeśli przeszły one rozległą psychoterapię i świadomie czują, że mogą kochać i akceptować siebie, ich ciała opowiadają inną historię. Ta niezgodność między umysłem a ciałem sprawiała, że ich powrót do zdrowia był trudny i przygnębiający w przeszłości, ale teraz to się zmienia dzięki

techniki takie jak N.O.T. i N.E.T.[®] Co ciekawe, może to być Wydaje się, że problem ten ogranicza się do anoreksji, ponieważ choroba ta

Let it Flow

odnosi się do akceptacji siebie, ale moje obserwacje wykazały, jest to znacznie bardziej powszechne. Prawda jest taka, że większość z nas wykazuje słabe reakcje mięśniowe, gdy patrzymy w lustro, a to dlatego, że podstawową przyczyną wielu zaburzeń jest brak miłości własnej.

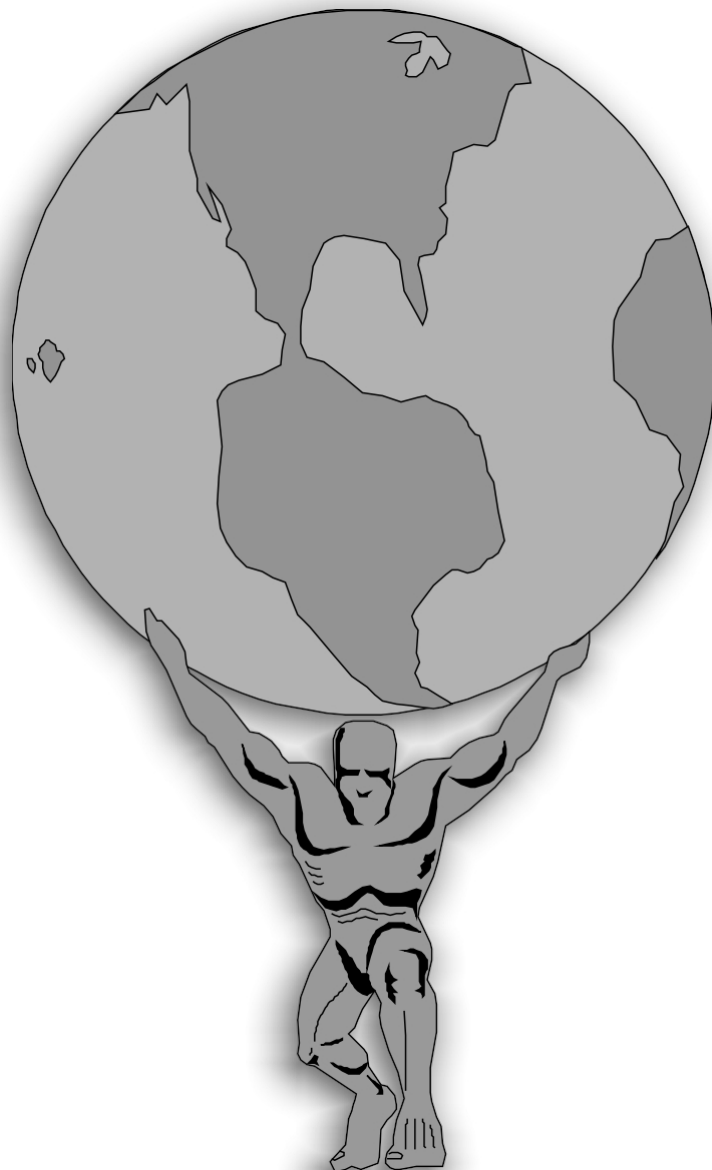
Każda osoba jest dla mnie jak nowa książka - wyjątkowa i fascynująca ze względu na swoje doświadczenia życiowe. Jednak od czasu do czasu pojawiają się wspólne tematy i wydają się być wątkami, które prowadzą nas do głębszego zrozumienia. Dają mi one wgląd w niesamowite połączenia między ciałem, umysłem i duchem. Istoty ludzkie są złożone, a jednocześnie proste, jak wszystkie wielkie maszyny.

Rozdział 7

Let it Flow

ROZDZIAŁ 8

GLOBALNY MODEL ZDROWIA



Let it Flow

"Nowy pomysł jest najpierw potępiany jako niedorzeczny, a następnie odrzucany jako trywialny, aż w końcu staje się tym, co wszyscy znają".

William James

Celem tej książki jest przedstawienie modelu zdrowia i dobrego samopoczucia, który jest skuteczny dla każdej osoby i każdej dyscypliny. Brzmi to jak trudne zadanie, ale uważam, że jest to całkowicie możliwe, jeśli lekarz opiera swoje leczenie i techniki na prawdziwych podstawach zdrowia.

Podczas niedawnych poszukiwań w dziale zdrowia i dobrego samopoczucia w dużej księgarni z przyjemnością zauważyłem, jak wiele książek napisano na temat roli, jaką dobre samopoczucie emocjonalne odgrywa w życiu każdego człowieka. Istnieją książki na temat modyfikacji sposobu odżywiania, myślenia, snu, modlitwy i postrzegania życia. Istnieją książki na temat ćwiczeń, jogi, Qi Gong, Tai Chi, rozciągania i lekkoatletyki. Równie ważne są książki na temat czakr, ciała duchowego, duszy, poprzednich wcieleń i wyższych nauk metafizycznych lub duchowych.

Wszystkie te książki pomagają ludziom pomóc sobie samym, ale zastanawiam się, jak dana osoba może skutecznie ćwiczyć lub osiągnąć optymalną wydajność, jeśli jej układ nerwowy jest zdeorganizowany i wyprowadza ją z równowagi? Jak osoba może zmodyfikować swoją dietę, aby osiągnąć pożądaną stan zdrowia, gdy układ nerwowy, który kontroluje jej funkcje trawienne, jest w chaosie? Jak można z powodzeniem wykonywać afirmacje i iść naprzód emocjonalnie i duchowo, jeśli ich układ nerwowy jest nadal zamknięty w przeszłych wydarzeniach, które hamują przepływ życia? Podobnie, jak można skutecznie oczyścić nierównowagę aury i jej czakr, jeśli ciało fizyczne utknęło w dezorganizacji neuronalnej?

Fizyczna, praktyczna reorganizacja układu nerwowego osoby jest podstawową zmienną, którą należy się poważnie zająć, zanim będzie można sformułować jakiegokolwiek naprawdę spójne i autentyczne twierdzenia badawcze.

Techniki i teorie przedstawione w tej książce są ze sobą powiązane na pewnym poziomie. Mam nadzieję, że pewnego dnia zobaczymy system opieki zdrowotnej oparty na modelu, który integruje te różne systemy w logiczny i systematyczny sposób, kierując się mądrością ciała.

Na przykład, jeśli pacjent złamie nogę, pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, jest jej unieruchomienie i założenie gipsu. Ważne jest jednak, aby w naszym myśleniu cofać się wstecz, jeśli chcemy leczyć całą osobę. Układ nerwowy ma kilka "wyłączników bezpieczeństwa", które ostrzegają mózg za każdym razem, gdy skóra, mięśnie i wreszcie kość są zagrożone zerwaniem lub złamaniem. Jeśli ktoś rozciągnie mięsień poza jego normalny zakres, mózg natychmiast odcina dopływ nerwów, aby zapobiec poważnemu uszkodzeniu tego mięśnia. Jeśli kiedykolwiek podniosłeś coś zbyt ciężkiego, wiesz o czym mówię. Coś wewnątrz ciebie każe ci przestać podnosić przedmiot lub nawet każe ci go upuścić. Obwody te prawie zawsze będą "w stanie błędu" po złamaniu kości, ponieważ aby doszło do złamania, siła urazu musiała być tak silna i tak szybka, że najpierw wysadziłyby wszystkie wyłączniki bezpieczeństwa w ciągu kilku milisekund.

Mając to na uwadze, kolejnym logicznym krokiem w celu zapewnienia szybkiego i skutecznego powrotu do zdrowia, po nastawieniu i unieruchomieniu złamanej kości, byłoby wykonanie procedur N.O.T.. Reaktywuje to i przywraca funkcję prymitywnych odruchów, które utrzymują głowę, ramiona, miednicę, biodra, kolana i kostki na poziomie podłoża. Następnym krokiem byłoby przeprowadzenie rehabilitacji tkanek miękkich i masażu w celu rozbicia tkanki bliznowatej. Może być potrzebnych kilka korekt chiropraktycznych, aby wyrównać strukturę i zmobilizować

Let it Flow
stawy, a następnie instrukcje dotyczące

ćwiczenia do wykonywania w domu, aby wzmocnić mięśnie. Takie ćwiczenia mogą nawet **poprawić** wcześniejsze napięcie mięśni, a ponieważ słabe napięcie mogło być złamania kości, jest to istotna część rehabilitacji.

Jeśli odruchy układu nerwowego nie zostaną skorygowane po poważnym upadku lub urazie, typowy jest następujący scenariusz: Po pierwsze, ciało musi zrekompensować brak równowagi lub niewspółosiowość. Zwykle oznacza to, że miednica, kolano, kostka i stopa po jednej stronie ciała zaczynają przyjmować nadmierne obciążenia. Po drugie, naprawa tkanek jest utrudniona, ponieważ ciało spieszy się z powrotem do równowagi. Tworzy się tkanka niższej jakości (tj. tkanka bliznowata), ponieważ ciało reaguje w ten sposób w sytuacji awaryjnej. (Gdyby ciało natychmiast powróciło do równowagi, a zatem nie znajdowało się pod nadmiernym stresem, goiłoby się stopniowo i prawidłowo). Nadmierne nagromadzenie tkanki bliznowatej może powodować problemy w . Będąc tkanką nieelastyczną, może ona ograniczać ruch, elastyczność i powodować sztywność, ból i być może prowadzić do dalszych wypadków i stanów zwyrodnieniowych.

Problem nadmiaru warstw tkanki bliznowatej można czasami naprawić później, ale wymaga to wielu sesji czasami bolesnych terapii tkanek miękkich, terapii punktów spustowych i czasochłonnej pracy ręcznej w celu rozbicia tkanek. Wszystkiego tego można uniknąć, wykonując prawidłową pracę równoważącą natychmiast po wypadku, a następnie skuteczną rehabilitację, aby zapewnić zminimalizowanie tkanki bliznowatej odtworzenie pierwotnej elastycznej tkanki.

Widziałem wielu pacjentów, którzy przeszli przez ten scenariusz. Mieli wypadek lub złamali kość, która się zagoiła, ale w krótkim czasie zaczęły pojawiać się inne problemy. Przeszli przez niezliczone sesje fizjoterapii, które nigdy nie przywróciły pełnego zakresu ruchu, ponieważ ich miednica i dolna część pleców nadal były nieprawidłowo ustawione.

Let it Flow

Chodzili do kręgarzy, masażystów i innych specjalistów.

wielu innych lekarzy zajmujących się medycyną głównego nurtu i komplementarną, wszystko bezskutecznie. Bez względu na to, ile korekt wykonano, gdy tylko pacjent zszedł ze stołu terapeuty i ponownie wstał, miednica zaczęła się rozchodzić. Być może nie odczuli oni natychmiastowego powrotu objawów, ale w krótkim czasie poczuli, ich miednica "znowu się wyprostowała". Dlaczego? Ponieważ odruchy układu nerwowego były nadal zdezorganizowane i wyłączone, powodując, że ciało reagowało w ten sposób! Takim pacjentom zazwyczaj podaje się niekończące się dawki leków przeciwbólowych lub przeciwzapalnych, które jedynie maskują problem. Co gorsza, tabletki te znacznie podrażniają układ trawienny i powodują inne problemy w organizmie. W miarę upływu czasu stan pacjentów nie poprawia się znacząco i okazuje się, że nie mają już takiej samej sprawności w nodze i ciele - nawet jeśli złamana kość się zagoiła. Może to ostatecznie wpłynąć na ich zdolność do pracy i mogą być zmuszeni do zmiany pracy, co powoduje stres dla całej rodziny i może prowadzić do depresji i zmęczenia emocjonalnego pacjenta. Powraca więc do lekarza po leki antydepresyjne, a historia toczy się dalej.

Oczywiście powyższy scenariusz nie występuje w każdym przypadku złamania nogi, ale pracowałem z wystarczającą liczbą osób na całym świecie, aby wiedzieć, że jest on zbyt powszechny. Nie musi to być złamana kość lub problem strukturalny, aby tego rodzaju scenariusz zaczął odgrywać się w życiu danej osoby. Jeśli pacjent ma dysleksję, zaburzenia równowagi hormonalnej lub nawet problemy trawienne, tego rodzaju zdarzenia mogą zacząć wpływać na czyjeś życie na wszystkich poziomach. Najpierw poprzez zakłócanie funkcjonowania, następnie rodziny, pracy, poczucia własnej wartości, a w końcu stanu psychicznego.

Wszyscy ponosimy tego koszty.

Nie tylko znacząco wpływa na życie danej osoby, ale także na otoczenie. Powoduje niepotrzebne cierpienie.

Let it Flow

Kosztuje to system niewiarygodne sumy pieniędzy, ponieważ zaakceptowaliśmy wiele schorzeń jako "przewlekłe" i nieodwracalne, podczas gdy można je wyraźnie naprawić. Gdy stan zostanie oznaczony jako przewlekły, wydaje się nagle, że uzasadnia to wiele innych zabiegów mających na celu jego skorygowanie lub leczenie. Podważam ten sposób myślenia, ponieważ widziałem, jak tak zwane stany przewlekłe zmieniają się w ciągu kilku minut lub godzin przy użyciu metod opisanych w tej książce. Pracownicy służby zdrowia są albo leniwi, albo nieświadomi, jeśli , że ich metoda jest jedynym rozwiązaniem problemu. Co gorsza, twierdzą, że jeśli nie mogą tego naprawić, to nic nie może, a następnie mówią swoim pacjentom, aby nauczyli się z tym żyć. Jest to nie tylko aroganckie, ale także bardzo defetystyczne podejście. Wolę mówić pacjentom, że każdego dnia gromadzimy coraz więcej wiedzy i spostrzeżeń, a kiedy pracownicy służby zdrowia i lekarze medycyny komplementarnej współpracują ze sobą, możemy rozwiązać wiele problemów nękających nasze społeczeństwo.

Musimy nadal zadawać pytania, abyśmy mogli rozwikłać tajemnice ciała i jego związek z wszechświatem, w którym żyjemy. Musimy przestać ignorować odpowiedzi, które leżą w samym ludzkim ciele, wraz ze środkami do rozwiązania tych problemów.

Duże uznanie należy się pionierom chiropraktyki i kinezylogii stosowanej, którzy mieli mądrość i pokorę, by pozwolić ciału być głównym lekarzem. Wykorzystali oni swoją wiedzę na temat układu nerwowego i jego związku z fizjologią, aby odblokować potężne i głębokie techniki opisane w tej książce. Siła, która stworzyła ciało, jest siłą, która leczy ciało - powinniśmy go słuchać i ufać jego nieskończonej inteligencji, która nas poprowadzi.

Apeluję do wszystkich dostawców i agencji opieki zdrowotnej, rządów, firm ubezpieczeniowych oraz wszystkich centrów odnowy biologicznej i szpitali, aby otworzyli swoje

Rozdział 8

umysły i pieniądze na badania nad tymi innowacyjnymi i skutecznymi technikami. The

Let it Flow

Praca opisana w tej książce nie wymaga więcej niż jednej do czterech sesji terapeutycznych, a po wprowadzeniu poprawek **są one trwałe** - tj. integralność neurologiczna będzie się utrzymywać - chyba że dojdzie do nowej traumy. Jest potężny, powtarzalny i odtwarzalny na każdym, a jego efektywność kosztowa przewyższa wszystko, co jeszcze studiowałem lub o czym czytałem. Są to prymitywne, wrodzone obwody i odruchy, które istnieją u wszystkich ludzi i zwierząt. Stan emocjonalny, samopoczucie duchowe, dieta, ćwiczenia i tak dalej zawsze będą zmiennymi w każdym profilu dobrego samopoczucia, ale 10 lat doświadczenia klinicznego w leczeniu ponad 8000 osób na całym świecie pokazało mi skuteczność tego programu.

Ta praca musi mieć szansę się sprawdzić i pokazać swoją skuteczność. Obecny system wymknął się spod kontroli i musi zostać zmieniony. Jestem dostępny do prowadzenia wykładów i projektów badawczych, a także do konsultacji z rządami, grupami i agencjami, abyśmy mogli zrestrukturyzować nasz system opieki zdrowotnej. Przyszłość należy do nas.

Namaste.

Więcej informacji i kontakt: www.drsheeltangri.com

Rozdział 8

Let it Flow

ODNOŚNIKI, BIBLIOGRAFIA i
ZALECANE CZYTELNICTWO



Let it Flow

Leach, Robert A. Teorie chiropraktyki, wyd. 2 Baltimore, MD: Williams and Wilkins. 1986.

Kapit, Wynn oraz Robert I. Macey i Esmail Meisami. The Physiology Coloring Book. New York N. Y.: Harper and Row, 1987.

Kapit, Wynn i Lawrence M. Elson. The Anatomy Coloring Book. New York, N.Y.: Harper and Row, 1977.

Walther, David S. Kineziologia stosowana: Synopsis. Pueblo Colorado: Systems D.C., 1988.

Thie, John F. Touch for Health. Pasadena, California: T. H. Enterprises, 1987.

Promislow, Sharon. Making the Brain/Body Connection, 2nd ed. West Vancouver. B.C. Kinetic Publishing Corporation, 1998.

Upledger, J. E., i Uredevoogd, J. D., Terapia czaszkowo-krzyżowa. Seattle, WA: Eastland Press, 1983.

Pansky, Ben. Przegląd anatomii ogólnej, wyd. 5. New York, N.Y.: Macmillan Publishing Company, 1984.

Bogduk, Nikolai i Twomey, Lance T. Anatomia kliniczna kręgosłupa lędźwiowego. New York, N. Y.: Churchill Livingstone, 1987.

Pert, Candace B. Molecules of Emotion. New York, N. Y.: Scribner, 1997.

Diamond, Harvey i Marilyn. Fit for Life. New York, N. Y.: Warner Books, 1985.

Matsen, John. Eating Alive: Prevention Through Good Digestion. North Vancouver, B.C.: Crompton Books, Ltd., 1987.

Bibliografia

Guyton, Arthur C. Textbook of Medical Physiology. Philadelphia, PA.: W. B. Saunders Company, 1986.

Chopra, Deepak. Quantum Healing: Odkrywanie granic medycyny umysłu i ciała. New York, N. Y.: Bantam Books, 1989.

Brennan, Barbara Ann. Pojawiające się światło: The Journey of Personal Healing. New York, N. Y.: Bantam Books, 1993.

Brennan, Barbara Ann. Hands of Light: Przewodnik po uzdrawianiu poprzez ludzkie pole energetyczne. New York, N. Y.: Bantam Books, 1987.

Hay, Louise L. You Can Heal Your Life. Santa Monica, CA: Hay House, 1982.

Hay, Louise L. Heal Your Body. Carson, CA: Hay House, 1988.

Govan, A.D.T., Macfarlane, P.S., i Callander, R. Pathology Illustrated, wydanie 2. Wielka Brytania: Churchill Livingstone, 1986.

Ferreri, Carl A. Technika N.O.T. Podręcznik podstawowej filozofii i koncepcji.

Beinfeld, Harriet i Korngold, Efrem. Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine. New York: Ballantine Books, 1991.

Callahan, R. i Callahan, J. Terapia i trening pola myśli: leczenie i teoria. Thought Field Training Centre, Indian Wells. CA. 92210. 1996

Craig, G. i Fowlie, A. Emotional Freedom Techniques. Cary Craig, P.O. Box 398, The Sea Ranch, CA. 95497. 1995.

Gallo, Fred. Energy Psychology. CRC Press, Boca Raton, FL. 1998.

Let it Flow

Burrows, Stanley. The Master Cleanser. Reno, NV:
Burroughs Books, 1976.

Chopra, Deepak. Siedem duchowych praw sukcesu. Amber-
Allen Publishing, (jakiejś daty, potrzebuję miasta i stanu)
1994.

Myss, Caroline. Anatomy of the Spirit. New York, N.Y.:
Crown Publishers. Inc., 1996.

Newton, Michael. Journey of Souls. 5th ed.. St. Paul, MN.:
Llewellyn Publications, 1994.

Tolle, Eckhart. The Power of Now. Vancouver, B.C.: Namaste
Publishing, 1997.

Peterson, Kristopher B., Two cases of spinal manipulation
performed while the patient contemplated an associated
stress event: the effect of the manipulation/contemplation on
serum cholesterol levels in hypercholesterolemic subjects.
Chiropractic Technique, 1995; 7(2); 55-59.

Peterson, Kristopher, B. , A Preliminary Inquiry into Manual
Muscle Testing Response in Phobic and Control Subjects
Exposed to Threatening Stimuli, JMPT, 1996; 19(5): 310-316.

D' Adamo, Peter J. Eat Right For Your Type. New York, N.Y.:
G.P. Putnams Sons, 1996.



ISBN 155212437-1



9 781552 124376

