

"Let It /low" adlı kitabınız, hastayı veya potansiyel hastayı, özellikle sağlığın doğal ve enerjik yönleriyle ilgili olarak, şifa ve sağlık bazı yeni kavramları hakkında eğitmek için mükemmel bir girişim. Beden kendi kendini iyileştiren, kendi kendini devam ettiren bir organizma olarak yaratılmıştır. Bedenin ihtiyaç duyduğu her şey, bedenin hayatta kalma sistemleri aracılığıyla tezahür eden yaşam gücünün organize ifadesi içinde bulunabilir. İhtiyaç duyulan şey, bu iyileştirici gücü açığa çıkaracak bilgiydi. Bu bilgi hem eski hem de modern birçok disiplinden edinilmiştir.

Bu enerjilerin sağlığın optimum ifadesini ortaya çıkarmak için bedene nasıl uygulandığına dair tanurınız açık ve günümüzün sağlık kriziyle ilgili. Giderek daha fazla insan tıbbi modele alternatif terapiler aradıkça, bu terapilerin halk tarafından bilinmesi ve anlaşılması gerekiyor. Bence "Let It /low" bunu başarıyor. İşe yarayan çeşitli alternatif terapileri tartışıyor ve halkın kendi iyileşmelerine katılabilmeleri için bu terapiler hakkında en azından bir şeyler bilme ve anlama ihtiyacını karşılıyor.

Bu önemli kitabı tüm hastaların ve hasta adaylarının okumasını tavsiye ediyorum.



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

Betrak Flow Aksın

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

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

©2000 Dr. Sheel Tangri tarafından

Kapak tasarımı© 1999 by Random Graphics

Yazar fotoğrafı Daniel Sikorskyi

Bu materyalin hiçbir bölümü herhangi bir mekanik, fotoğrafik veya elektronik işleme veya herhangi bir kayıt biçiminde çoğaltılamaz. Yazarın yazılı izni olmaksızın bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya kamusal ya da özel kullanım için başka bir şekilde kopyalanamaz.

Bu materyallerde açıklanan prosedür ve teknikler yalnızca eğitim amaçlıdır. Yazar ve Tangri Global Sağlık Modeli A.Ş. bu çalışmanın herhangi bir bölümünü doğrudan veya dolaylı olarak herhangi bir okuyucunun herhangi bir durumu için teşhis veya reçete olarak sunmamakta veya bildirilen fikirlerin herhangi biri için psikolojik veya fiziksel etkilerle ilgili beyanda bulunmamaktadır. Bu testleri ve düzeltme prosedürlerini kullanan kişilerin riski tamamen kendilerine aittir.

Kanada Yayın Kataloqlama Verileri

Tangri, Sheel, 1965-
Bırak aksın

ISBN 1-55212-437-1

1. Zihin ve beden terapileri. 2. Öz bakım, Sağlık. I. Başlık.
RA776.5.T36 2000 615.8 C00-9109

TRAFFORD

Bu kitap Trafford Yayıncılık işbirliği ile talep üzerine basılmıştır.

Talep üzerine yayıncılık, talep üzerine üretim ve İnternet pazarlamasından yararlanarak bir kitabı halka perakende satış için hazır hale getirmeye yönelik benzersiz bir süreç ve hizmettir.

Talep üzerine yayıncılık, promosyonları, perakende satışları, üretimi, sipariş karşılamayı, muhasebeyi ve yazar adına telif ücretlerinin toplanmasını içerir.

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

Telefon 250-383-6864 Ücretsiz 1-888-232-4444 (Kanada ve ABD)

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

Web sitesi www.trafford.com TRAFFORD YAYINCILIK, TRAFFORD HOLDINGS LTD'NİN BİR BÖLÜMÜDÜR.

Trafford Kataloğu #00-0102 www.trafford.com/robots/00-0102.html

Bırak Aksın

Giriş:

Bütünsel Sağlık ve
Sağlık Bakımı için Bir
ModelSayfa
1

Bölüm 1:

Kaynağa Giden Bir YolSayfa
5

Bölüm 2:

Sağlık Üçlüsünü
Kullanarak Sağlık ve
Zindeliğe YaklaşımımSayfa
13

Bölüm 3:

Fiziksel BedenSayfa
21

Bölüm 4:

Duygusal BedenSayfa
41

Bölüm 5:

Kimyasal BedenSayfa
53

Bölüm 6:

Egzersiz, Yoga, Meditasyon
ve DuaSayfa
67

Bölüm 7:

Hepsini Bir Araya
GetirmekSayfa
79

Bölüm 8:

Küresel Sağlık ModeliSayfa
89

Referanslar, Bibliyografya ve
Önerilen OkumalarSayfa
97

İçindekiler

*"Tanrı2nın düşüncelerini bilmek
istiyorum, gerisi ayrıntıdır."
Albert Einstein*

BÜTÜNSEL SAĞLIK VE SAĞLIK BAKIMI İÇİN BİR MODEL

GİRİŞ



**Bırak
Aksın**

İnsanlar bana sık sık "Tedavilerinizde ne yapıyorsunuz?" diye soruyor ve ne söylersem söyleyeyim ya da ne kadar iyi açıklarsam açıklayayım, bireyin yaptığım şeyin gerçek doğasını yalnızca kelimelerle gerçekten kavrayamadığını görüyorum. Bu teknik olduğu kadar deneyimsel de bir şey. Gerçek şu ki, bedenün fiziksel, duygusal, kimyasal ve ruhsal yönleriyle ilgilenen yarım düzineden fazla teknik öğrendim ve bunların hepsini uygulamamda kullanıyorum. Her bir kişi, onlara gerçekten yardımcı olabilmem için dört seviyede de okunması gereken bir kitap gibidir. Bu seviyelerden biri veya birkaçı dikkate alınmazsa, sorunun sadece bir kısmı düzeltilecek ve sağlık dengesizliği devam edebilecektir.

Ne yazık ki günümüzde bireyin tüm yönlerinin birlikte ele alınması ve tedavi edilmesi konusunda bir başarısızlık söz konusudur. Sonuç olarak birçok sağlık sorunu devam etmekte ve sonunda "kronik" olarak etiketlenmektedir. Bu durum genellikle ya kişinin yıllarca boş yere tedavi edilmesi ya da semptomlarının bastırılmasıyla sonuçlanmaktadır. İkinci durumda, doktor ve hasta tedavinin görünürdeki başarısına sevinir, ancak zaman geçtikçe, bazen yıllarca, sorun aniden belirgin bir neden olmaksızın geri döner ve orijinal tedavi etkisiz hale gelir.

Semptomlar neden yeniden ortaya çıkıyor? Çünkü kök neden ilk seferinde ele alınmamıştır. Beden, çevresiyle uyumunu kaybetmiştir ve gerçek iyileşmenin gerçekleşmesi için ele alınması gereken daha fazla şey olduğunu söyleyerek bizden dikkatimizi vermemizi istemektedir.

Bu kitap, okuyucuya şifa uygulamama dahil ettiğim farklı teknikler hakkında teknik bir anlayıştan ziyade teorik bir anlayış kazandırma girişimidir. Çeşitli durumların nasıl düzeltildiğini değil, neden mevcut olduklarını ve etkilerini açıklayacağım.

Tek

nik konular başka bir forum, seminer ya da sunum için

ayrılmıştır.

Bırak

Giriş

Aksın

Geçmişte insanlar, bir sorunun nasıl ortaya çıktığını anlamaktan ziyade sorunun hızlı bir şekilde düzeltilmesiyle ilgileniyorlardı.

Ancak günümüzde insanlar kendilerini eğitmeye başladılar.

Beden, zihin ve ruhun işleyişi hakkında kendilerini aydınlatacak ve lerinde sağlıklı yaşamı birlikte yaratmalarına yardımcı olacak bakıcılar arıyorlar. "Tedavi" kelimesini asla

kullanmamamın bir de budur. Bir doktordan veya sağlık uygulayıcısından kendisini iyileştirmesini isteyen bir hasta, gücünü başkasına veriyor ve kendi sorumluluğundan kaçıyor

demektir. Bedenin kendisiyle ve çevresiyle nasıl dengede kalacağını tam olarak bilen doğuştan gelen bir zekâyâ sahip olduğuna inanıyorum. Bedeni yaratan güç, bedeni iyileştiren güçtür - onu dinlemeli ve bize rehberlik etmesi için sonsuz zekasına güvenmeliyiz. Bu zekayı dinlemediğimizde, dengeden uzaklaşır ve akışını engelleriz. Bedeni dengeye ve sağlığa

kavuşturmanın yolu

basitçe, tekrar akmasına izin vermek. Gerçek tedavi burada yatmaktadır.

Bu kitabı yazmaktaki amacım, birçoğu kronik, kalıtsal veya tedavi edilemez olarak etiketlenen sağlık sorunlarının aslında nasıl tedavi edilebileceğini ve genellikle çok az seansta düzeltebileceğini açıklamaktır. Enerji blokajını kaldırmak için kullandığım uygulamalı prosedürlerin herhangi bir ilaç veya diğer yabancı maddelerin yardımı olmadan yapıldığını belirtmek önemlidir. Bana dünyanın dört bir yanındaki farklı öğretmenler tarafından öğretilen bu tekniklerin çoğu, günümüz standartlarına göre yeni çağ veya son teknoloji gibi görünse de, aslında geçmişin uzun süredir saygı duyulan sistemlerine, felsefelerine ve doktrinlerine dayanmaktadır.

Öğretmenlerime ve ustalarımın sonsuza dek minnettarım ve onların özgün ruhuna uygun olarak, onların bilgi ve tekniklerini kendi bulgularım ve ilhamlarımla birleştirmeye devam ediyorum. Bu kitapta özetlenen ilke ve uygulamaları uygulayarak, günümüzün bu atılımlarının birçoğunu geçmişten gelen teknik ve bilgilerle birleştiren yeni bir küresel sağlık hizmeti modeli öngörüyorum.

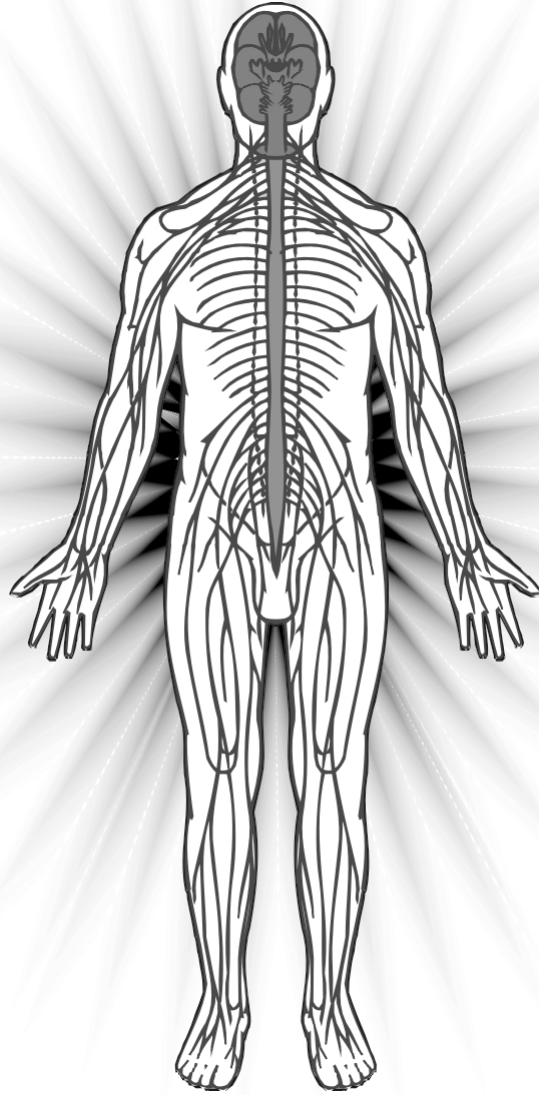
**Bırak
Aksın**

Sağlık hizmetleri her ülkenin en önemli mali yüklerinden biridir, ancak bu yöntemleri kullanarak daha uygun maliyetli bir sağlık ve zindelik sisteminin uygulanabileceğine inanıyorum. Bu sayede gereksiz tedaviler ve testler ortadan kalkacak ve ancak diğer teknikler uygulandıktan sonra etkili olabilecek tedaviler için zaman ve para harcanması önlenecektir.

Burada özetlenen yöntemlerden bazılarının kanıtlanmış bir bilimsel temeli varken bazılarının henüz yoktur. Bu, ikinci yöntemin göz ardı edilmesi ya da reddedilmesi gerektiği anlamına gelmez. Sadece bu sözde "alternatif" yöntemlerin birçoğunu araştırarak mali desteğin ya da kurumsal iradenin henüz mevcut olmadığı anlamına gelmektedir. Bu arada bu yöntemlere adil bir şans verilmeli ve bu kitapta ele alınan yöntemleri test edebilecek, araştırabilecek, finanse edebilecek, tanıtabilecek ve uygulayabilecek okuyuculara yayıncının adresi aracılığıyla benimle iletişime geçmeleri çağrısında bulunuyorum.

BÖLÜM 1

KAYNAĞA GİDEN BİR
YOL



**Bırak
Aksın**

"Sinir sistemi tüm organları ve yapıları kontrol ve koordine eder ve bireyi çevresiyle ilişkilendirir"

Grays Anatomi, 13. baskı

Çok küçük bir çocukken babamın sırtında bir aşağı bir yukarı yürürdüm. Yıllar önce omurgasına aldığı şiddetli bir darbe sonucu yaralanmıştı ve sırt ağrısı ve muzdaripti. Akşamları işten eve geldiğinde sık sık yere uzanır ve kız kardeşimden ya da benden sırtına masaj yapmamızı isterdi. Ablam daha büyük ve güçlü olduğu için ellerini kullanırdı ama ben çok daha küçük olduğum için Asya'daki bazı masörlerin yaptığı gibi onun üzerinde durur ve ayaklarımla sırtına masaj yapardım. Zaman geçtikçe ve kız kardeşim üniversiteye gittikçe, masaj görevini tamamen devraldım ve yaklaşık 11-12 yaşlarında ellerim boynundaki ve sırtındaki kaslara karşı ince ayarlanmış bir hassasiyet geliştirdi. Babamın acı çektiği gergin noktaları gerçekten hissedebiliyor ve odağımı tam olarak ayarlayabiliyordum.

Bu, şifa sanatlarına olan yolculuğumun ve fiziksel, duygusal ve ruhsal acıyı hafifletme tekniklerine olan kalıcı hayranlığımın başlangıcıydı. Bu ilk tohumlar derinden ekildi ve Manitoba Üniversitesi'nde genel bilim derecesi aldıktan sonra, kayropraktiğin kurucu okulu olan Davenport, Iowa'daki Palmer College of Chiropractic'te ikinci bir derece aldım. Kayropraktik Doktoramı aldığımdan beri birçok farklı teknik öğrenerek ve buradan Hindistan'a kadar birçok büyük öğretmenle çalışarak bilgimi genişletmeye devam ettim.

Patoloji ve biyokimyayı derinlemesine öğrenen tıp doktorlarının aksine, kayropraktik doktorları nöroloji ve teknik hakkında muazzam miktarda bilgi edinirler. Yaklaşık 1895'te başlayan kayropraktik uygulaması, nörolojik hastalıklarla ilgilenir.

Bölüm 1

İnsan vücudunun, özellikle de omurganın yapısı ve sinir sisteminin **işleviyle** ilişkisi. Çerçeve ve işlev arasındaki bağlantıya neyin müdahale ettiğine, enerji akışını neyin engellediğine bakar. Bir kayropraktör olarak aldığım temel eğitim bana ilaç kullanmadan hastalıkları tedavi etmenin bilimini, sanatını ve felsefesini öğretti. Ayrıca bana vücudun doğasında var olan hayatta kalma ve çevresiyle dengesini koruma arzusunu ve yeteneğini de gösterdi.

Fiziksel düzeyde sinir sistemi, bir programa uygun olarak bilgiyi alan, birleştiren, ilişkilendiren, depolayan ve işleyen karmaşık bir bilgisayar gibi hareket eder. Yaşam güçlerinin bedene ve bedenden aktarılmasında başlıca alıcı, düzenleyici ve aktarıcıdır ve beden içindeki hemen her işlevden sorumludur. Herhangi bir zamanda vücutta işleyen yüzlerce işlevi (ya da programı) yönlendirirken "elektriğin" hareket ettiği sayısız yol ve devre vardır: kan basıncının ve kan şekeri seviyelerinin düzenlenmesinden sindirim, dolaşım ve düşünce süreçlerine kadar her şey. Bırakın bir yılı, bir ömrü, vücudumuzun her gün bizim için ne kadar çok şey yaptığını düşünmek kesinlikle şaşırtıcıdır.

Binlerce hareketli parçaya sahip yüksek işlevli her sistem gibi, aşınma ve yıpranma kaçınılmazdır ve eski bir deyişin dediği gibi, bir onsluk önlem bir poundluk tedaviye bedeldir. En sofistike bilgisayarın bile bakıma ihtiyacı vardır. Devreleri, bilgisayarın nasıl yapıldığının planını veya "şemasını" anlayan yetenekli bir elektrikçi tarafından test edilmeli, ayarlanmalı ve düzeltilmelidir. Böyle bir uzman bu devreler üzerinde çalışabilir, sırayla tüm noktaları test edebilir, sorunlu noktaları teşhis edebilir ve küçük arızaları veya "atmış sigortaları" sistem çökmesine neden olmadan önce onarabilir. Bu sadece optimum sistem performansı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda uygun .

**Bırak
Aksın**

Şimdi, Uygulamalı Kinesiyoloji ve Uzmanlaşmış Kinesiyoloji'nin son keşifleri sayesinde, sinir sisteminin tanısız sistem kontrolünü yapmak için insan vücudu üzerinde tam olarak aynı şeyi yapmak mümkündür. Vücudun devreleri sistematik olarak test edilebilir ve işlevdeki küçük sorunlar, büyük endişelere veya kronik durumlara dönüşmeden düzeltilir. İnsanların çektiği acılar bir yana, tıbbi maliyetlerdeki potansiyel tasarruflar bile şaşırtıcıdır.

Bu yeni tekniğin kökleri, Michigan'lı kiropraktör Dr. George Goodheart'ın Uygulamalı Kinesiyoloji ilke ve uygulamalarını keşfedip araştırmaya ve geliştirmeye başladığı 1964 yılına kadar uzanmaktadır. Biofeedback, Çin akupresürü, duygusal stres giderme, nöro-lenfatik masaj ve enerji manipülasyonunun eklektik bir karışımı olan Uygulamalı Kinesiyoloji, herkese fayda sağlayabilecek güçlü bir doğal terapidir.

Vücudu karmaşık bir makine olarak ele alır ve özellikle sinir sistemi ile vücut fonksiyonları arasındaki bağlantıyla ilgilenir. İdeal, invazif olmayan bir sağlık aracıdır ve belki de en önemlisi, ana akım kayropraktik ofislerinin çoğunda olduğu gibi sık veya çok sayıda omurga düzeltilmesi içermez. Bunun yerine belirli noktalara nazikçe sürtünmeye veya baskı uygulamaya dayanır. Ne kadar az güç kullanılırsa, çoğu durumda sonuçlar o kadar dramatik olur.

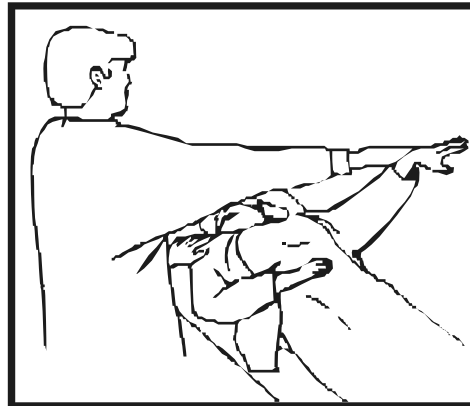
Son araştırmalar ve akupunktur gibi birçok eski ve zaman içinde kanıtlanmış sağlık metodolojisi, vücuttaki her organın ilgili bir kas, omurga segmenti, akupunktur meridyeni ve bir dizi lenfatik bezle belirli bir nörolojik bağlantısı olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin karaciğer, kanın filtrelenmesinden ve mümkün olduğunca temiz tutulmasından büyük ölçüde sorumlu olan bir organdır. Kolları hareket ettiren göğsün ön tarafındaki pektoral kaslarla **nörolojik** bir bağlantısı vardır. Kanı ileten **omurilik** bölgesi

Bölüm 1

Beyin ve karaciğer arasındaki sinir uyarıları sırtın ortasında veya torasik bölgenin ortasında bulunur. Akupunkturda **meridyenler** olarak adlandırılan belirli enerji akış kanalları vardır ve bunlardan biri karaciğer fonksiyonunu etkiler. Vücutta **lenfatik bezler** olarak adlandırılan ve vücut için bir drenaj sistemi görevi gören, aynı zamanda proteinleri, hormonları ve yağları tüm hücrelere taşıyan **bezler** vardır. Her organın belirli bir lenfatik bezle enerji bağlantısı vardır, dolayısıyla **nöro-lenfatik refleks** terimi de buradan gelmektedir.

Yukarıda bahsedilenlerin hepsi, sistem aşırı yüklendiğinde kapanabilen devre kesiciler veya anahtarlar gibi hareket . Uygulamalı Kinesiyoloji yoluyla vücudun sistemlerinde düzeltmeler yapılırken, tüm bu yolların düzgün çalışıp çalışmadığı kontrol edilmelidir. Eğer , enerjinin mesajları iletebileceği açık bir kanala sahip olmaları için düzeltilebilirler.

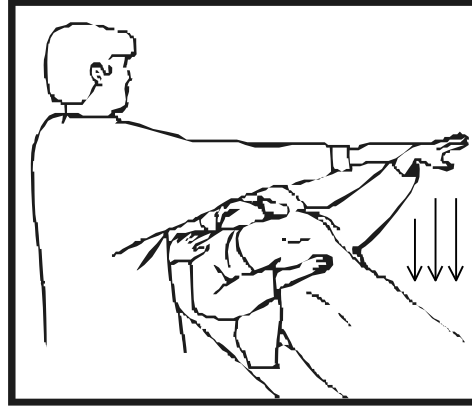
Hangi "devrelerin" doğru çalıştığını belirlemek nasıl mümkün olabilir? Bu, "manuel kas testi" veya "kas tepki testi" adı verilen bir süreçle gerçekleştirilir. Bir doktor veya terapistin hastadan belirli bir kası, örneğin kolunu, belirli bir pozisyonda tutmasını istemesini içerir. Terapist daha sonra bu kasa hafif bir kuvvet uygular ve hastadan buna direnmesi istenir.



Bırak Aksın

Bu basit egzersiz sadece kol kasının bütünlüğünü değil, aynı zamanda onu besleyen sinir sisteminin bütünlüğünü de ortaya çıkarır. Hasta sağlam bir direnç gösterebiliyorsa, o zaman bu "devre" açıktır ve sinirden kasa giden bu yol, diğer vücut yollarının bütünlüğünü yansıtmak için bir gösterge olarak kullanılabilir.

Terapist şimdi kol kası direnç testi tekrarlanırken hastanın vücudundaki belirli kilit noktalara sistematik olarak dokunabilir (veya hastaların kendi vücutlarına dokunmalarını sağlayabilir). Hastanın kası direnç gösteriyorsa, enerji doğru şekilde akıyor demektir. Test edilen noktalar uygun şekilde çalışmıyorsa, hem terapist hem de hasta tarafından ilginç bir şey gözlemlenir: Hasta ne kadar direnç göstermeye çalışırsa çalışsın, kasın istenildiği gibi çalışmasını sağlayamaz.



Bu fenomen genellikle en açık fikirli kişilerde bile şüphecilik uyandırır, ancak yeni bir müşterinin gerçekliğine ikna olması için basit bir gösteri yeterlidir. Teknik öncelikle insanın elektriksel alanı üzerinde çalışır, nedenle inanılması için gerçekten deneyimlenmesi gerekir. da ilgi çekici ve memnuniyet verici olan, uygun düzeltme yapıldıktan sonra noktaların yeniden test edilebilmesi ve kasın tam güç göstermesidir. (Kas testi terimi aslında

Bölüm 1

Bir terapist için biraz yanıltıcı olan, kasın gücünü test etmek değil, söz konusu devrenin bütünlüğünü test etmektir. Kas sadece bir göstergedir, tıpkı bir elektrikçinin devre test cihazında yanan veya sönen küçük ampul gibi).

1960'ların ortalarında Uygulamalı Kinesiyoloji (AK) ve kas testinin keşfinden bu yana, dünyanın dört bir yanındaki kinesiyologlar bulgularını ilişkilendiriyor ve çok sayıda farklı sağlık durumu için ilgi çekici modeller fark ediyorlar. Boyun tutulmasından mesane fonksiyonlarının zayıflamasına ve öğrenme güçlüğüne kadar her şeyden muzdarip hastalar artık "devrelerini" kontrol ettirip düzeltirebiliyor ve uzun süredir devam eden kronik hastalıklardan bir gecede kurtulmanın şaşkınlığını yaşayabiliyorlar. Daha da önemlisi, kinesiyologların çocukların devrelerini kontrol etmeleri ve sorunları henüz semptomlara dönüşmeden düzeltmeleri mümkün.

İşte gerçek önleyici sağlık budur.

Brak
Aksm

BÖLÜM 2

KULLANARAK SAĞLIK VE ZİNDELİĞE
YAKLAŞIMIM
SAĞLIK ÜÇLÜSÜ



**Bırak
Aksın**

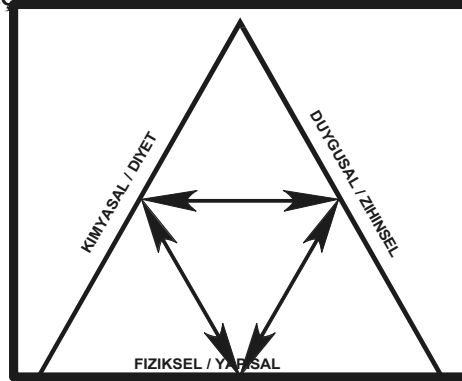
"Büyük fikri bulun, diğer her şey onu takip eder."

B.J. Palmer, kayropraktiğin öncüsü

En temel ve ilkel düzeyde yaşam, ormanda hayatta kalmaya bağlıdır. Çevrelerine uyum sağlayan bireyler doğal seçim yoluyla hayatta kalacak ve gelişecektir. İdeal olarak, vücutları çevreyle denge içinde ve etkin bir homeostaz durumunda optimum seviyelerde çalışacaktır. Umarım, Webster'in sözlüğünde tanımlanan sağlık tanımına da uyuyorlardır: "sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan en iyi durumda olmak." Bir kişi fiziksel olarak iyi hissetmiyorsa ya da çalışmıyorsa, fizyolojik olarak dengede olmayacaktır ve bu durum düşünce ve eylem netliği üzerinde olumsuz bir etki . Aile, toplum ve çevreleriyle olan ilişkileri de zarar görmeye başlayacaktır - başka bir deyişle, ormanda aynı şekilde hayatta kalamayacaklardır.

"Ormanı" modern ve hatta tarihsel bir perspektiften incelediğinizde, bizi etkileyen yalnızca üç ana stres faktörü kategorisi olduğunu görürsünüz. Bunlar yapısal, kimyasal ve duygusaldır - işte bu yüzden Sağlık Üçlüsü adı verilen bir modeli takip ediyorum. Basitçe

Sağlık Üçlüsü, insan bilgisayarlarımızı besleyen ve düşünme, hissetme ve hareket etme şeklimizi etkileyen bu üç geniş dış etki alanına bakar. Dengede olduklarında bu güçler burada görüldüğü gibi eşkenar bir üçgen oluşturur.



Bölüm 2

Ancak ne zaman bir kişinin sağlığı bozulsa, bu değişkenlerden birinin uyarı kaçmış demektir. Ciddi bir sağlık sorunu ya da kronik bir problem söz konusu olduğunda, bu değişkenlerden ikisi, hatta üçü birden çarpık olabilir ve sağlık durumunun kötüleşmesine katkıda bulunabilir. Basit bir örnek olarak, sırtının ortasındaki bir kası çeken bunun sonucunda spazm geçirerek beşinci torasik omuru (sırtın ortasındaki omur) hizadan çıkaran bir sporcunun durumu verilebilir. Bu bölgeden geçen sinir kısmen karaciğere enerji veya güç sağlamaktan sorumludur. Bu bölgedeki tahriş ve yaralanma, kanın toksinlerden veya yabancı maddelerden temizlenmesini içeren karaciğer işlevini tehlikeye atabilir. Başka bir deyişle, sırttaki bu yaralanma artık hastanın kafein veya kabuklu deniz ürünleri gibi belirli gıdaları tolere edememesine ve düzgün bir şekilde elimine edemediği için giderek daha toksik hale gelmesine neden olabilir.

Bu örnek tam şekilde de işleyebilir çünkü sinir yolları iki . Çok fazla kahve içen (kan dolaşımında bir toksin) veya çok fazla kabuklu deniz ürünü yiyen bir kişi karaciğerine aşırı baskı uygulayabilir ve bu da karaciğerden omuriliğe ve beyne giden yolda artmış veya hiperaktiviteye neden olabilir. Bu da beşinci göğüs omuru seviyesinde güçsüzlüğe yol açarak kronik bir sırt ağrısına neden olabilir. Çözüm kahveyi azaltmak ya da diyetlerini düzenlemek kadar basitken, sırt ağrılarını iyileştirmek için çok sayıda sağlık uzmanını sonuçsuz bir şekilde ziyaret eden birçok hasta gördüm. Ayrıca, sırt problemleri düzeltildiğinde gıda hassasiyetleri ortadan kalkan birçok hasta gördüm.

Herhangi bir dengesizliğin nedenini düzeltirken üç faktör de - yapısal, kimyasal ve duygusal - dikkate alınmalıdır, böylece terapötik çabalar bir sorunun altında yatan nedeni hedefleyebilir. Bu, Uygulamalı ve Uzmanlaşmış Kinesiyoloji'nin mükemmel güzelliğidir. Teknikleri, üçlünün denge durumunu değerlendirmemi, üçlüyü oluşturan faktörlerin izini sürmemi

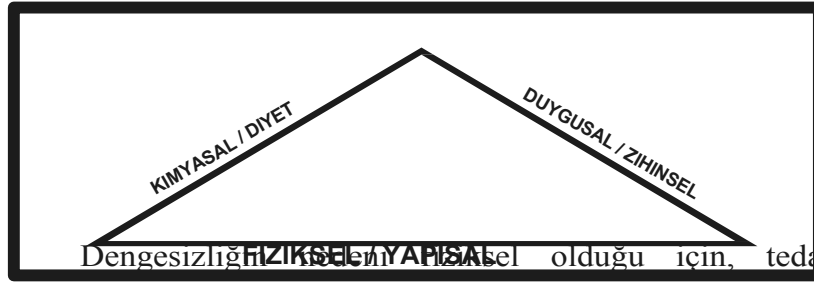
**Bırak
Aksın**

Sorunu tam olarak kökenine geri götürür ve bedenin kendini onarmasına yardımcı olur. Fiziksel bir semptomun duygusal veya kimyasal bir nedeni olabileceğini ya da bunun tam tersi olabileceğini anlamak çok önemlidir. Sonuç olarak: Birincil faktör tedavi edilmezse, durum devam edecek ve hatta daha da kötüleşecek, hasta için maliyetli ve zaman alıcı olan tedavilerin tekrarlanmasını gerektirecek ve uzun vadede etkisiz kalacaktır.

SAĞLIK ÜÇLÜSÜNÜN YÖNLERİ

Fiziksel/Yapısal

Üçgenin fiziksel tarafı, doğumun doğal güçleriyle başlayan ve hepimizin günlük hayatta yaşadığı normal kazalar, düşmeler ve spor yaralanmalarıyla devam eden darbe ve çarpmalarla ilgilidir. Bunlar, üçgenin yapısal tarafıyla temsil edilen bedenin fiziksel hizalanmasını ve işleyişini bozabilir. Bir kişi yapısal bir hakarete maruz kaldığında - belki de buzlu bir kaldırımında kayıp düştüğünde veya bir araba kazasında incindiğinde - üçgenin "fiziksel" tarafı dengeden çıkabilir. Bu durum daha sonra duygusal ve diyet hassasiyeti yaratarak üçgenin bu iki tarafını dengeleyebilir.



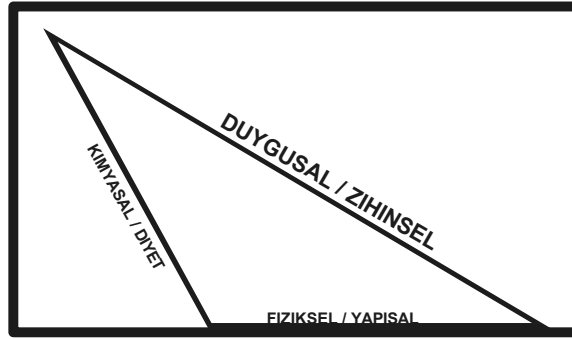
Bölüm 2

masaj terapisi, kayropraktik, akupunktur, kranio-sakral terapiler vb. gibi stratejiler aracılığıyla kaslar, kemikler, eklemler ve organlar.

Zihinsel / Duygusal

Çözümlememiş herhangi bir eski duygusal stres - boşanma, istismar, çocukluk travması vb. - üçgenin "duygusal" tarafını etkileyebilir. Bu tür travmalar, bireyler bunların üstesinden düşünseler bile, enerjik olarak bedende depolanmış halde kalabilir ve üçgeni, hatta bedeni bile hizadan ve uyumdan çıkarabilir.

Duygusal çalkantıların vücut üzerinde derin fiziksel etkileri olabilir. Özsaygısı düşük bir kişinin duruşunun ne kadar kamburlaşabileceğini düşünün ya da baskı altında kaldığında isilik geliştiren kronik bir endişeliye bakın. Sonuçlar üçgenin kimyasal tarafında da görülebilir; enerji seviyelerinde azalma veya besinleri metabolize etme kabiliyetinde azalma. Örneğin, kronik bir endişeli iştahını kaybedebilir veya düzensizlik yaşayabilir.



Duygusal stres, kişinin enerjisini, değişme ve yoluna devam etme arzusuna rağmen eski düşünce kalıplarına takılıp kalacağı noktaya kadar tüketebilir. Yakın zamana kadar, psikoloji, psikiyatri ve danışmanlık standart tedavi yöntemleriydi.

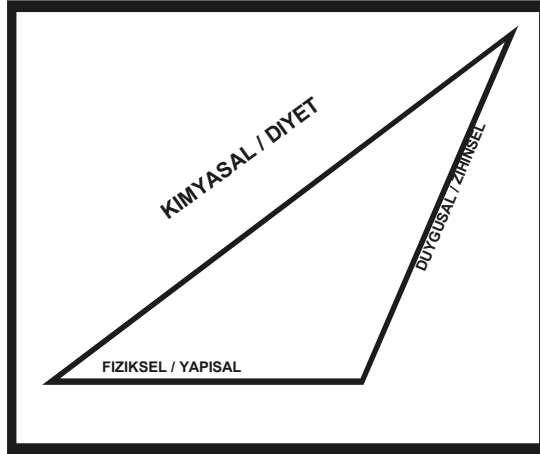
Bırak Aksın

duygusal sorunlar. Bu terapiler çok etkili olmakla birlikte, genellikle bilinçaltında sıkışıp kalan anılara veya travmalara bilinçli zihin tarafından erişmek zordur (yani konuşma terapileri) çözülüp çözülmesi birçok seans veya yıl alır. Bununla birlikte, duygusal travmaya vücutta depolandığı yerden çok etkili ve hızlı bir şekilde erişmek ve serbest bırakmak için kas tepkisi testini kullanan yeni teknikler geliştirilmiştir.

Kimyasal

Denklemin kimyasal tarafında, nikotin, kafein, alkol, uyuşturucu ve ilaçlar gibi toksik maddelerin aşırı kullanımı veya temel besinlerin, vitaminlerin ve minerallerin eksikliği üçgenin fiziksel ve duygusal taraflarını etkileyebilir. Kötü beslenme, organları ve sistemleri yorabilir ve bu da fiziksel bedenin devamlılığını sağlar.

Enerjinin azalması ile birlikte, bir bireyin duygusal olarak daha hassas hissediyor, zihinsel olarak daha az uyanık, hayatın zorluklarıyla daha az başa çıkabilen günlük stresler



Kimyasal dengesizlikler, zararlı gıdaları ortadan kaldırarak, oruç tutarak ve sistemi temizleyerek veya vitaminler, mineraller veya bitkiler ekleyerek diyet değiştirilerek düzeltilir. Diyet değişiklikleri büyük ölçüde her bireyin sorumluluğundadır. Her insan yediklerini, içtiklerini ve

Bölüm 2

sigara içtiklerini kontrol eder. Benim sorumluluğum kinesiyojoloji yöntemlerini kullanarak hangi özel stres faktörlerinin veya zararlı maddelerin olması gerektiğini belirlemektir.

**Bırak
Aksın**
elenmeli ve hangi pozitifler eklenmelidir.

Uygulamalı Kinesiyoloji'den geliştirilen çok sayıda özel teknik vardır, bu nedenle Uzmanlaşmış Kinesiyoloji terimi ortaya çıkmıştır. Bazıları duygusal "hataların" tespiti ve düzeltilmesi ile ilgilenirken, diğerleri fiziksel veya kimyasal kaygılarla ilgilenir. Yeteneklerimi ve etkinliğimi geliştirebilmek için Sağlık Üçlüsü'nün her üç tarafıyla da ilgilenen teknikler konusunda ileri düzeyde eğitim almaya devam ediyorum. Bu yaklaşım, aynı sorun için tekrar tekrar tedavi uygulamak zorunda kalma tuzağını ortadan kaldırıyor. Doğru tedavi belirlendiğinde ve ilk veya ikinci kez uygulandığında, sorun geri dönmemelidir ve benim yıllara dayanan deneyimime göre, elbette yeni bir travma olmadığı sürece geri dönmemektedir.

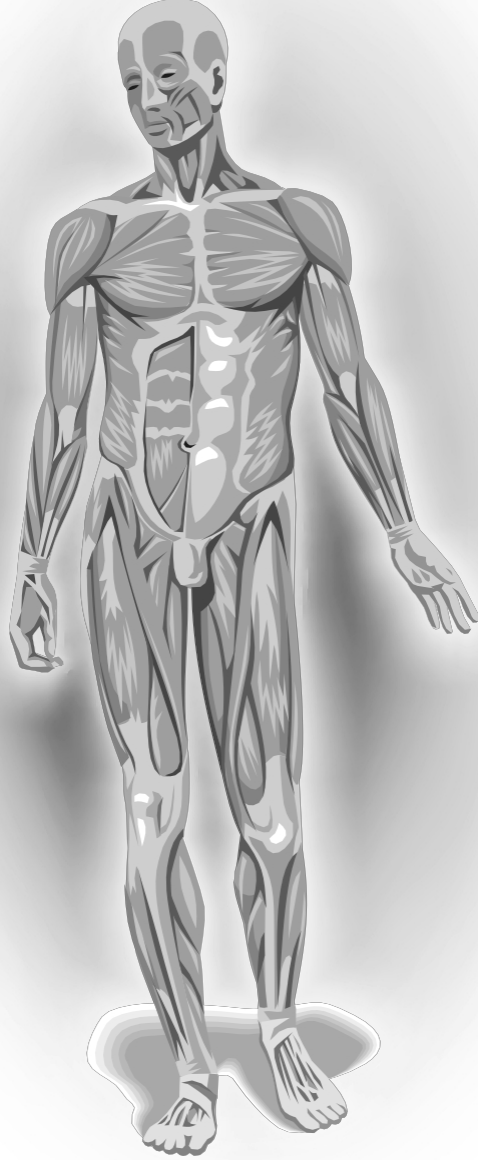
Kullandığım tekniklerin arkasındaki ilkeleri ve bunların nasıl entegre edildiğini anlatan sonraki bölümlere geçmeden önce bu kavramların net bir şekilde anlaşılması çok önemlidir.

Bölüm 2

**Bırak
Aksım**

BÖLÜM 3

FİZİKSEL BEDEN



**Bırak
Aksın**

"Sen neysen "

Frank Zappa

Fiziksel bedeni tedavi için çok çeşitli teknikler kullanılabilir. Bazıları kemik ve eklem fonksiyonlarını ele alırken, bazıları kasları ve yumuşak dokuları kucaklar ve bazıları da vücudun çeşitli organlarını tedavi etmek veya temizlemekle ilgilenir.

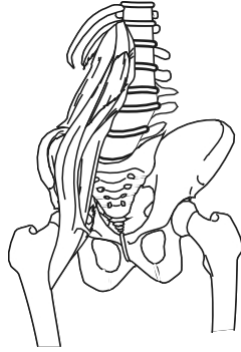
Bölüm 1'de belirtildiği gibi, sinir sistemi vücudu kontrol eder ve bu da kaslara açılma ya da kapanma komutu verir. Dolayısıyla, bir kas spazm geçirdiğinde, sinir sistemi tarafından belirli ve akıllıca bir nedenle bu emrin verilmiş olması mantıklıdır. Vücut genellikle bizi, örneğin spor yaparken veya ağır fiziksel işlerde çalışırken vücudun çok fazla zorlanması halinde büyük hasara yol açabilecek yapısal bir yanlış hizalanma olduğu konusunda uarmaya çalışır. Yanlış hizalama düzeltilinceye kadar sinir sistemi tetikte kalır ve kas spazm halinde kalır.

Sinir sistemi bizi bir şeye dikkat edilmesi gerektiği konusunda uyarırken aynı zamanda onarım yapılana kadar vücudu zarardan korur. İşte nasıl çalıştığına dair bir örnek: Koşu yapan bir kişinin alt omurgasında bir kayma meydana gelir. Orada ağrı yoktur, bu nedenle koşucu bir sorunu olduğunu hemen fark etmez. Ancak koşuya çıktığında, yanlış hizalama vücudunun bir tarafına diğerinden daha fazla kuvvet uygulamasına neden olur. Bu, vücudunun o tarafındaki kalça, diz veya ayak bileğinde büyük yapısal hasara neden olabilir, bu nedenle vücudu uyarı moduna geçer. Belindeki tahriş olmuş yapılar ve sinirler beynine potansiyel hasara karşı kırmızı alarm uyarısı gönderir ve beyni de buna bel ve kalçadaki bir kasın kasılmasına veya spazm geçirmesine neden olarak yanıt verir. Bu, koşucunun kendini ciddi şekilde yaralayabileceği ve yıkıcı sonuçlara yol açabileceği eşiğin ötesine geçmesini önler. Kullanmak için

Bölüm 3

Elektrik sistemi benzetmesi: bir ev, cihazın aşırı yüklenip yanmasından ziyade, sigortanın atacağı ya da şalterin atacağı şekilde kablolanmıştır. Bu koşucu da aslında vücudunu korumak için sigortayı . İşte bu yüzden kas gevşetici almak birçok durumda vücudun bilgeliğine ve mantığına aykırıdır.

Spazm geçirmeye devam eden bir kas, orijinal yaralanma veya gerilmenin ötesine geçen ciddi sorunlara neden olabilir. Bağlı olduğu kemiklerin hizasını değiştirebilir ve eklem yüzeylerinde daha fazla sürtünme ve dejenerasyon yaratabilir, bu nedenle bu uyarılar dikkate alınmalı ve nedenleri mümkün olan en kısa sürede düzeltilmelidir. Bir sağlık sorununuz olup olmadığının göstergesi olarak ağrı belirtisine güvenmeyin.



Bunun gibi bir yaralanmayı tedavi ederken, bir terapist kas bileşenini veya kemik ve eklem bileşenini ele alabilir. Sorun giderilmişse ve tekrarlamıyorsa, muhtemelen . Ancak pratiğimin ilk yıllarında gözlemlemeye başladığım şey, birçok insanın aynı kalça veya bel hizasızlığı ile geri dönmeye devam ettiğiydi. Farklı egzersizler deniyorlar, diyetlerini değiştiriyorlar, ayakkabılarını değiştiriyorlar, bacak bacak üstüne atarak oturmamaya dikkat ediyorlar ve hatta bu durumun nedeninin bu olabileceği korkusuyla yapmaktan hoşlandıkları aktiviteleri yapmayı bırakıyorlardı.

Bırak

Aksın

tekrarlayan bir sorun. Kayropraktik Koleji'nde bana öğretildiği gibi, sinir sisteminin ve onun içinden geçen zekanın, **izin verildiği takdirde** bizi iyi tutmak için doğuştan gelen bir arzuya sahip inandım. Bu nedenle, bir sorun devam ediyorsa ve ister ana akım ister "alternatif" tedaviler yoluyla olsun, sürekli tedavi gerektiriyorsa, **nedeni** gerçekten düzeltilmemiştir. Bir hastanın hayatındaki herhangi bir dış değişkeni değiştirmeye çalışmadan önce, bilgisayarını çalıştıran iç sigortaların tam potansiyeliyle çalıştığından emin olmak istiyorum. Sinir sistemi bütünlüğü birincil yöntem olarak incelenmez ve düzeltilmezse, çoğu sağlık sorununun düzeltilmeden kalacağına inanıyorum. Ayrıca bunun, birçok rahatsızlığın yanlış tedavi edilmesinin veya kronik olarak etiketlenmesinin ana nedenlerinden biri olduğuna inanıyorum. Bu aynı zamanda sağlık sistemimizin neden uzun bir süre boyunca çok sayıda tedaviye veya ilaca ihtiyaç duyulmasını desteklediğini de açıklıyor.

Aynı prensip organları ilgilendiren durumlar için de geçerlidir. Organ fonksiyonu sinir sisteminden gelen belirli komutlara göre artar (hiper olur) ya da azalır (hipo olur). Örneğin bir tiroid bezi kendi kendine işlevini azaltmaya ve hipotiroid olmaya karar vermez. Ana bilgisayar tarafından belirli bir nedenden dolayı böyle yapması istenir ve bu nedenle sorunun tedavisi, sinir sisteminin neden bu şekilde tepki verdiğini keşfetmekte yatar. Ne yazık ki, pek çok rahatsızlığın etkileyici isimleri vardır, ancak vücudun neden aniden bazı hayati organlarının işlevini tehlikeye atmaya karar verdiğini anlamak için etkileyici olmayan miktarlarda zaman harcanmıştır.

Artık Uygulamalı Kinesiyoloji ve diğer kinesiyoloji tekniklerinin, vücudun işlevini ve arızasını hızlı bir şekilde tanımlamamıza ve anlamamıza yardımcı olabilecek teşhis araçları sağlamadaki değerini takdir etmeye başlayabiliriz.

Nöral Organizasyon Tekniği (N.O.T.) bugüne kadar bana öğretilen en güçlü tekniklerden biridir. Bu

Bölüm 3

Fiziksel bedeni değerlendirmek ve tedavi etmek için kullandığım birincil sistemdir ve bunu doktora eğitimim sırasında öğrendiğim geleneksel kayropraktik teknikleri ve kas terapileri ile birlikte kullanıyorum. N.O.T, Brooklyn, New York'lu bir kayropraktik uzmanı olan ve sağlık koşullarının teşhisi, düzeltilmesi ve sürekli yeniden değerlendirilmesinde kas testini kullanan ilk Kayropraktik Kinesiyologları arasında yer alan Dr. Carl Ferreri tarafından geliştirilmiştir. Akupunktur, kranio-sakral terapi ve diğer şifa sanatları konusunda da eğitim almış olan Dr. Ferreri, vücudun devreleri hakkında bilgi sahibidir ve bu alanda çalışmaya devam etmektedir.

Dr. Ferreri ile ilk kez Kayropraktik Koleji'ndeki ikinci yılımda tanıştım. O zamanlar, 1988'de, teorileri ana akım kayropraktik profesörlerinin öğrettiklerinin çok ötesindeydi. Yine de konuşmasına gittim ve sadece teorilerinden değil, yaklaşımından da çok etkilendim. Ben kendim deneyimlemediğim sürece hastalarımın çok fazla teknik ya da terapi önermem. O hafta sonu seminerinde Dr. Ferreri'den bir tedavi aldım ve itiraf etmeliyim ki vücudumda çok önemli bir değişiklik yaptı. Daha da etkileyici olanı, bu durumun kadar hiç geri dönmemiş olmasıydı. Birçok farklı disiplinden birçok doktor ya bir sorunum olmadığını ya da bunun kronik dejeneratif bir durum olduğunu söyledi. Geleneksel kayropraktik eğitimime devam benim için biraz zordu çünkü tekniklerinde sınırlayıcı olduğunu hissediyordum. Kayropraktiğe büyük saygı duyuyorum ve kendimi sonsuza dek kayropraktikçi olarak göreceğim, ancak politika ve sağlık hizmetlerinin kör edici bir kombinasyon olabileceğini düşünüyorum. Ne yazık ki, gücü elinde ve bilginin yayılmasını sağlayanlar gerçeğin peşinden gitmeyi reddettiklerinde bundan zarar gören hasta ve halk oluyor.

1990'da mezun olduktan sonra, birkaç yıl Victoria B.C.'de kayropraktör olarak becerilerimi geliştirmek için çalıştım, ancak muayenehanem kurulduktan sonra önemli sayıda

Bırak

Aksın

hastalar uzun süreli sonuçlar alamıyordu. Bu yüzden 1992'de dinlediğim muhteşem konferansı hatırladım ve Dr. Ferreri'nin çalışmalarını incelemeye başladım. Sonraki üç ya da dört yıl boyunca New York, Los Angeles ve San Francisco'da onunla çalışmak için yaklaşık 15 el seminerine gittim. 1994'te sertifikalı bir uygulayıcı oldum ve şu anda Kanada'da sadece birkaç biri olan sertifikalı bir eğitmenim.

Kayropraktik felsefesinin temel ilkesi, tüm sağlık sorunlarının sinir sisteminde bir miktar parazit veya düzensizlik içerdiğidir. Bu nedenle en mantıklı ve **birincil** tedavilerden biri sinir sistemini yeniden düzenlemek ve her türlü enerji parazitini ortadan kaldırmaktır. Yine elektrik benzetmesini kullanacak olursak: Bir cihaz çalışmıyorsa hemen değiştirmeye götürmeyiz, önce enerjinin akıp akmadığını görmek için fişi ve güç kaynağını kontrol ederiz.

1960'larda Dr. Ferreri geleneksel bir kayropraktör olarak çalışıyor ve baş ağrısı, boyun, çene ve sırt ağrısı gibi birçok tipik vakayı tedavi ediyordu. Daha sonra Uygulamalı Kinesiyoloji'yi de kullanmaya başladı. Alerjiler, öğrenme güçlüğü (ADD/ADHD), epilepsi, serebral palsi, hormonal ve doğurganlık sorunları gibi sinir sisteminin daha da derin bir düzensizliğini içeriyor gibi görünen durumlarda şaşırtıcı bir başarı etti. Yine de bazı insanlar tedavilere hemen ve kalıcı olarak yanıt verirken, diğerlerinin neden sadece kısa bir süre, bazen sadece birkaç gün veya hafta boyunca düzeldiğini merak ediyordu. Eğer bir durum düzeltilmişse bunun sabit kalması ve tekrar tedaviye ihtiyaç duyulmaması gerektiğine inanıyordu - tabii ki yeni bir travma olmadığı sürece - çünkü ilkel nörolojik düzeyde hemen çözülmeyen bir durum ölüme yol açabilirdi.

Dr. Ferreri, 25 yıllık klinik notları arasında cevaplar ararken, bireysel koşullara özgü kalıpları gözlemlemeye başladı. Örneğin, her iki yetişkinin de

Bölüm 3

ve öğrenme güçlüğü çeken çocuklar her zaman belirli bir kafatası kemiği yanlış hizalanması dizisi göstermiştir (bunları nazikçe düzeltmek çok kolaydır ve dramatik sonuçlar verir). Örneğin altını ıslatan ve idrarını tutmakta zorlanan kişilerde her zaman belirli bir çene hizalanması, akupunktur meridyen tıkanıklığı ve diyafram zayıflığı vardı.

Dr. Ferreri, kas testi prosedürlerini kullanarak yalnızca belirli koşullarda sürekli olarak mevcut olan hataları düzeltmeye başladı ve bunu yaparak sonuçların çok daha doğru ve kalıcı olduğunu gördü. Çeşitli disiplinler hakkındaki geniş bilgisini uygulayarak sinir sisteminde bir düzen ve model, bir tür elektriksel plan buldu. Bu içgörü her bir disiplinde eksikti ama o her bir teknikten en iyisini damıtarak ve ipuçlarını her zaman bedenden alarak buna ulaştı. Eğer bir durum geri dönerse ya da düzeltilmiş bir devre bir sonraki tedavide tekrar "patlamış" bulunursa, Dr. Ferreri vücudun onu önce düzeltilmesi gereken daha baskın bir devrenin katılımına yönlendirdiği sonucuna vardı.

Kas testleri ve Dr. Ferreri gibi öncülerin derin sezgisel çalışmaları sayesinde artık insan vücudunun ilkel işlevlerini yöneten doğrusal ve sıralı "programların" varlığını gösterebiliyoruz, tıpkı bilgisayarların karmaşık işleyişini yöneten mantıksal ve rasyonel programlar gibi. Aslında, bu N.O.T. protokollerinde öyle tekrarlanabilirlik ve doğruluk vardır ki, refleksler ters sırada uyarılırsa (gösteri amaçlı) durum **geri dönecektir!** Açıkçası, bedenle akıllıca ve anlayabileceği bir dilde konuşulduğunda, yanıt hızlı ve güvenilirdir.

Bırak
Aksın

NÖRAL ORGANİZASYON TEKNİĞİNİN İLKELERİ

Dr. Ferreri çığır açan yöntemine Nöral Organizasyon Tekniği adını vermiştir çünkü bu yöntem insan sinir sistemini akıllıca ve spesifik bir şekilde organize eder, böylece sistem ağrıdan uzak veya "zar zor " bir seviyede değil, tasarlandığı şekilde, en yüksek performansta çalışabilir. Hepsinden iyisi, uygulamalı yöntem hem semptomatik hem de asemptomatik durumların tedavisinde etkilidir.

N.O.T.'de çok az tahmin vardır ve tedavi kesin bir sırayla yapılan çok spesifik düzeltmeleri içerir, bu nedenle bir başlangıç ve bitiş noktası vardır. Yıllar ve yıllar süren düzeltmeler gerektirebilen diğer tedavilerin aksine, bu metodoloji birkaç günlük bir süre içinde sadece bir ila üç seans gerektirir. Çoğu durumda yüksek başarı bahsetmeye gerek yok, yüksek oranda tekrarlanabilirlik ve tekrar üretilbilirlik vardır.

Bilimsel düzeyde, N.O.T.'un yol gösterici ilkesi, temel fizyolojik işlevleri anlamak için ilkel kkenlerimize bakmamız gerektiğidir. Ne de olsa bizler düşmanca bir ortamda var olmak ve hayatta kalmak için yaratıldık. Bu nedenle hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğumuz araçlar - gıda, hava ve su gibi hammaddeler hariç - bedeninin kendi içinde bulunmalıdır. Bedenlerimiz kendi dokularını onarmak ve değiştirmek üzere tasarlanmış, kendi kendini iyileştiren, kendi kendini düzenleyen, kendi kendini devam ettiren mekanizmalar olarak tasarlanmıştır. Bu mekanizmalar doğuştan, entegre ve yaşamın başlangıcından itibaren tamamen otomatiktir, ancak modern dünyanın fiziksel stresleri, duygusal travma, kötü beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı bu otomatik, doğuştan gelen işlevleri bozabilir.

N.O.T., bu kendi kendine yeten mekanizmaların çoğunun neden bozulduğunu anlamanın ve kilidini açmanın anahtarıdır.

Bölüm 3

İnsanların hayatta kalma sistemleri birincil rollerine göre adlandırılmıştır: Beslenme, Dövüş/Uçuş ve Üreme. Bu üç işlev, insanların varoluşları için kullandıkları dışsal hayatta kalma sistemleridir. İç hayatta kalma, vücutta bulunan bağışıklık, onarım, büyüme ve hücrel üreme sistemlerini birleştiren Limbik Sistem tarafından yönetilir. Bu iki sistem birlikte uyumlu bir yaşam gücü oluşturur. Ayrıntılı olarak açıklayacağım:

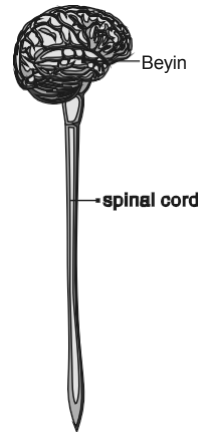
BESLENME / SINDIRIM

İnsanoğlu doğduğu andan itibaren gıdayı nasıl alacağını, sindireceğini ve yan ürünleri nasıl ortadan kaldıracığını bilir. Sindirim asitleri ve enzimlerin salgılanmasını içeren devrelerin yanı sıra yutma, gıdayı sindirim yolu boyunca hareket ettirme ve ortadan kaldırma ile ilgili kas devreleri de . Tüm bunlar otomatik ve doğuştan gelir.

Bu sistemlerdeki düzensizlik hipo veya hiperasidite, gıda ve besin maddelerinin parçalanamaması ve emilememesi, kabızlık veya ishal, gaz ve şişkinlik semptomlarına yol açabilir. Kolik, sindirim sistemi rahatsızlığının belirgin olduğu durumlarda bebeklere konulan en yaygın teşhislerden biridir, ancak bu durum N.O.T. felsefesine göre sinirsel düzensizliğin en erken belirtilerinden biridir.

SAVAŞ / KAÇ VEYA SAVUNMA TEPKİSİ

Bu tepki, vücudu potansiyel tehditlerden koruyan fiziksel unsurlar olan kas, bağ ve kemiğin yapısal dengesinin ve gerginliğinin kontrolünü içerir. Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşur. Nature has



**Bırak
Aksın**

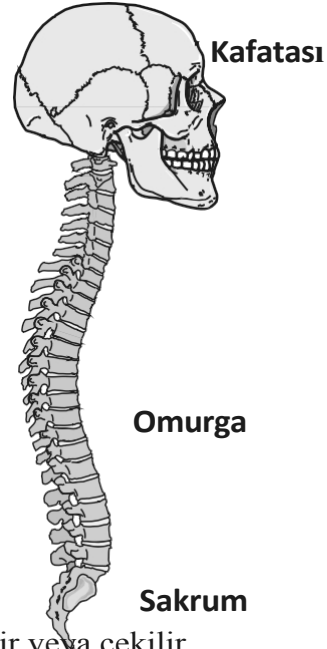
Bu "ana bilgisayar", toplu olarak meninks olarak adlandırılan üç katmanlı sert ve koruyucu bir zarla kaplanmıştır. Sızdırmaz bir balon gibi, beyin omurilik sıvısı ile doludur; bu sıvı sadece hareket ettiğimizde beyni ve omuriliği yastıklamak için bir amortisör görevi görmeye kalmaz, aynı zamanda sinir sistemine besin sağlayarak elektrolitik enerjiye neden olur. Merkezi sinir sistemini korumak için doğa, yumuşak sinirleri sert kemikli bir kafatası, omurga ve kuyruk kemiği ile kaplamıştır.

Kafatası veya kafatası, nefes alma sırasında hareket eden veya birbiriyle eklemlenen 29 kemikten oluşur. Omurga, tüm bilgileri beyinden vücuda ve tekrar geri taşıyan büyük bir kablo gibi olan hassas omuriliği korumak için üst üste dizilmiş 24 kemikten oluşur. Omurganın tabanında, birbirine kaynaşmış beş kemikten oluşan sakrum bulunur.

Meninksler kafatasının iç kısmına ve boyundaki en üst üç omurun iç kısmına . Meninksler buradan omurganın alt kısmındaki sakrum ve kuyruk sokumuna (genellikle kuyruk kemiği olarak adlandırılır) bağlanana kadar omurga boyunca serbestçe yüzer.

Bir hayvan normal dinlenme durumundayken, nefes alma eylemi kafatası kemiklerinin, en üstteki üç omurun, sakrumun ve kuyruk sokumunun hareket etmesine neden olur. kafatasına bağlı olan meninksler

söz konusu yapılar, daha sonra çekilir veya çekilir

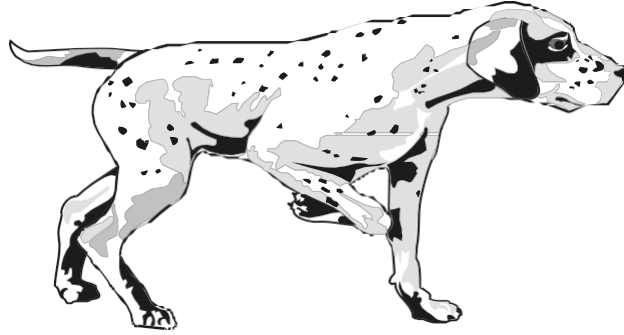


Bölüm 3

Kemikler hareket ettikçe. Bu sıkma eylemi beyin omurilik sıvısının meninkslerin içinde dolaşmasına veya pompalanmasına neden olur. Bu pompaya kranio-sakral solunum pompası adı verilir ve doğanın sıvıların hareket etmesini ve merkezi sinir sistemini beslemesini sağlama yoludur.

Bir hayvan hazırlandığında savunma ya da silahlanma moduna geçer. Dövüş sırasında beyin ve omuriliğin kafatası ve omurga içinde sallanmasına izin veremez, çünkü bu yumuşak hassas sinirlere zarar verebilir veya zedeleyebilir. Sistemi kilitlemenin bir yolu olarak hayvan otomatik olarak çenesini sıkar ve kuyruğunu havaya fırlatır.

Çene sıkıldığında, tüm kafatası kemikleri birbirine kenetlenir ve bu da hareket etmelerini engeller. Aynı zamanda, kafatasının içinde, beyin zarları beyni sıkılaştırır ve sabitler, böylece etrafta sallanamaz ve bir yaralanmaya maruz kalmaz. Omurganın diğer ucunda, kuyruk kemiği üzerindeki gerilim meninkslerin omuriliği omurganın içine çekmesine neden olarak hareketi ve bu yapıların zarar görmesini sınırlar. Bu, doğanın vücuttaki en önemli yapıları savunma ve kaleyi saldırılara karşı güvence altına alma yoludur.



Savaş sona erdiğinde ya da bir avcıdan kaçıldığında, vahşi doğadaki bir hayvan çok hızlı bir şekilde sakinleşir. Omurilik refleksleri, gerginliği, solunumu ve metabolizması normale döner. Nefes nefese kalmak, soluk soluğa kalmak, bağırarak, kükremek, ağlamak ve koşmak, tesadüfen,

Bırak
Alın
Aşağıdakiler de dahil olmak üzere hayvanların kullandığı başlıca yollardan bazılarıdır

Bölüm 3

insanlar, sinir sistemlerini sıfırlar ve kendilerini savunmadan uzaklaştırırlar. Bu nedenle ebeveynler çocuklarının düştükten ya da yaralandıktan sonra birkaç dakika ağlamalarına ya da fazla adrenalini yakmak için koşup bağırmalarına izin vermelidir. İlginç bir şekilde, yoga pranayama gibi sağlık rejimlerinde nefes egzersizlerinin bu kadar yararlı olmasının nedeninin bu olduğuna inanıyorum: derin nefes almak beyin omurilik sıvısını pompalamaya ve omurga ve kafatası yapılarını sıfırlamaya yardımcı olur, ardından optimum enerji akışını geri kazandırır.

İnsanlar için bu savaş/kaç savunma durumları doğum kanalından çıkarken, çocukken düşüp oynarken, yetişkinen spor yaparken ya da araba kazalarına karıştığımızda vs. ortaya çıkar. Ancak günümüzde insanlar başka zamanlarda da savunma moduna geçmektedir: çok fazla kahve veya alkol içerek, stresli işlerde uzun saatler çalışarak veya sadece egzersiz yapmayarak ve düzgün nefes almayarak. Önemli nokta, bu doğal sıfırlama anahtarlarının giderek daha sık devreye girmemesi ve insanların savunma duruşlarına ve durumlarına takılıp kalmasıdır.

Muayenehanemde, baş, çene, boyun, sırt, kalça, bacak ve kol ağrılarının her türünü içeren düzensiz savunma sistemlerine sahip giderek daha fazla hasta görüyorum. Başlarını dik tutmakta zorlanıyorlar, şiddetli kas gerginlikleri, spazmları ve krampları var - bunların hepsi vücutlarının yarı kalıcı veya kalıcı savunma modunda kilitli kalmasından kaynaklanıyor.

ÜREME / ENDOKRİN

Bir türün hayatta kalabilmesi için üremesi gerekir. Üreme sistemi sadece cinsel dürtü ve aktiviteyi düzenleyen devreleri içermekle kalmaz, aynı zamanda hormonal olarak kontrol edilen diğer işlevleri de içerir. Vücutta hormon üreten ve salgılayan bezler endokrin bezler olarak bilinir. Hormonları kontrol eden ve salgılayan belirli kimyasallar

**Bırak
Abd**
genderirler.

Bölüm 3

Kan dolaşımındaki şeker seviyesini, gıdaların nasıl metabolize edildiğini, kan basıncını, kişinin ne kadar hızlı veya yavaş büyüyeceğini ve hatta bir bireyin ne kadar terleyeceğini ve ısı üreteceğini düzenler.

Bu sistemdeki düzensizlik kan basıncında dengesizlikler (çok hızlı ayağa kalkıldığında baş dönmesi veya küçük bir efordan sonra bitkinlik) veya kan şekerinde (hipo veya hiperglisemi ve sonunda diyabet) şeklinde olabilir. Tiroid ve adrenal fonksiyon bozukluğu hızlı kilo alımı veya kaybı, sıcak veya soğuk eller ve ayaklar veya ruh hali değişimleri ve duygusal dengesizliklerde görülebilir.

Birçok kadın kramplardan veya ağrılı dönemlerden, düzensiz dönemlerden, ağır veya hafif akıştan, cinsel ilişki sırasında ağrıdan, cinsel istek eksikliğinden ve hamile kalmakta veya doğum yapmakta zorluk çekmekten şikayet eder. Bunların hepsi hormonal sistem işlevinde bir şeylerin düzensiz olduğunu gösterir. Vücut basitçe doğru miktarda hormon üretmemektedir. Şimdiye kadar ana akım çözüm, vücudun bu hayati kimyasalları neden üretmediğini araştırmak yerine kimyasal olarak hormon vermek olmuştur. Geçenlerde çok düşük cinsel istekten şikayet eden bir kadını tedavi ettim. Sinirsel yeniden düzenlemeden sonra beni arayıp kendini çok daha iyi hissettiğini söyledi ve kocası tedavinin her kuruşuna değerini bilmemi istedi.

Erkekler genellikle herhangi bir cinsel işlev bozukluğundan muzdarip olduklarını en son kabul eden kişilerdir, ancak Viagra gibi bir ilaç piyasaya çıktığında yaşanan ilgi izdihamı ilginçtir.

LIMBIK SİSTEM

Limbik sistem, bağışıklık, onarım, büyüme ve hücresel üreme sistemlerini birleştiren bir iç sistemdir. Bağışıklık sistemi, bağışıklık sistemiyle mücadele eden hücreleri içerir.

Bırak

Aksın

Toz, polen, virüs ve kirleticiler gibi yabancı maddeler. Onarım sistemi hasarlı dokuları onarırken, büyüme ve üreme sistemleri yaşlanmış veya yıpranmış dokuları korur ve değiştirir.

Limbik sistemdeki zayıflıklar alerjilere, hassasiyetlere ve hatta tıp bilimi tarafından düzeltilemeyen veya "iyileştirilemeyen" kronik ve dejeneratif durumlara neden olabilir. Kanser, çılgınca düzensizleşen ve normal ve anormal hücreler arasında ayırma yapma yeteneğini kaybeden bir sistemin mükemmel bir örneğidir. Tüm kargaşa, hücrelerin kontrol dışı bölünmeye ve çoğalmaya başladığı bir vücutla sonuçlanabilir. Bilim, hepimizin vücudunda "kanserli" hücreler olduğunu, ancak normal koşullar altında diğer hücrelerin onları izlediğini ve yanlış davrandıkları anda yok ettiğini göstermiştir. Daha sonra vücuttan atılırlar ve geride sadece iyi hücreler kalır.

Limbik sistem N.O.T. protokolleri kullanılarak özel olarak tekrar , eskiden "düzensiz" olan bireyin vücudu "uyanabilir" ve bu anormal dokuları birkaç gün veya hafta içinde ortadan kaldırmaya başlayabilir.

Alerjiler, vücudun çevredeki normal bir maddeyi tanıma ve kabul etme yeteneğini kaybettiği başka bir tür düzensizliğe işaret eder. Örneğin, kişi ekmeğe ilk kez maruz kaldığında, vücut ekme molekülünü kullanılabilir bir madde olarak kabul eden hücreler üretir. Ekmeği sindirir, enerjisini kullanır ve beyinde depolanan bir "tanıma dosyası" oluşturur. Ekmeğe dile bir daha geldiğinde, vücut doğrudan beyne gider ve maddeyi tanıyıp tanımadığını görmek için dosya dolabını kontrol eder. Eğer tanırsa, vücut ekmeği "dost" olarak kabul eder ve normal sindirim sürecine başlar.

Dağınık bir sinir sisteminde ise dosyalar karmakarışık olmuş ya da depolanamamış gibidir.

Bölüm 3

Beyin, daha önce maruz kaldığı maddeyi hatırlamadığı için artık maddenin bilinmediğine ya da hayatı tehdit ettiğine inanır. Hayatta kalmak için hapşırma, gözlerde sulanma, öksürme, kusma, ishal ya da kaşıntı ve gibi deri reaksiyonlarıyla maddeyi reddeder. Vücudun kendini iyileştirmek için kullandığı sağlık veren stratejiler bunlarken, öksürüğü kesen, sinüsleri kurutan ya da ishali engelleyen ilaçlar olarak semptomları hafifletmeye bu kadar çok önem verilmesi çok talihsiz bir durumdur. Bu aynı zamanda, bariz semptomların ötesini göremeyecek kadar tembel ya da beceriksiz olduğumuz için bazen bedene karşı nasıl çalıştığımızın ve onun bilgeliğine saygı göstermediğimiz mükemmel bir örneğidir.

Gıdalardan veya rahatsız edici semptomlardan kaçınmak yerine, vücudumuzun bize ne söylediğini dinlemeli ve doğanın amaçladığı gibi çevreyle bir arada yaşaması için onu yeniden programlamalıyız.

N.O.T PRENSİBİ

Düzenli bir sinir sisteminde vücudun savunma, sindirim ve üreme devreleri dengede olur.

Uçuş/Dövüş ----- Sindirim ----- Üreme

Vücut, o anda en çok neye ihtiyaç duyulduğuna bağlı olarak herhangi bir zamanda herhangi bir programa girmeye hazırdır. Örneğin bedenin enerjisi azaldığında, beslenme sistemlerine giden gücü artırır ve uçuş/dövüş ve üreme sistemlerine giden enerjiyi azaltır.



**Bırak
Aksın**

Sindiririr süreci tatmin edildiğinde - mide dolduğunda ve/veya eliminasyon tamamlandığında - beslenme devreleri yavaşlar ve uçuş/kavga ve üreme sistemlerine giden enerji eski seviyelerine geri döner. Gün boyu, o anda "yaşam ormanının" ne talep ettiğine bağlı olarak bu üç duruma girip çıkarız - en azından normal, sağlıklı ve organize bir varlık durumunda olan budur. Ancak düzensiz bir durumda sistemlerin dengesi bozulur ve kişi bu modlardan birinde ya da diğerinde, genellikle de savunmada takılıp kalır. Artık insan hayvanı yaşamın "ormanında" verimli bir şekilde hayatta kalamaz ve sağlığın temelleri atılmıştır.

Dr. Ferreri, deneme yanılma yoluyla, savaş/kaç sistemlerinin genellikle sinirsel düzensizlik için baskın tetikleyici olduğunu keşfetti. Bu, yaşamın bir noktasında, muhtemelen bir düşme veya travmadan sonra, bireyin savunma moduna geçtiği anlamına gelir. Sinirsel düzensizliğin gücü veya şiddeti, vücudun daha sonra kendini yeniden düzenlemesi için çok büyüktü, bu nedenle sinir sistemi, her zaman bir sonraki darbeye hazırlıklı bir boksör gibi savunmada kilitli kaldı. Bu, neden bu kadar çok insanın baş, çene, boyun ve gerginlikten şikayet ettiğini açıklayabilir.

Dünyanın dört bir yanında 8.000'den fazla vakayı tedavi etme deneyimim, bu yaralanmaların genellikle yaşamın ilk 5-10 yılında meydana geldiği yndedir. Çoğu durum haftalar veya daha büyük olasılıkla on yıllar sonrasına kadar semptomatik olarak ortaya çıkmadığından, bu anlaşılması gereken en şaşırtıcı ve önemli husustur. Erken yaşlarda hepimiz önemli ölçüde düşer veya başımızı çarparız. Bu hayatın bir gerçeği.

Kas testi sayesinde bir uygulayıcı, hastanın veya hastanın ebeveynlerinin ilk yaralanma hakkında ne hatırladıklarına bakmaksızın sinir sisteminin bütünlüğünü test edebilir. da iyisi, neden yaralanmadan hemen sonra devreleri kontrol ettirmiyorsunuz?

Bölüm 3

düşme veya kaza? Düzgün çalışmıyorsa, belirtilerin ortaya çıkmasını beklemeden işlev hemen düzeltilbilir. İşte bu nedenle çocukları mümkün olan en kısa sürede muayene ettirmek ve araştırmaları semptomlara değil hastalık ve rahatsızlıkların nedenlerine dayandırmak çok önemlidir.

Araştırmalar, önemli miktarda sinirsel düzensizlik içeren Serebral Palsi, Dikkat Eksikliği ve Down Sendromu vakalarının çoğunun aynı zamanda zayıf bağışıklık sistemine sahip olduğunu göstermiştir. Sık sık soğuk algınlığı, deri döküntüleri, gıda hassasiyetleri gibi belirtilerle ortaya çıkarlar. Bu çalışmalar, sinir sistemleri ilk kez yeniden düzenlenmiş kişiler üzerinde yapılmış olsaydı, araştırma bulguları tamamen farklı olabilirdi.

Hızlı bir şekilde düzeltilmediği takdirde vücut savunmada kilitli kalır, sindirim ve üreme sistemlerine akan enerji feda edilir ve sonunda bu sistemler arıza belirtileri ve semptomları göstermeye başlar.



Bir beden savunmaya kilitlendiğinde daha fazla enerji talep edeceğini ve bunu sindirim ve üreme devrelerinden çalışacağını anlamak önemlidir. İlkel bir düzeyde, insan hayvanı, yakın bir tehditle karşılaşan diğer hayvanlar gibi, yemek yemeye veya üremeye zaman ayırmadan önce kendini savunacaktır. Bu , sindirim veya üreme sistemlerini güçlendirmeye çalışırken, **önce** savunma sistemini etkisiz hale getirmek hayati önem taşır. Başka bir düzende çalışmak, vücudu kendi zekasına karşı manipüle etmek anlamına gelir ve sadece kısa vadeli bir düzeltme ile sonuçlanır.

**Bırak
Aksın**

" OLARAK" FAKTÖRÜ

Bazı insanlar gündüzleri baş ağrısı çekerken, bazıları geceleri baş ağrısından şikayet eder. Sinir sisteminin her zaman travmayı hatırlama biçimiyle "ilişkili" olarak test edilmesi gerektiği keşfedilmiştir. Eğer yaralanma gece meydana gelmişse, vücut zayıflık (sinirsel düzensizlik) gösterecektir. Gece ya da "karanlıkla ilişkili olarak" sinir sistemi savunmaya geçer ve ardından sindirim üreme devrelerine enerji akışını azaltır. Kinesiyolog ışıklar açıkken devreleri test ediyorsa, vücut herhangi bir zayıflık göstermeyecektir. Ancak, ışıklar kapatıldığında devreler bozukluğu gösterecektir. Bu nedenle düzeltme, gerçek ya da mecazi anlamda karanlıkta yapılmalıdır. Yıllar süren klinik araştırmalardan sonra vücudun, ışıkları gerçekten kapatmak yerine uygulayıcının "karanlık" şeklindeki sözlü komutuna yanıt vereceği bulunmuştur.

"İlişkili olarak" olgusunun büyük önem ve birçok terapinin yüksek başarı oranları gösterememesinin nedenlerinden biri olduğuna inanıyorum. Bedenin dengesini ve optimum enerji akışını yeniden kazanmasına yardımcı olmak istiyorsak, onunla düşündüğü şekilde konuşmalıyız. Defalarca, tedavi masasına uzandıklarında sinir sistemlerinde tam organizasyon gösteren, ancak aynı testler oturma pozisyonunda tekrarlandığında tüm devrelerinde zayıflık gösteren araba kazası mağdurları gördüm. Bunun nedeni, kişinin çarpma/nöral düzensizlik sırasında oturma pozisyonunda olması ve vücudun artık bu tamamen güvenli olmamasıdır. Bireyin, güvenli bir şekilde sıfırlanana kadar savunma yapmaktan başka seçeneği yoktur. Kişinin ağrı ve rahat oturamama şikayetleri, akıllıca silahsızlandırılıncaya kadar devam edecektir.

Bölüm 3

İyi bir doktor ya da terapist iyi bir dedektif olmalı ve hastanın bedeni gibi düşünmelidir. Kaç tane "ilişkili" faktör olduğuna dair olasılıklar sonsuzdur, ancak en yaygın devreler temizlendikten sonra (gözler açık ve kapalı, aydınlıkta ve karanlıkta) vücut genellikle diğer kombinasyonların çoğunu kendi kendine temizleyebilir.

NASIL VE NEDEN

N.O.T. prosedürleri, sağlam kas gücü gösterge sistemini ("kas testi") kullanarak temel hayatta kalma sistemlerindeki "atmış sigortaları" belirleyebilir. Her sistemdeki arızayı düzeltebilir, böylece hasta nötr konuma döner ve artık düşük viteste veya yüksek viteste takılıp kalmaz, aşırı devir yapar ve kendini yıpratır. Savunma, sindirim ve üreme sistemleri normal işlevlerine geri döner ve birey kronik sorunlardan arınmış olarak yeniden dengede çalışabilir.

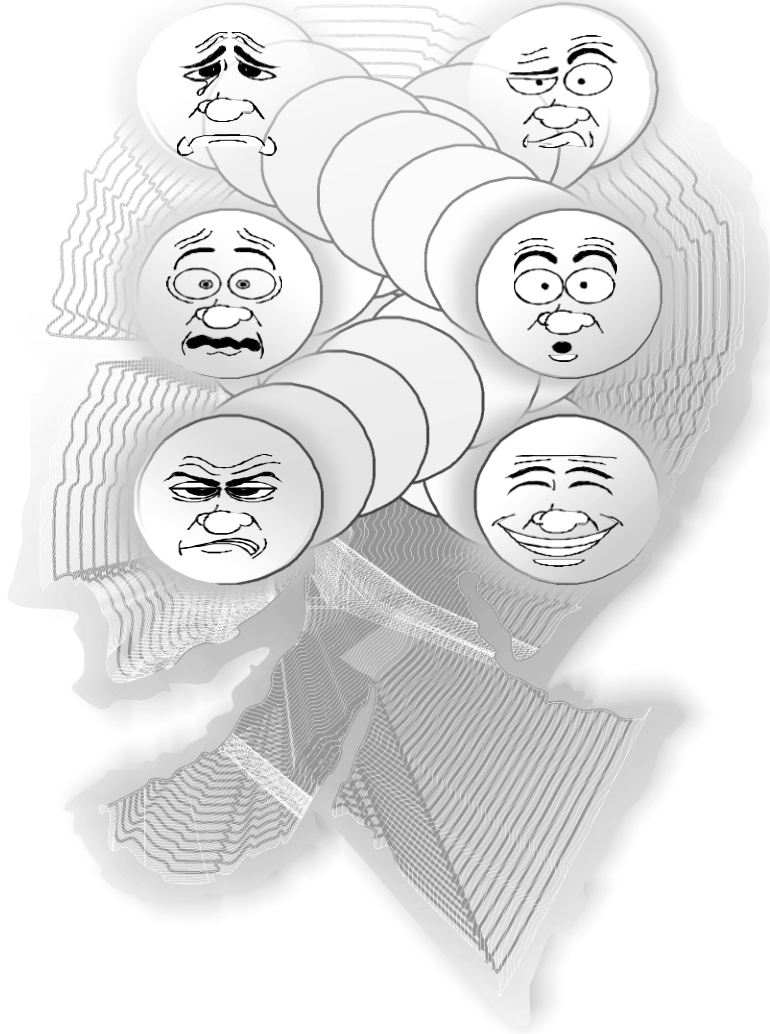
İnsanlar asla "bununla yaşamak" zorunda olduklarına inanmamalıdır. Her durumun sinir sistemi aracılığıyla ortaya çıkan bir nedeni ve sonucu vardır, bu nedenle her zaman bir şeyler yapılabilir. Hiçbir hastalık tedavi edilemez değildir. Henüz yeterince şey bilmiyoruz olabiliriz ama cevaplar aramaya devam etmeliyiz. Nöral Organizasyon Tekniği işte bununla ilgilidir. Sloganımız "N.O.T. İMKANSIZ DEĞİLDİR."

Daha fazla bilgi için iletişime geçin:
Nöral Organizasyon Tekniği (N.O.T.) - Dr. Carl Ferreri 3850
Flatlands Ave. Brooklyn, N.Y. 11234
Telefon: 718-253-9702 Web sitesi: www.notint.com

**Bırak
Aksın**

BÖLÜM 4

DUYGUSAL BEDEN



**Bırak
Aksın**

"Düşündüğünüz ve hissettiğiniz şeysiniz."

Yazar bilinmiyor

İlk iki yıllık eğitimimden ve pratiğimden sonra Hastalarım üzerinde N.O.T. uygularken, bazen bir düzeltme yaptığımı ve kas testinin hala bir zayıflık gösterdiğini fark ettim. Düzeltmeyi tekrar deniyordum ancak hangi fiziksel tekniği kullanırsam kullanayım devre normal gücüne dönmüyordu.

"Öğrenci hazır olduğunda, öğretmen gelir" diye bir söz vardır ve benim için de öyle oldu. Bir sonraki öğretmenim, Encinitas, California'dan bir kayropraktör ve Nöro Duygusal Tekniğin (N.E.T.®) kurucusu olan Dr. Scott Walker'dı. Onun tekniklerini çalışmaya başladım, 1993'te pratiğime dahil ettim ve sonraki iki üç yıl boyunca seminerlerini almaya devam ettim.

Araştırmalar, nöropeptid adı verilen bazı kimyasal habercilerin beyinde yaratıldığını ve bir duygu yaşadığımızda tüm vücuda yayıldığını göstermiştir. Nöropeptitlerin gücü ve etkisi, örneğin bir kişi bir yılan tarafından korkutulduğunda görülebilir. Vücut donabilir, mide bulantısı dalgası mideyi doldurabilir veya kişinin sırtından boncuk boncuk ter damlamaya başlayabilir. Bir yılanın çingirak sesi ya da yılan resmi bile bazı deneklerde fiziksel bir tepkiye yol açabilir. Çoğu zaman insanlar bu tür tepkileri fobi olarak görmezden gelir ve bunu değiştirmek için hiçbir şey yapılamayacağını kabul ederler. Hayatlarına devam ederler, ancak dışarıda yılanlara karşı sonsuza kadar tedirgin ve korkulu olurlar.

Heyecan verici haber ise bunun zorunda olmaması. Vücudun tepki kalıplarını değiştirmek ve bu tür olumsuz refleksleri hızlı ve kolay bir şekilde temizlemek artık mümkün. Yani

Bölüm 4

N.E.T.[®] tam olarak bununla ilgilidir. Bedenin "duygusal" bilgisayarını sıfırlayarak, bizi geçmişe zincirleyen eski sabotajların, korkuların ve tepki kalıplarının engelini kaldırabiliriz. Bu çok önemlidir çünkü acı çekme korkusu çoğu zaman acının kendisinden daha kötü olabilir.

Şu anda insan refahının nöro-duygusal bileşenini ele alan bir dizi farklı teknik bulunmaktadır. Her birinin eski tepki kalıplarını bulmak ve yeni ve daha arzu edilir olanlara izin vermek için vücudu sıfırlamak için kendi stratejileri vardır. Temel teoriyi anlamak önemlidir.

Bir duyguyu ilk kez yaşarken, örneğin bir anne öpücüğü, vücut sinir sistemi aracılığıyla nörokimyasallar salgılar ve bu kimyasal reaksiyonun sonucu olarak "iyi hissederiz". Olumlu bir uyaran-tepki örüntüsü yaratılır. Gelecekte o kişi zaman öpülmeyi düşünse ya da bir çocuğu öpen bir kadın görüntüsü görse, beyin dosya dolabını kontrol eder, sinir sistemindeki önceki olumlu dosyayı bulur ve beyin-beden tepkisi "iyi hissetmek", sevmek, kabul edilmek vb. olur.

Tersine, bir baba üç yaşındaki oğluna kız kardeşine vurduğu için patladığında, sonuç bir önceki bölümde tartışıldığı gibi savunmacı bir tepki olabilir. Eğer deneyim son derece duygusal ve fiziksel olarak stresliyse, beden olayla ilgili duygusal yükü sıfırlayamayabilir veya bırakamayabilir. Bu durumda genç, Dr. Walker'ın Nöro-duygusal kompleks ya da NEC olarak adlandırdığı, zihin ve beden arasında bir uyaran-tepki reaksiyonu oluşturacaktır. Bu örnekte oluşturulan NEC, gencin bir erkekten gelen öfke veya eleştiriye nasıl tepki vereceği ile ilgili olacaktır. O andan itibaren, ne zaman bir erkek onlara kızsın ya da eleştirse, önceden programlandıkları gibi yanıt verirler: savunmacı bir şekilde. Elbette bu kendini birçok farklı şekilde gösterebilir: kavgacı hissetmek gibi,

Bırak

Aksın

Kişinin kişiliğine bağlı olarak ezilmiş, içine , korkmuş, endişeli veya çeşitli başka duygular. Bu aynı zamanda sıkılmış omuzlar, kenetlenmiş çene ve sıkılmış yumruklar gibi fiziksel kasılmalarla da sonuçlanabilir. Birey bilinçli olarak anlamasa da, bir erkek ona her öfke yönelttiğinde - bu artık bir öğretmen ya da işveren olabilir - beyin vücuda şöyle bir mesaj gönderir: "Bundan , iyi hissettirmiyor, eski kötü duyguları canlandırıyor, bu benim için bir tehdit." Vücut savunmaya geçer. Bu duyguların bilinçaltında depolanmasının nedeninin kişinin travmayı atlatabilmesi olduğunu unutmamalıyız. Bu bir hayatta kalma tepkisidir. Olay acı verici, korkutucu ya da çirkindir, bu nedenle verilen tepki duyguyu derinlere saklamak ve hayata devam etmektir.

Bu tür ilkel uyaran-tepki kalıpları muhtemelen evrim boyunca insanlarda var olmuştur, ancak modern bilim artık Çinlilerin binlerce yıl önce gözlemlediklerini kanıtlamaktadır: Belirli duyguların "chi "si veya enerjisi (nörokimyasallar) vücudun belirli organları, yolları veya meridyenleri ile bağlantı kurar ve bunlarda depolanır.

Örneğin öfkenin karaciğer meridyeninde depolandığına inanılır ve karaciğer insan vücudunda çok sayıda fiziksel işlevi olan bir organdır. Büyük ölçüde kandaki yabancı maddeleri filtrelemekten , bağışıklık sistemini güçlü tutmaya yardımcı olur ve pankreas ile birlikte kan şekeri seviyelerinin düzenleyicisidir. Karaciğer zayıf olduğunda kan şekeri dengesizliklerine (hipoglisemi) neden olabilir ve bu da kişinin kısa bir süre boyunca yemek yememesi durumunda sağlığının bozulmasına yol açar. Bağışıklık sisteminde zayıflığa neden olabilir ve tekrarlayan soğuk algınlığı ve enfeksiyonların yanı sıra genel olarak hissiyle sonuçlanabilir. Ayrıca, vücudun bu bölgeleri özellikle karaciğerle ilişkili olduğundan, ağrıyı sırtın ortasına ve sağ omuza da yönlendirebilir.

Ağrı çeken 40 yaşında bir adamı tedavi ettim

Bölüm 4

Birkaç yıldır sağ omzunda ağrı vardı ve hiçbir fizik tedavi onu rahatlatmamıştı. Vücudu ağrının nedeninin duygusal olduğunu gösteriyordu, ben de durumu düzgün bir şekilde düzeltmek için vakaya duygusal açıdan yaklaştım. Tedaviden sonra 10 dakika içinde ağrı geçti ve bir daha da geri gelmedi.

Bu programların ilkel savaş/kaç tepki mekanizmaları olarak yerleştirildiğine inanıyorum. Vücut şöyle düşünür: "Şu anda bununla uğraşmak çok fazla ve gereken başka şeyler var, bu yüzden bu enerjiyi bir yere depolayacağım ve hayatıma devam edeceğim." Ayrıca bu tür erken tepkilerin, ebeveynlerin çocuklarıyla konuşmamaları veya duygusal bir üzüntüden sonra özür dilememeleri nedeniyle depolandığına inanıyorum. Olayları konuşarak, affetmeyi ve unutmayı öğrenerek, nasıl iyileşeceğimizi ve olayları nasıl bırakacağımızı öğreniriz. Öfke ve diğer stresli duyguları nasıl serbest bırakacağımıza dair erken eğitim almazsak, duygusal üzüntüler yıllar geçtikçe birikmeye başlar, ta ki etrafımızda büyük bir olumsuz yük taşıyana kadar.

Kinezyologlar kas testlerini kullanarak bedenin duygusal kaygıları tutup tutmadığını tespit edebilirler. Bu bilinçaltı düşünce kalıplarına ve inançlara erişebilir ve vücudun tepkisini sıfırlayabiliriz, böylece bu kalıplar insanları istedikleri hayatı yaşamaktan alıkoymaktan vazgeçer.

"Programa" erişmenin bir yolu, hastanın ağrıyı düşünmesini ve bir kasın zayıflayıp zayıflamadığını görmesini sağlamaktır. Eğer zayıflarsa, o zaman alnın ön tarafında bulunan ve duygusal devrelerle ilgili olan iki enerji noktasına dokunmaları istenir. Kişi noktalara temas ederken ve ağrıyı düşünürken zayıf bir kas güçlenirse (yani bir değişiklik meydana gelirse), bu nöro-duygusal bir bileşene işaret eder. Kas zayıf kalırsa, bu o sırada duygusal bir bileşen olmadığını gösterir ve uygulayıcı ya fiziksel ya da kimyasal bir neden aramaya devam edebilir. Hem doktor hem de uygulayıcı için tahminleri ortadan kaldırır.

Bırak**Aksın**

hastayı gereksiz tedavilerden, zamandan ve paradan kurtarır -
ve vücudun doğal bilgeliğini kullanır.

Duygusal bir bileşen tanımlandıktan sonra, bir şifacı sorunun ne olduğunu nasıl çözer ve onu temizlemeye nasıl devam eder? N.E.T.[®] tarafından geliştirilen sözel bir süreç, kas tepki testi kullanılarak doktor ve hastanın bilinçaltı arasında oynanır. Beden sözlü bir soruya "uyumsuz" ya da "uyumlu" bir yanıt verir ve bu yanıt bir kasın güçlü kalması ya da zayıflaması yoluyla sağlanır. Bu bazı okuyucuların kaşlarını kaldırmasına neden olabilir, ancak sürecin gerçekten anlaşılması için deneyimlenmesi gerekir.

Deneyimli bir uygulayıcı doğru soruları sorma, olasılıklar alanını daraltma, soruna odaklanma ve hastanın cevapları yorumlamasına yardımcı olma sanatını geliştirir. Bu teknik kullanıldığında hastanın her zaman tamamen bilinçli olduğunu ve uygulayıcıya yardımcı olduğunu, herhangi bir hipnotik durumda olmadığını belirtmek önemlidir. Hasta bilinçli olarak herhangi bir soruya cevap vermez, ancak kas tepkisi testi yoluyla vücudunun onun adına konuşmasına izin verir.

Üç yaşındaki oğluna öfkeyle patlayan baba örneğimizi kullanarak bu tekniği uygularken gerçekleştirebilecek diyalog türü . Şimdi yetişkin bir adam olan test çocuğu sağ omzundaki sorunlardan şikayet ediyor. Bunun duygusal bir bileşeni olabileceğine inanıyorum ve bu "program" üzerinde çalışıyorum: Unutmayın, ben onun bedeniyle yüksek sesle konuşuyorum ve o da soruyu dinleyip cevabı varsaymak yerine kaslarını güçlü tutmaya odaklanıyor.

Dr: "Bu ağrının bir olayla ilgisi var mı?"

Test- kas güçlü kalır ("uyumlu olmayan" NC anlamına gelir) Dr: Ya da bir insan?"

Test kası zayıflar ("uyumlu" C anlamına gelir)

Bölüm 4

"Dişi mi?"	Güçlü-"NC"
"Erkek mi?"	Zayıf - "C"
Dr: "Bir aile üyesi mi?"	Zayıf - "C"
"Kardeşin mi?"	Güçlü - "NC"
Doktor: "Baban mı?"	Zayıf - "C"
Dr: Sen ve baban ve başka biri?"	Güçlü - "NC"
Dr: Sadece sen ve baban mı?"	Zayıf - "C"
Dr: Bunun bir yetişkin olarak sizinle bir ilgisi var mı?"	Güçlü - "NC"
Doktor: "Yoksa çocukken mi?"	Zayıf - "C"
Dr: Gebe kalma ile doğum arasında mı?"	Güçlü - "NC"
Dr: "Doğumdan beş yaşına kadar mı?"	Zayıf - "C" Dr:
Doğumdan bir yaşına kadar mı?"	Güçlü - "NC"
Dr: Bir ila iki yaş arasında mısınız?"	Güçlü - "NC"
Dr: İki ila üç yaş arasında mısınız?"	Güçlü - "NC" Dr: Üç ila
dört arasında mısınız?"	Zayıf - "C"

Bu teknik 20 soruluk bir oyunu ya da çocukken oynadığımız Hayvan, Sebze, Mineral oyununu andırır ve seçenek yelpazesini sürekli daraltarak cevabı bulmaya çalışırız. Ancak bu süreç, uygulayıcının tam anlamıyla bilinçaltı ile iletişim kurduğu ve hiçbir şey varsaymadığı derin bir seviyede oynanır. Muhakeme eden zihin bypass ve beden neye negatif ya da pozitif yüklendiğine dair cevapları verir. Örneğimizin bu noktasında, Dr. Walker'ın bedenini neyi ne zaman depoladığına dair "anlık görüntü" olarak adlandırdığı şeyi tespit ettik. Adamın bedeni, sağ omzundaki ağrının 3-4 yaşlarındayken babasıyla yaşadığı bir olayla bağlantılı nöro-duygusal bir bileşeni olduğunu gösteriyor.

Bu noktada doktor ilgili duygunun olabileceğini bilmemektedir. Çin tıbbı, Kayropratik ve Uygulamalı Kinesiyoloji, vücudun her bir organına özgü refleks noktaları olduğunu ve bunların belirli anlık görüntülerle tutulumu gösterebileceğini bulmuştur. Aynı örnekten devam edecek olursak, karaciğer noktası test edildiğinde tutulum gösterebilirken diğer organ noktaları göstermeyebilir. Çünkü biz

Bırak

Aksın

Karaciğer meridyeninin öfke ve kızgınlık duygularını barındırdığını bilen doktor aşağıdaki varsayımı ortaya atacaktır:

Dr: "İlgili duygu kızgınlık mı?"	Strong -
"NC" Dr: Nefret?"	Güçlü - "NC"
"Öfke?"	Zayıf - "C"
Dr: "Bunun babanıza olan öfkenizle bir ilgisi var mı?"	Güçlü - "NC"
Dr: "Bunun babanın sana olan öfkesiyle bir ilgisi var mı?"	Zayıf - "C"

Bu noktada doktor hastaya 3-4 yaşlarındayken babasının kendisine kızmış olabileceği herhangi bir durumu hatırlayıp hatırlamadığını sorabilir. Bazen hasta bir olayı bilebilir ya da belirsiz bir fikre sahip olabilir. Hem doktorun hem de hastanın sorumluluğu hiçbir şey varsaymamak ve beden neyi ortaya çıkarmasına izin vermektir. Vücut asla yalan söylemez ve her şeyi hatırlar. Eğer hasta "Muhtemelen yemek masasında sütümü döktüğüm içindir" diyorsa, o zaman bu düşüncüyü tutarken bir kas testi yapmalıyız. Eğer devre güçlü çıkarsa, o olay bir stres faktörü değildir ve aradığımız olay da bu değildir. Ancak zayıflarsa, hedefi vurduğumuzu ve bu düşüncenin beden üzerinde hala zayıflatıcı bir etkisi olduğunu biliriz. Hasta bir olayı hatırlamıyor olsa bile, bloğu yine de temizleyebiliriz çünkü beden ne zaman negatif bir yüke tutunsa zayıflayarak (enerji kaybederek) sırlarını açığa çıkarır.

Ormanda hayatta kalmamız gerekir ve bir şey bizi çok ani, çok sert veya çok uzun süre strese sokarsa, onu bir kenara atar ve bir sonraki olaya geçeriz. Bu duygusal rahatsızlıklar tekrar tekrar bilinçaltımızda ve bedenimizde depolanır, ta ki bir gün bilgisayar devrelerini aşırı yükleyene kadar. İşte o zaman açıklanamayan duygusal veya fiziksel bir çöküş yaşarız.

Çocukluktan çıkıp bu dünyayı daha iyi anlamaya başladığımızda, hepimizin bazı kendine has özellikleri vardır

Bölüm 4

Bizi gerçekten olmak istediğimiz kişi olmaktan alıkoyuyor gibi görünüyor. Birçok kişi, kalıpları tanımak ve değiştirmek amacıyla psikiyatlara veya psikologlara başvurmaktadır. Bu tür konuşma terapileri genellikle önemli ve güçlendiricidir çünkü eğitilmiş profesyoneller aracılığıyla bireylerin kendilerini anlamalarını ve çözümlere ulaşmalarını sağlar. Dezavantajı ise, duygular entelektüel olarak temizlense de, streslerin genellikle ilkel bir düzeyde vücutta **kilitli** kalması ve hastanın sorunlarıyla ilgili olumsuz içgüdüsel tepkiler vermeye devam etmesidir.

Ne yazık ki, bazı hastalar cevapları bulmak için yıllarca süren araştırmalara katılırlar. Peki, olumsuz inanç kalıplarına veya kalıcı savunmacı duruşlarına neden olan orijinal olayı hatırlayamayan bir kişi nereye başvurur? Kas tepkisi testi, anında ve doğru geri bildirim sağladığı için bu geçmiş tepkilerin kilidini açmanın anahtarını elinde tutmaktadır.

Bir kez tanımlandıktan sonra, olumsuz bir zihin-beden tepkisini silmenin veya bağlantısını kesmenin birçok farklı yolu vardır. Bazı terapistler omurga ayarlamaları yapar veya akupunktur noktalarını ovar, bazıları nefes alma teknikleri kullanır veya hastalara belirli göz hareketleri yaptırır. Bu tür tepkileri etkisiz hale getirme konusundaki deneyimim, hastaları düzeltme anında belirli bir **duyguya** tutunmaya teşvik etmektir. Olayı hatırlamasalar bile, deneyim "temizlenirken" duyguyu zihinlerinde tutabilirler. Bilgisayar okuryazarı olanlar "sil" tuşuna basmanın kolay olduğunu bilirler, önemli olan ekranda doğru bilginin bulunmasıdır.

Bu tekniği kullanırken anıları silmediğimizi veya insanların beynini yıkamadığımızı vurgulamak önemlidir. Sadece daha önce öğrenilmiş bir olaya dayanan beyinden bedene olumsuz tepkiyi etkisiz hale getiriyoruz veya durduruyoruz, böylece kişi yeni olaylara sadece zihinsel olarak değil, fiziksel olarak da taze ve açık bir şekilde yanıt verebiliyor. Şu anda yaşayabilir ve olaylara fiziksel olarak geçmişteki bir şeye göre değil, şu ana göre yanıt vermeye başlayabilirler.

**Bırak
Aksın**

Düzeltilme yapıldıktan sonra doktor ağrının olduğu bölgeyi tekrar test edebilir ve hala zayıf bir kas tepkisi olup olmadığına bakabilir. Eğer varsa ve alındaki duygusal noktalar bunu doğruluyorsa, o zaman başka bir duygusal olay mevcuttur ve bununla ilgilenilmesi gerekir. Kas testi zayıf kalmaya devam ederse, bu başka bir duygusal olay olmadığını, muhtemelen sağlık üçlüsünün diğer iki tarafında, yani fiziksel veya kimyasal faktörlerde bir faktör olduğunu gösterir.

Ofisime gelen insanların çoğu belirli bir ağrı veya semptomdan değil, sadece hayatta "sıkışmış" hissetmekten şikayet ediyor. İlişkilerinde zorluklar ya da diyet yapma, sigarayı bırakma vb. konularda engeller yaşıyorlar ya da fobileri var. Bu kişilerle, sözlü ifadelerde bulunmalarını sağlayarak ve ardından sırasında bedenlerinin güçlü kalıp kalmadığını görerek programa erişebiliriz.

Örneğin, bir kişiden şunu söylemesi istenebilir: "Sigarayı bırakma konusunda iyiyim" demesi istenebilir ancak bunu söylerken bir kası test ettiğimde kas zayıflar ve bu da bu ifadeyle uyumlu olmadığını gösterir. Duygusal merkezlere yapılan bir temas onu güçlü kılar, daha önce açıklandığı gibi aynı prosedüre başlarım. **Beyin / beden dosyalarına erişirken doğru kelimeleri kullanmak önemlidir.** "Sigarayı bırakmakta sorun görmüyorum" ifadesi, "Sigarayı bırakmak benim için iyi" ifadesinden farklı bir kavramdır. İlki, öz değer/öz saygı eksikliği ve kişinin kendine bakma arzusuyla ilgili geçmiş sorunlara geri dönebilir. İkincisi ise ahlak ve kamu algısı (yani sigara içmek kötüdür) ile ilgili konularla ilgili olabilir. Bu hatalı beyinden bedene program olduğu için - başka bir deyişle "bedenime ya da kendime değer vermiyorum" - sigarayı bırakarak, egzersiz yaparak ya da diyet bedene değer vermeye yönelik her türlü bilinçli girişim başarısız olacaktır çünkü bu bilinçaltının beyinden bedene programlanmış tepkisiyle çelişmektedir.

Beden her zaman zihnin programlamasını takip edecektir. Bu, bazı insanların neden zihin programını takip ettiğini açıklamaya yardımcı olabilir.

Bölüm 4

Doğru diyeti uygulayın ya da dünyanın en iyi sigarayı bırakma programına kaydolun, ama sorun daha da kötüye gidiyor. Biz buna "duygusal sabotaj" diyoruz.

Sorun düzgün ve kalıcı bir şekilde temizlenirse, kas tepkisi güçlü kalacaktır, bu da artık sadece zihinde değil, bedende de düşünceyle uyumlu olduklarını gösterir. Dr. Walker buna "duygusal uyum" adını vermektedir. Bu, bir kişinin tedaviden hemen sonra sigarayı bırakacağı anlamına gelmez, ancak önemli bir psikolojik engel aşılmış olacaktır. Vücut artık bu yeni düşünce modelini destekleyebilir.

Bu tekniğin amacı, insanların fiziksel, maddi, romantik veya ruhsal olarak varoluşlarının mümkün olan her yönüyle duygusal olarak uyumlu olmalarına yardımcı olmaktır. Herkesi bu alanda uzman bir uygulayıcıdan hizmet almaya teşvik ediyorum çünkü hepimiz yaşamlarımızda duygusal "üzüntüler" yaşadık ve muhtemelen bedenlerimizin bir yerlerinde olumsuz, zarar verici bir enerji . Ayrıca, eğer bir sorunumuz varsa zayıf ya da kusurlu olduğumuz hissinden de kurtulmalıyız.

Ne demişler, "olur böyle şeyler". Ancak insanların artık bir seçeneği var. Artık bu "şeyleri" yanlarında taşımak zorunda değiller çünkü bunları ortadan güçlü teknikler var. İnsanların bir sorunun ortaya çıkmasını beklememeleri ya da her küçük krizin kendileri için stres ve sorun yaratacağı paranoyasına kapılmamaları gerektiğini vurguluyorum. Zaman önleyici bakım için bir pratisyeni ziyaret edin ve hayatınızı elinizden geldiğince iyi yaşamaya devam .

**Bırak
Aksın**

Daha fazla bilgi için lütfen iletişime geçiniz:

Nöro Duygusal Teknik Dr.

Scott Walker

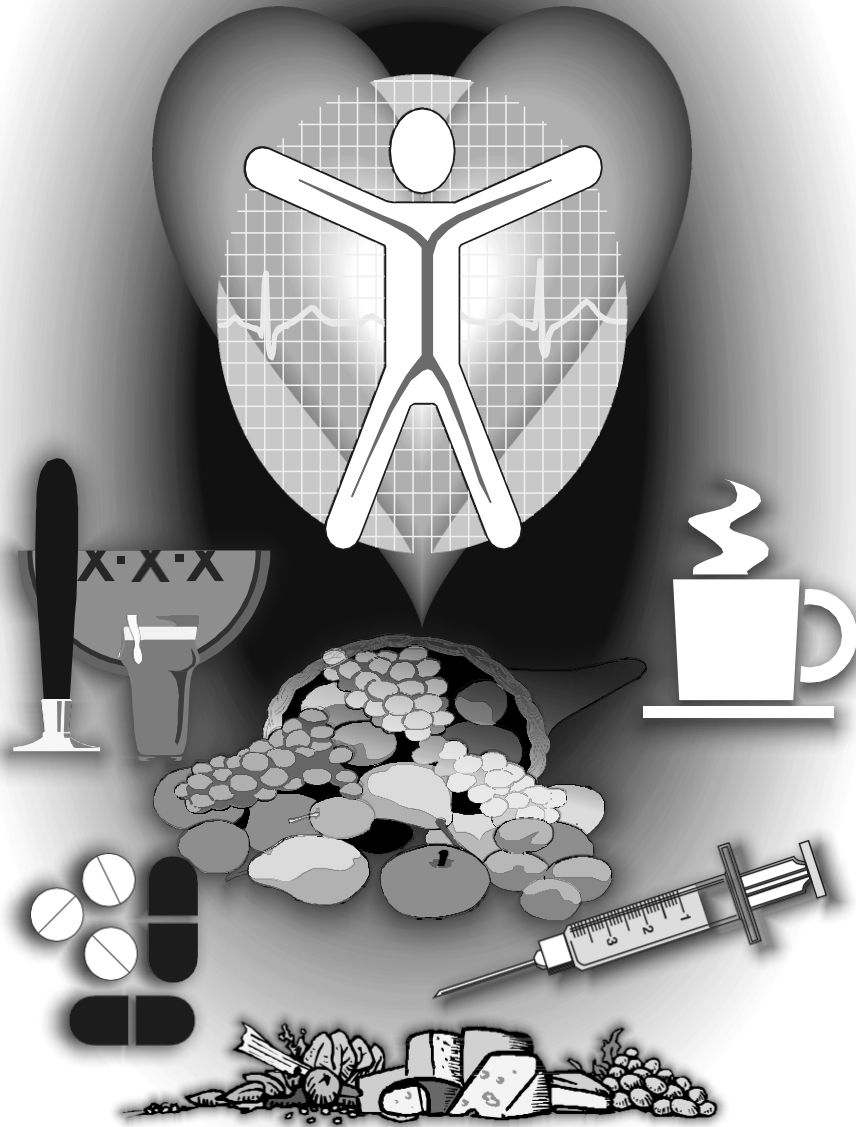
500 2nd Sokak

Encinitas, Kaliforniya 92024

Telefon: 619-944-1030 Web sitesi: www.netmindbody.com

BÖLÜM 5

KİMYASAL BEDEN



**Bırak
Aksın**

"Ne yersen osun."

Yazar bilinmiyor

Bugünlerde diyet konusunda çok fazla kafa karışıklığı var ve tüm çelişkili bilgiler ve çelişkili reklam yutturmacaları karşısında dönenlere sempati duyuyorum. Kafa karışıklığının, çoğu diyet araştırmasının başlangıçta sinir sistemi dağınık olan insanlar yapılmasından kaynaklandığına inanıyorum. Bu nedenle bazı diyetler bazı insanlarda işe yararken diğerlerinde yaramıyor, neden bazı insanlar bir beslenme rejimini bir rahatsızlıkla başa çıkmada etkili bulurken diğerleri hiçbir rahatlama bulamıyor. Elbette tutarlılık olmadığında sonuçlar çelişkilidir.

Bu bölümde başka bir mucize diyet sunmuyorum. Yıllar içinde öğrendiğim ve hastaların özellikle kişinin sinir sistemleri yeniden düzenlendikten sonra büyük fayda sağladığını bildirdiği bazı temel yönergeler sunuyorum. Çin tıbbı, eski Hindistan'ın Ayurvedik yaklaşımı ve batı tarzı beslenme üzerine çok sayıda kitap üzerinde yaptığım çalışmalar sonucunda, vücudumuzu dinlememiz ve bizim için gerçekten neyin işe yaradığını bulmamız gerektiği sonucuna vardım.

İnsanlara bu bütünsel sağlık modelini takip etmelerini öneriyorum: İlk olarak, sinir sistemini fiziksel ve duygusal müdahalelerden arındırmak için yeniden düzenleyin. İkinci olarak temizlik ve daha iyi eliminasyon için çalışmak gelir. Daha sonra, pH dengesi konusunda farkındalığın artırılmasını da içeren beslenme düzeninin iyileştirilmesi için çalışılmalı; ardından da amacımız sistemi sakinleştirmek, stresi azaltmak ve yaptığımız her şeyde dengeyi korumak olmalıdır.

Sağlık üçlüsüne geri dönecek olursak, şu açıktır ki

Bölüm 5

Varlığımızın besinsel veya kimyasal yönü çoğunlukla kendi kontrolümüz altındadır. Ne yemek, içmek, solumak, enjekte etmek veya vücudumuza sürmek istediğimize **biz** karar veririz. Bu nedenle kendimizi eğitmemiz ve yaptığımız seçimlerin sorumluluğunu üstlenmemiz son derece önemlidir. Vücudun maruz kaldığı her hammadde veya uyarana için, tükettiğimiz her abur cubur veya aldığımız her aşı için, fiziksel bir tepki ve muhtemelen duygusal bir tepki vardır. Hava kirliliği ve genetiğiyle oynanmış gıdalar gibi şeyler şu anda kontrolümüz dışında olabileceğinden, yediğimiz veya soluduğumuz her şeyi kesinlikle kontrol edemeyebiliriz. Ancak kendi bölgelerimizde daha kaliteli su, hava ve gıda kaynaklarının savunucusu olur, yapabileceğimiz en iyi seçimleri yapmak önemlidir.

DÜZENLİ ORUÇ TUTARAK VÜCUDU TEMİZLEMEK

Hepimizin arabalarımızın yağını değiştirmemiz gerektiğini bilmemize rağmen, çok az kişinin kendi sindirim sistemini düzenli olarak temizlemesini şaşırıyorum. En son zaman 24 saat boyunca yemek yemeyi bıraktınız? Belki de grip virüsü ya da soğuk algınlığı geçirdiğinizde. Bu olduğunda bedeninizin bilgeliği size tıkanıp ve biraz ilgi ve dinlenmeye ihtiyacı olduğunu söylemiştir. Oruç tutmanın ardındaki temel kavram budur.

Hatta 24 saatlik kısa bir oruç bile sindirim sisteminin mola vermesini sağlayacaktır. Buradaki fikir, kilo vermek için vücudu zorlamak değil, aksine işlevini yerine getiremeyecek kadar tıkanmaması için periyodik olarak dinlenmesine ve toparlanmasına izin vermektir. Her gün alınacak bir ons önlemin bir kilo tedaviye bedel olduğunu kabul ederseniz, modern beslenme ve yaşam tarzının birçok olumsuz etkisine karşı koyabilirsiniz. Her gece uyuduğumuzda ve 10 saat veya daha uzun süre yemek yemediğimizde, mini bir oruç tutmuş oluruz. Orucunuzu bozmadan ("kahvaltı") ve sabah yemek yemeden önce, yarım taze meyve suyu ile borularınızı temizlemek yararlı olacaktır.

Bırak**Aksın**

bir bardak ılık suda limon. Bu, sindirim sistemine yerleşmiş toksinleri temizlemenin çok nazik bir yoludur. Kulağa küçük bir yaşam tarzı değişikliği gibi gelebilir, ancak doğru yönde atılmış büyük bir adım olabilir.

Oruç kavramı yüzyıllardır var olan bir kavramdır ve birçok dünya dininin ana ilkelerinden biridir. Bazı insanlar devam eden sağlık rejimlerinin bir parçası olarak her hafta bir gün, her ay üç gün veya yılda iki kez 10 gün oruç tutarlar. Oruç, yaşamı tehdit eden bir hastalıkla karşı karşıya olan kişiler tarafından da bir strateji olarak kullanılabilir. 30, 60 veya 90 gün boyunca oruç tutan ve bu süre boyunca sadece su ve meyve suları tüketen insanlar tanıyorum. Uzun bir oruca başlamadan önce her zaman bir sağlık uzmanına (naturopath, kolon terapisti vb.) danışın, çünkü bunlar kontrollü ve denetimli durumlarda yapılmalıdır. Dünya çapında bu tür tedavilerde uzmanlaşmış pek çok sağlık merkezi ve konuyla ilgili pek çok mükemmel kitap bulunmaktadır.

Bir keresinde 10 gün oruç tutmuştum ve büyüleyici bir deneyimdi. İki gün sonra vücudum yorulmuştu ama dördüncü günden sonra sadece su ve limon suyuyla sınırsız bir enerjiye sahip oldum. Bütün gün hastalarım üzerinde çok etkili bir şekilde çalışmayı başardım ve geceleri zihnimin de temizlendiğini hissettiğim canlı rüyalar gördüm. Asıl motivasyonum bu olmasa da biraz kilo verdim, ama daha da önemlisi gıdaya olan ezici psikolojik öğrendim. Oruç tutarken nereye baksam patates kızartması, gazlı içecekler, tatlılar ve abur cubur reklamlarıyla karşılaşıyordum. Oruçtan çıktığımda ağızma attığım yiyeceklere çok daha dikkat eder oldum: Yemekle olan ilişkimin yeniden doğuşu gibiydi. Ayrıca farklı bir şekilde alışveriş yapmaya başladım, tüm kutuların ve işlenmiş gıdaların istiflendiği orta koridorlar yerine tüm taze ürünlerin bulunduğu mağazaların . Yavaş yavaş biraz kilo aldım, ancak bazı kilolar asla geri dönmedi ve bunların toksin ve yağla dolu olanlar olduğunu düşünmek istiyorum.

Bölüm 5

Oruç sırasında birçok kişi bağırsak hareketlerinin katran gibi siyah göründüğünü bildirmektedir. Balçıkla kaplanmış bir boruyu düşünün ve insanların vücutlarındaki siyah çamurun neye benzediğini anlayacaksınız. Tıpkı bir tahliye borusunun tıkanması ve periyodik olarak temizlenmesi gerektiği gibi, bağırsak da tıkanır, aksi takdirde sonuçlar emilim sorunları, obezite, irritabl bağırsak sendromu, kolit ve hatta ülser olabilir. Tıkanmış sindirim aynı zamanda deri döküntüleri, akne, egzama, sedef hastalığı, akciğer rahatsızlıkları ve bronşite de yol açabilir. Bir arabanın egzoz borusunu tıkadığınızda, duman ve toksinlerin arabanın gövdesinden dışarı çıkacağını düşündüğünüzde bu çok mantıklıdır.

Oruçtan sonra yerinden oynamış kalıntıların "borulardan yıkanması" son derece önemlidir, aksi takdirde bu gevşemiş çamur sisteme yeniden emilecektir. Bu nedenle oruçtan çıktıktan sonraki birkaç gün boyunca sadece hafif çorbalar ve meyve suları tüketmek akıllıca olacaktır. Çoğu zaman insanlar oruç tutmayı çok erken bırakırlar çünkü kendilerini iyi hissetmezler ve baş ağrıları ya da düşük dereceli ateşleri başlar. Bu genellikle vücudun kan dolaşımındaki eski toksik kalıntıları atmaya başladığının ve orucun etkisini göstermeye başladığının bir işaretidir. Kişi o anda kendini iyi hissetmese de, oruç tutmaya devam etmenin ve oruç tutmaya devam etmenin tam zamanıdır.

DOĞAYA YAKIN DURUN, MEVSİMİNDE YEREL YIYECEKLER YIYIN

Arınma tamamlandıktan sonra mümkün olduğunca iyi beslenmeye başlamak önemlidir. İyileştirme çalışmalarım bana beslenmemizin büyük bir kısmının yerel olarak yetiştirilen ürünlerden oluşması gerektiğini öğretti çünkü eve yakın yerlerde yetiştirilen gıdalar en iyi, en olgun ve en son toplandıkları halleriyle yenebilir. Olgunlaşmadan toplanan, bozulmasınlar diye mantar ilacı sıkılan, yüzlerce ya da binlerce

Bırak
Alın
Kilometre taşınan ve depolanan gıdaları yediğimizde ya da

Bölüm 5

Günlerce ya da haftalarca buzdolabında saklanan gıdaların tazeliğinden ve iyiliğinden ödün verdiğimiz açıktır. Bu felsefeyi bir adım öteye taşıyarak, yerel organik çiftçilerden yıl boyunca sözleşmeli olarak gıda satın almak için artık pek çok fırsat var. Bu sadece evlerimizde sağlıklı beslenmeyi değil, aynı zamanda toplumlarımızda yaşamı iyileştiren yeni bir hareketi de desteklemektedir.

Her iki haftada bir yiyecek satın almayı bırakın ve her iki günde bir en taze ve çekici olanı satın almayı deneyin. Bu, Fransa ve İtalya gibi ülkelerde yaygın bir uygulamadır; buralarda pek çok gastronom ve yemek tutkunu sadece kendi bölgelerinde üretilen peynirleri, meyveleri, sebzeleri ve otları yiyecek kadar titizdir. Örneğin Toskana'daki peynirlerin çoğu çiğ ve işlenmemiş peynirlerdir, yani iki ya da üç gün içinde yenmeleri gerekir, aksi takdirde bozulurlar. Her gün market alışverişi yapmak bazıları için gerçekçi görünmeyebilir, ancak prensipte bu hedef için çaba göstermeliyiz ve birçok organik üretici artık kapıya teslimat yapıyor. Ayrıca, her gün alışveriş yapmak için fazladan birkaç dakika harcamak, grip ve soğuk algınlığı nedeniyle yatakta geçirilen günlerin azalması anlamına gelebilir.

Güney İngiltere'de savaş sonrası yapılan çalışmalar, bu tür bir doğaya dönüş felsefesiyle ilgili bazı ilginç bulgular ortaya çıkardı. İkinci Dünya Savaşı'nın sonra bilim insanları, bombardıman ve saldırı korkusu gibi ek streslere maruz kalan yorgun Londralılar üzerinde karneyle beslenmenin zararlı etkilerini incelemeye hevesliydi. Bilim insanları, yüksek tansiyon, diyabet ve kalp hastalıkları gibi hastalıkların görülme sıklığının savaş sırasında gerçekten düştüğünü görünce hayrete düştüler. Tereyağı ve şeker gibi ürünlerin karneye bağlanmasının ve lahana, şalgam ve yaban havucu gibi mevsimlik sebzelerin tüketiminin artmasının nüfusun genel sağlığı ve dayanıklılığı üzerinde belirgin bir etkisi keşfettiler. Zorunluluktan dolayı sebze ekmek için çimenlerini kazanan insanlar, sağlıklarının ve uzun ömürlerinin arttığını gördüler.

**Bırak
Aksın**

Yerel olarak beslenmek için başka zorlayıcı nedenler de vardır ve bunlardan biri yaşamın doğal döngüleriyle ilgilidir. Yılın belirli zamanlarında doğa, o mevsim boyunca enerjimizi korumamıza yardımcı olan gıdalar üretir. Günler kısaldığında yerel ürünler arasında kök sebzelerin yanı sıra gelecek soğuk havalarda aylarca doğal olarak saklanabilecek elma ve armut gibi ürünler yer alır. Sonbaharda olgunlaşan üzüm gibi meyveler, gelecek kış için ideal sindirim temizleyicileridir. Yaz sonunda kısa bir üzüm diyeti ile bağırsaklarda küçük bir detoks yapmak sağlıklıdır ve aynı şey taze meyvelerin kış enerjisini temizlemeye yardımcı olduğu ve bizi gelecek daha uzun günlere hazırladığı ilkbahar için de geçerlidir.

İnsanlara soğuk hindi gibi bu tür bir yaşam tarzına geçmelerini önermiyorum, ancak hepimiz diyetlerimizi bu yönde kademeli olarak değiştirmeye çalışabiliriz. Tekrar ediyorum, insanlara taze, mevsimsel ve yerel gıdalarla beslendiklerinde vücutlarının nasıl hissettiğini gözlemlemelerini ve ardından kendi kararlarını vermelerini tavsiye ediyorum. Ne yediğinize dikkat edin, yemeğinizin tadına bakın ve tadını çıkarın. Eğer bir şeyden gerçekten keyif almıyorsanız, sabahın 10'unda o kahve ve şeker yüklü poğaçaya sadece eski bir alışkanlıksa, o zaman bırakın. Tekrar tadın bilincine varmaya çalışın ve zevk için mi yoksa sadece bilinçaltı rutini nedeniyle mi yediğinizi analiz edin. Yaşamak için yiyin, yemek için yaşamayın.

İnsanları günde altı ila sekiz bardak taze saf su (musluktan değil) içmeye ve iyi bir multivitamin ve iyi bir multimineral almaya teşvik ediyorum. Tıpkı piller gibi biz de kimyasallar ve sudan oluşuyoruz. Pilin en iyi şekilde çalışmasını sağlamak için kimyasallarımızı ve suyumuzu bulabileceğimiz en iyi kaliteyle yenilemeliyiz.

Birçok insanın sahip olduğu en kötü sağlık alışkanlıklarından biri, sabahları ilk iş olarak aç karnına kahve içmektir. Klinik deneyimlerim bana kahvenin alkol ve nikotinle birlikte en önemli sağlık sorunlarından biri olduğunu gösterdi.

Bölüm 5

toplumumuzdaki sağlık sorunlarının nedenlerinden biridir. Kendimizi tamamen kurtarmamızı önermiyorum (belki de öyle yapıyorum) ancak hastalarımın çoğu kahve alımını ortadan kaldırdıktan veya radikal bir şekilde azalttıktan sonra sağlıklarında büyük bir iyileşme olduğunu fark ediyor. İki ya da üç gün boyunca baş ağrısı gibi yoksunluk semptomları yaşadıklarını belirtiyorlar (eroïn bağımlıları da öyle) ancak birkaç gün sonra enerjilerinin yükseldiğini hissediyorlar ve kendilerini hiç bu kadar iyi ya da canlı hissetmediklerini söylüyorlar. Bir kenara, kaç kişi beş parasız olduğunu söylüyor ama bir latte ya da cappuccino için günde 3 dolar bulmayı başarıyor. Bu da yılda 1.000 dolar eder ve günde bir taneden çok daha fazlasını içen pek çok insan vardır. Eğer bir kişi kahvenin tadını gerçekten seviyorsa, bunu özel bir tatlı gibi ayda birkaç kez içebileceği bir ikram olarak görmelidir.

GIDALARI BİRLEŞTİRMEYİ DENEYİN

Çoğu insan için oldukça etkili olan bir diyet modifikasyonu, gıda kombinasyonları kavramına dayanmaktadır. Bazı gıdalar bir araya getirildiğinde sindirime yardımcı oldukları için vücut üzerinde olumlu etkiler yaratırken, diğer kombinasyonlar sindirimi yavaşlatabilir ve böylece vücudu günlük işlevleri yerine getirmek için gereken enerjiden mahrum bırakabilir. Harvey Diamond'ın *Fit for Life* ve Dr. Jonn Matsen'in *Eating Alive* adlı kitaplarını şiddetle tavsiye ederim. İlki gıda kombinasyonu kavramının derinlemesine bir açıklamasını sunarken, ikincisi fizyolojik sindirim sürecini ve vücudun nasıl temizleneceğini anlamak isteyen sıradan insanlar için mükemmeldir.

Gıda birleştirme teorisi, farklı gıdaların sindiriminin farklı süreler gerektirdiği ve bu nedenle optimal sağlık ve sindirim hedefleniyorsa birlikte tüketilmemesi gerektiği ilkesine dayanır. Protein, tüm gıdalar arasında sindirimi en uzun süren gıdadır ve bir bifteğin sindirimi saatler sürebilir. Öte

Bırak
Alın
yandıran meyveler çok hızlı sindirilir, genellikle birkaç dakika içinde

Bölüm 5

dakikadır. Meyve ve biftek birlikte yenildiğinde hazımsızlık yaratır çünkü etin düzgün bir şekilde sindirilmesi için pepsin adı verilen bir enzime ihtiyaç vardır ve çoğu meyve asidi bu enzimi yok eder. Et ile birlikte tüketildiğinde meyve fermente olmaya başlar, gaz ve asit hazımsızlığına neden olur. Bu konuda birçok iyi kitap vardır ve okumaya değerdir.

PH DENGENİZİN FARKINDA OLUN, ALKALI BİR DIYET İÇİN ÇABA GÖSTERİN

Vücut oruç yoluyla temizlendikten ve kişi taze, yerel olarak yetiştirilmiş gıdaları doğru kombinasyonlarda yemeye başladıktan sonra, vücut kimyasındaki basit bir ilkenin farkına varmak iyi bir fikirdir.

Kimyada pH ölçeği adı verilen bir ölçüm sistemi vardır. Bu ölçek 0 (asit) ile 14 (bazik veya alkali) arasında değişir. Kanın optimum pH değeri 7.37 ile 7.41 arasındadır. Bir kişinin kan pH'ı bu çok dar aralığın dışına çıkarsa hızla hastalanabilir ve komaya girebilir. Çin tıbbında en önemli organlardan biri olarak kabul edilen böbrekler, pH'ı düzenler ve izler, onu her zaman optimum aralıkta tutar. Bu, hayatımızın her saniyesinde devam eden olağanüstü bir süreçtir; "pilin" doğru şarjda olmasını sağlamak için yin ve yang'ın dengelenmesidir.

Diyet daha alkali olduğunda vücut daha verimli çalışır ve daha genç kalır. Bu durum, diyet öncelikle meyveler, kuruyemişler, tam tahıllar ve sebzelerden oluştuğunda ortaya çıkar. Diyet daha asidik olduğunda, yaşlanma ve dejeneratif süreç hızlanır. Vücuttaki asidik ortam et, süt, yumurta ve peynir gibi hayvansal ürünlerin yanı sıra kafein, beyaz şeker, beyaz unlu ürünler, alkol, gazlı içecekler, işlenmiş gıdalar, konserve yiyecekler ve diğer gıdaların tüketilmesiyle desteklenir.

Bırak

Aksın

gıdalar ve nikotin. Asit-baz dengesini doğru aralıkta tutmak, birçok gıda birleştirme diyet rejiminin arkasındaki teoridir.

SAVAŞ YA DA KAÇ TEPKİSİ

Gördüğüm hastaların çoğu zayıf ve bitkin görünüyor. Gerçek şu ki, kısmen tipik Batı diyetinin asidik tarafta dengesiz bir pH aralığını teşvik etmesi, kısmen de stresli yaşam tarzları nedeniyle zayıf ve bitkin durumdalar.

Üçüncü Bölümde açıklandığı gibi, vücut savaş ya da kaç durumlarında adrenalini hormonu üretir. Buna patlama hormonu denir çünkü küçük bir miktarı vücutta büyük bir tepki yaratır. Doğada adrenalini, hayvanlara bir avcıdan kaçınmak veya avlarına saldırmak için gereken muazzam hız patlamasını sağlamak için seyrek olarak salınır.

Toplumumuzda pek çok sorunun, pek çok insanın fiziksel ve duygusal sürekli savunma modunda kalması nedeniyle ortaya çıktığına inanıyorum. Bu da böbrek üstü bezlerinin sürekli adrenalini salgılayarak (hiper adrenal) vücudun aşırı ısı, terleme ve enerji üretmesine neden olduğu anlamına geliyor. Normal şartlar altında vücut tiroid bezi aracılığıyla ısı ve metabolizma, pankreas tarafından düzenlenen insülin/kan şekeri mekanizması aracılığıyla da enerji üretir. Vücut asla enerji israf etmek istemez, bu nedenle aşırı aktif bir adrenal bez tarafından ekstra ısı ve enerji üretildiğinde, vücut işleri için tiroid (hipotiroid) ve insülin (hipoglisemi) göstergelerini düşürür.

Normal

adrenal — tiroid — Pankreas

Dengesizlik

adrenal
↑
tiroid
↓
Pankreas

Bölüm 5

Bireyin savunma modunda kilitli kalmasına neden olan yaralanmaların yaşamın ilk beş yılında meydana geldiğini unutmayın. Bu da adrenal aktivitenin artmasına neden olur. Hiper-adrenalizm durumundaki bir çocuk ilk yıllarında hipoglisemi (düşük kan şekeri) semptomları geliştirecek ve bu da eklemek, makarna, şekerleme, gazlı içecekler gibi karbonhidrat ve şekerlere - azalmış pankreas/insülin üretimini telafi etmek için onlara geçici bir yükselme sağlayacak her şeye - aşermelerine yol açacaktır. Yaşlandıkça, kafein, hamur işleri ve çikolata gibi yetişkin uyarıcılarına geçerler. (Beni yanlış anlamayın. Çikolatayı severim ama ölçülü dozlarda).

"Hiperaktif" ya da Dikkat Eksikliği Bozukluğu (ADD) olarak etiketlenen çocukların ebeveynlerinin çoğu, oğullarını ya da kızlarını tarif ettiğimi söyleyebilir. Bu çocuklar için çözüm Ritalin (çocuk Prozac'ı) ve diğer zihin uyuşturan ilaçlar değil, bu hiper veya hipoaktif durumların sinir sistemlerini akıllıca ve sistematik olarak yeniden düzenlemeye ve temizlemeye yardımcı olabilecek N.O.T.'nin invazif olmayan yaklaşımlarıdır. N.O.T. adrenalleri (savunma modunu devre dışı bırakarak) kapatabilir ve vücudun tiroid ve insülin mekanizmalarına enerji ve işlevlerini geri kazandırmasını sağlayabilir. Üzücü gerçek şu ki çoğumuz bu durumdayız, çünkü çoğumuz sinirsel düzensizlik sürecini ve dolayısıyla savunma moduna geçişi tetikleyen düşmeler veya kazalar geçirdik.

Bu düzensizlik düzeltilmez ve böbreküstü bezleri başlangıçta amaçlanandan daha fazla iş yapmaya zorlanırsa, sonunda yorulacak veya bozulacaktır. Yakın zamanda, sekiz yıldır Kronik Yorgunluk Sendromu ve Fibromiyaljisi olduğu söylenen bir hastayı tedavi ettim. Kendisine düşük tiroid ve düşük kan şekeri teşhisi konmuş, bunun için ilaçlar almış ve ayrıca vücuduna daha fazla toksisite eklemese bile çok az değişikliklerle sonuçlanan çeşitli diyetler uygulamıştı. Yapabileceği tek şey

Bırak**Aksın**

Otur. Ayakta durmak onu çok yoruyordu. Çocukluk yıllarından beri hep yorgun olduğunu ve sık sık soğuk algınlığı ya da başka bir nedenle hasta olduğunu belirtti.

Onu gördüğümde, önceki bölümlerde tartışıldığı gibi nörolojik ve duygusal bir temizlik yaptım ve kafatasında bir yaralanma olduğunu ve yaklaşık beş yaşından beri savunmada sıkışıp kaldığını keşfettim. Hayatını bir şekilde sürdürmeyi başarmıştı ama bu her zaman bir mücadeleydi. 37 yaşında sağlığı bozulmaya başladı ve 49 yaşında onu tedavi ettiğimde kronik olarak yorgundu, sürekli kas ağrıları, hipoglisemi ve tatlı ve nişastalı yiyeceklere karşı istek duyuyordu. Tüm işi adrenalleri yapıyordu, bu yüzden 80 yıl dayanmak yerine, o yaşın yarısına geldiğinde yorgunluktan çökmüşlerdi. İki hafta boyunca üç seans N.O.T. uygulandıktan sonra bahçesinde çalışmaya geri döndü ve 40 yıldan uzun bir süredir hissetmediği bir seviyede çalıştığını bildirdi.

N.O.T tekniklerini kullanırken bu tür tanıklıklar nadir değildir, ancak ben N.O.T.'yi asla sihirli bir olarak tanıtmıyorum. Bununla birlikte, onu çok güçlü bir teknik olarak görüyorum, küresel olarak daha fazla dikkat edilmesi ve kesinlikle herhangi bir şifa yönteminde ilk adım olarak kullanılması gerekir.

Sinirsel düzensizliğe bakmadan önce hastaları sendromlara, hastalıklara veya durumlara ayırmak utanç vericidir. Çoğu zaman bilim insanları, daha derin bireysel nedenlerin olasılığına ve bunların bütünü nasıl etkilediğine bakmak, hastalığın nedeni olarak virüsleri veya bakterileri aramak için değerli zaman harcarlar. Gördüğüm hastaların çoğu - özellikle de doğuştan veya erken çocukluk döneminde yaralanmış olanlar - hayatlarının ilk 10 ila 25 yılını hiperadrenalizm (savunma) içinde sıkışmış olarak geçirdiler. Böbreküstü bezi sonunda tükenip adrenal yorgunluk durumuna girdiğinde, hiçbir şey bu insanların günlük enerjilerini korumalarına yardımcı olmuyor gibi görünüyor

Bölüm 5

seviyeleri, hatta kafein veya şeker bile. Kronik olarak yorgun, her yeri ağrıyan, genel olarak tükenmiş ve depresiftirler.

Yeni bir hasta üzerinde çalışırken, yaklaşımım her **zaman** ilk olarak nöro-fiziksel değişkenleri ortadan kaldırmak için N.O.T. tedavi protokollerini uygulamaktır. Daha sonra mümkün olduğunca çok nöro-duygusal değişkeni kontrol eder ve bunları sıfırlarım. Bir kişinin belirli bir kimyasal maddeye karşı reaktif olup olmadığını veya belirli bir gıda ürününden fayda görmediğini anlamak için kas testini kullanmak bile mümkündür. Örneğin, kişi dilinin üzerine bir kahve tanesi koyabilir ve ardından bir kasını test edebilir. Eğer kas zayıflarsa bu, kafeinin o anda o kişi için bir stres faktörü olduğunu gösterir.

Bu test şekli sadece gıdalar için , aynı zamanda vücudu rehabilite etmek için alınan vitaminler, ilaçlar, şifalı bitkiler ve homeopatik ilaçlar için de kullanılabilir. Bazen, bir hasta aldığı belirli bir vitamin ya da takviyenin aslında kendisine hiçbir faydası olmadığını öğrendiğinde olduğu gibi sürprizler yaşanabilir. Dozaj onlar için çok yüksek olabilir veya ürün kombinasyonu dengede olmayabilir. Bu, kas yanıt testinin büyük değer taşıdığı ve vücuttan geri bildirim almak için bir araç olarak kullanılabileceği başka bir alandır.

Brak
Aksm

CHAPTER 6

EXERCISE, YOGA, MEDITATION AND PRAYER



**Bırak
Aksın**

"Egzersizinizi eğlenceli hale getirin ve eğlencenizi egzersiz yapın."

Dr. Sheel Tangri

Egzersiz söz konusu olduğunda temel felsefem "kullan ya da kaybet"tir. İnsanları hareket etmeye, dans etmeye, oynamaya, gülmeye, çalışmaya, yoga yapmaya ve uzun yürüyüşlere çıkmaya teşvik ediyorum. Neyi eğlenceli ve keyifli buluyorlarsa onu yapmalılar - çünkü bundan keyif alacaklar ve umarım düzenli olarak yapacaklar. Her zaman kendi hayatınızı ve başkalarının hayatlarını mümkün olduğunca eğlenceli hale çalışın. Hem kendinizin hem de başkalarının sağlığına fayda sağlayacak şeyler yapın. Sonuç : aktif kalın, hareket etmeye devam edin, yeni şeyler deneyin, televizyonu kapatın ve GİDİN.

Sinir sistemi dağınık olan hiç kimse tam potansiyeline ulaşamaz ve bu ister sporcu ister ofis çalışanı, ister genç ister seksen yaşında olsun fark etmez. Ancak özellikle sporcular için düzensizlik, bu kadar çok spor sakatlığının meydana gelmesinin ana nedenlerinden biridir. Mantıklı çözüm, yaş veya durumu ne olursa olsun, herhangi bir yeni egzersiz programına başlamadan önce sinir sisteminin yeniden düzenlenmesini sağlamaktır.

Benzer şekilde, zihin savunmada takılıp kalmışsa veya eski duygusal yüklerle ağırlaşmışsa nasıl etkili bir şekilde meditasyon yapabilir ve sakinleşebilir? Sinir sisteminin temizlenmesi, sağlığa dönüş yolculuğunda birincil terapilerden biridir.

EGZERSİZ VE ESNEME

Herhangi bir yeni egzersiz programına başlamadan önce nörolojinin düzgün çalışıp çalışmadığını kontrol etmek akıllıca olacaktır. Örneğin vücudun bir tarafında sinir beslemesi engellenmiş veya dengesizse, fazladan şınav veya mekik çekmenin ne anlamı var? Kas, sinirlerin gücü yerine gelene

kadar güçlenmeyecektir.

Bölüm 6

Bırak

Aksın

onarılır! Dağınık bir sinir sistemini aşırı çalıştırmak sadece etkisiz olmakla kalmaz, aynı zamanda vücuda zarar verebilir. Golfçülerden ağırlık antrenörlerine ve uzun mesafe koşucularına kadar hem sporcular hem de amatörler üzerinde çalıştım ve bunların yüzde 80'inden fazlası N.O.T. sonrasında işlev ve performansta dramatik artışlar bildirdiler.

Esneme, egzersizin genellikle göz ardı edilen önemli bir yönüdür. Kasları, kemikleri ve bağları harekete hazırladığı için egzersizden önce faydalıdır. Egzersizden **sonra** da aynı derecede önemlidir çünkü kasları gevşetir ve esnek ve esnek kalmalarına yardımcı olur. Örneğin zorlu bir tenis oyununun ardından, oyunu bırakıp hemen arabaya biner ve eve giderseniz, kaslarınız normalden daha yüksek bir gerginlik durumunda kalacaktır. Bu uzun süreli kasılma, önümüzdeki 12 saat içinde sertliğe neden olabilir ve muhtemelen bir sonraki oyundaki performansı engelleyebilir veya bir sakatlanmaya yol açabilir.

MEDİTASYON

Meditasyon günümüzün yoğun dünyasında gerçek bir değerdir. Birçok insan bunun metafizik ve mistik bir şey olduğuna, yeteneklerinin ötesinde bir şey olduğuna inanıyor. Oysa öyle değildir. Şimdiki zamanda yaşama becerisi olan mevcut olma sanatını uyguladığınızda hayat bir meditasyon olabilir. Bununla, içinizde ve neler olup bittiğini gerçekten görmeyi, hissetmeyi, duymayı, tatmayı ve algılamayı kastediyorum. Zihni sakinleştirmek, solunumu yavaşlatmak ve iç huzuru artırmak için sabah veya akşam ya da her ikisinde de birkaç dakika oturduğunuz başka bir meditasyon şekli de vardır. Sabahları gözlerinizi açmadan ya da yataktan kalkmadan önce, neye sahip olduğunuzu, ne istediğinizi, ne hissettiğinizi, hayatınızda neyin işe yarayıp neyin yaramadığını kabul etmek için birkaç dakikanızı ayırın. Bunu zorunda değilsiniz, sadece düşüncelerinizi gözlemlemek için zaman ayırın. Düşüncelerinizi ve kendinizi yargılamayın. Sadece akışına bırakın.

Bölüm 6

Farklı meditasyon biçimlerini ve çeşitli rahatlama tekniklerini açıklayan çok kitap var; dikkati nefese vermekten mantra kullanmaya ve görselleştirmeye kadar her şey var. Şahsen ben, kendi türünde en çok çalışılan ve araştırılan tekniklerden biri olan Transandantal Meditasyon'u uyguluyorum. Kan basıncını düşürdüğü, kalp krizi riskini azalttığı ve stresi azalttığı tespit edilmiştir. Farklı meditasyon türlerini okuyarak ve deneyerek, bir birey kendisine en uygun olanı bulabilir. Daha sonra düzenli olarak meditasyon yapmak ve bu uygulamayı tıpkı egzersiz gibi bir sağlık rejimine dahil etmek çok faydalıdır.

YOGA

Yoga, sağlıklı bir yaşam tarzının bir başka unsuru ve beden ile zihni esnek tutmaya yardımcı olan etkili bir yoldur. Kökleri 5.000 yıl öncesine, antik Hindistan'a kadar uzanan tekniklere dayanan yoga, fiziksel hareketleri ve duruşları meditasyon ve kontrollü nefes alma ile birleştirir. Bu üçünün birleşimi, zihin ve beden arasında daha yakın bir bağlantıya ve daha fazla rahatlama ve farkındalığa yol açar. Söylemeye gerek yok, aynı zamanda gücü, dengeyi, enerjiyi, esnekliği artırır ve bağımsızlık sistemini güçlendirir. Sabah ve/veya akşam yapılan birkaç dakikalık yoga, fiziksel sağlık ve ruh hali üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir.

GÜNLÜK DUALAR

Yıllar geçtikçe zihnin beden üzerinde sahip olduğu inanılmaz gücü takdir etmeye başladım - ve bunu bir adım daha ileri götürerek, ruhun zihin ve beden üzerindeki etkisini de. Yıllar önce hastaları ruhsal farkındalıklarını canlandırmaya teşvik etmeye başladım, bu da onların yaşamlarında değişiklikler yaratmalarını ve mümkün kılmalarını sağladı. Eski enerjilerden ve sınırlayıcı düşünce kalıplarından, daha önce tartışılan çeşitli yollarla arandıktan sonra, insan gerçekten doğuştan hakkı olanı almaya hazır bir kaptır.

**Bırak
Aksın**

Beş yaşlarındayken çok sevdiğim bir yapbozum vardı; üzerinde kayan küçük kareler olan küçük bir tahta. Ortasında dua eden iki elin resmi, kenarlarında ise manipüle edilebilen ve doğru şekilde düzenlendiğinde mesajı heceleyen parçalar vardı: "İsteyin ve size verilecektir." Bu yapbozu tekrar tekrar yapmak yüksek zihnimi bu temel gerçeğe etkiledi ve bu derin erken ders için son derece minnettarım. Bunu birçok de aktardım.

Hayatta arzuladığımız her şey - daha iyi bir sağlık, ilişkiler veya iş - önce yüksek benliğimizden istersek altındadır. Ne yazık ki çoğumuz istemiyoruz, bu yüzden kapılar bize kapalı kalıyor ya da açık olsalar bile hangisinden geçeceğimizi bilmiyor ya da korkuyor olabiliriz. İnsanları ne istedikleri ve neden istedikleri hakkında tam ve derinlemesine düşünmeye ve ardından sonuçtan ayrılmaya teşvik ediyorum. Bir mektup postaladığınızı hayal edin: Düşüncenizi gönderin, sonra da teslim edileceğine güvenin. Bu teknik, kişi sonuç konusunda takıntılı ya da kızgın olmadığında çok güçlüdür. Aynı zamanda bedeni yüksek benlikle hizaya getirmeye yardımcı olan bir yoldur çünkü bunu yaptığımızda zihin-beden bağlantısını canlandırırız. Acımızın ya da hastalığımızın sona ermesini isteyerek ve bunun nedenini anlamaya çalışarak hayattan dersler alır ve kendi gerçeğimizi anlamaya başlarız.

Bu beni dua konusuna götürüyor. Çoğu insan dua ederken yüce güçlerinden kendilerine bir şey **vermelerini** ister. Ben duanın aynı zamanda istedikleri şeyi almalarını engelleyen her ne ise onun **ortadan kaldırılmasını** istemeye de odaklanması gerektiğini düşünüyorum. Yüksek gücümüzden, potansiyelimize ulaşmamızı engelleyen her türlü tıkanıklığı veya tutumu çözmeyi istemeliyiz. Şifa isterken hastalara sağlıklarını engelleyen fiziksel, duygusal, kimyasal veya ruhsal her şeyin ortadan kaldırılmasını istemelerini öneririm. Bu, anne veya babayla ilgili sorunlar ya da geçmişteki acılar veya kırgınlıklar gibi, kendilerinin yarattığı veya katkıda bulunduğu bir şey olabilir. Bu

Bölüm 6

cevapları hemen bulmak gerekli değildir, ancak niyetle sormak daha önemlidir. İnsanlar rehberlik ve netlik isteyebilir, böylece sonunda olumsuz kalıpları iptal edebilir ve yaşadıkları zarar verici dansı durdurabilirler.

Birçok insan başkalarını suçladıkları sağlıklı ilişkiler içinde sıkışıp kalmıştır. Kurban olmak yerine dikkatlerini temizlemek istedikleri şeye vermelidirler. Kişinin kendisini mağdur hissetmesine neden olan duyguların ortadan kaldırılması veya iyileştirilmesi istenebilir. Ardından, tıpkı oruç tuttuktan sonra besleyici yiyecekler yediğimiz gibi, kişi bir ilişkide arzu ettiği şeye odaklanmaya başlayabilir ve bunun gerçekleşmesini sağlayabilir. Ben her zaman şunu sorarım: Bundan ne öğrenmem gerekiyor? Uyumsuzluğa neden olan bu durumu yaratmak ya da buna izin vermek için ne yaptım? İstedığınızı **elde ettiğinizde**, evrene ve kendinize teşekkür etmeyi unutmayın - çünkü siz birlikte yaratıcılarıyorsunuz.

Birçok seviyede varız. En belirgin olanı fiziksel düzeydir, ancak duygusal ve ruhsal düzeylerin de olduğunu unutmayın. Yaşam yolculuğumuz sırasında benzersiz deneyimler ve duygularla karşılaşırız. Bazılarını hatırlamak ve tadını çıkarmak isteriz, bazılarını ise bırakmayı tercih ederiz. Bize yardımcı olabilecek dersler içerenleri hatırlamak isteriz. Örneğin rüyalar, yüksek benliklerimizden gelen ve o tam olarak anlayamasak bile faydalanabileceğimiz derin mesajlar içerebilir.

Aynı zamanda birçok deneyim artık ne yararlı ne de faydalıdır ve bazıları aslında korku veya endişe yoluyla bizi geri tutmaktadır. Fiziksel düzeyde bedenlerimiz bilgi toplayan ve depolayan bilgisayarlar gibi çalışır. Tıpkı bir bilgisayarın aşırı bilgi yüklendiğinde çökmesi gibi, bedenimiz de uyuşuklaşır ve ağırlaşır. Birçok deneyim içimize "tıkılır" çünkü hayata devam etmemiz, işimizi yapmamız, etkili ebeveynler olmamız vs. gerekir. Bu, bir arkadaşınız öldüğünde düzgün bir şekilde yas tutmak veya incitici bir durumu düşünmek için zamanınız olmayabileceği anlamına gelir. Beyin şu anda

Bırak

Aksın

Deneyimi bir kerede işlemek için zaman yoktur, bu yüzden beden onu gelecekte başvurmak üzere saklar. Periyodik olarak dosyalarımızı kontrol etmeli, üzerlerinde düşünmeli ve artık faydalı, arzu edilir veya yaşamı destekleyici olmayanları indirmeliyiz

Buradaki önemli kavram şudur: "Eskiye dışarıda bırak, yeniyi içeri al." Bu, kendimiz ve başkaları hakkındaki gerçeklerden kaçınmak ya da sorunları görmezden gelmek anlamına gelmez. Buradaki fikir, bedenin sorunlar ve stresler üzerinde çalışmasına engel teşkil eden engellerden arınmasına yardımcı olmaktır. İnsanları Nöral Organizasyon veya Nöro Duygusal tekniklerden yararlanmaya, kişisel gelişim üzerine kitaplar okumaya, danışmanlara veya terapistlere gitmeye, duyu ve düşüncelerini başkalarıyla tartışmaya ve yalnız ve sessiz kalmak için zaman ayırmaya teşvik ediyorum. Bu şekilde başkalarını ve kendimizi indirmeye ve anlamaya başlarız. Daha net ve daha hafif hale geldikçe, yaşamlarımız fiziksel, duygusal ve ruhsal düzeylerde değişmeye başlayacaktır.

Aşağıda hastalarım için oluşturduğum bir kendini temizleme duası var. Hepsi bunu kullandıklarında yaşamlarında dramatik değişiklikler olduğunu bildirdiler. Gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın ve kendinizi merkezlenmiş ve rahatlamış hissettiğinizde aşağıdaki cümleyi tekrarlamaya başlayın. Unutmayın, önemli olan spesifik ifadeler değil, niyettir (yani eskinin gitmesi, yeninin gelmesi) ve burada neyi başarmaya çalıştığımızı vurgulamak için kilit unsurların altını çizdim:

"Varlığımın tüm seviyelerinde, yüksek evrimine hizmet etmeyen herhangi bir nedenle barındırdığım tüm enerjilerin nedenini salıvermek istiyorum. Kendimi ve herkesi her şey için, şimdi ve sonsuza dek affediyorum."

Aşağıdaki dört noktanın yüksek gücünüzle birlikte yaratımın anahtarı olduğunu aklınızda tutarak, bu yakarıta iradenizin izin verdiği ölçüde ileri gidebilirsiniz:

Bölüm 6

1. "Varlığınızın tüm seviyelerinde" temizlenmek için acınıza, durumunuza ya da koşulunuza neyin sebep olabileceğine dair kendi kişisel kavramınızdan vazgeçmeniz gerekir. Bu, yüksek zihninizi kaynak olaya geri ulaşması için serbest bırakır.

2. Bu istek ruhsal, duygusal, fiziksel ve kimyasal seviyelerde çalışarak salıverilmesi gereken her şeyi temizleyebilir - **eğer izin verirsiniz**. Örneğin, omzunuzda bir ağrı varsa, niyetiniz ağrıyı yalnızca fiziksel düzeyde mi temizlemek, yoksa ağrının ardında yatabilecek duyguları keşfetmeye istekli misiniz? Benim , iyileşmenizi altta yatan nedene dair yanlış bir inançla sınırlamamanızdır.

3. Kendiniz de dahil olmak üzere tüm katılımcıları affetmeye istekli olun. Örneğin güvenle ilgili bir sorunuz olabilir. Eşinizin güvenilmez olduğu önceki bir olaya dayanan eski korku kalıplarına tutunuyor olabilirsiniz. Güven ve ilişkiler konularıyla ilgili kanalinizi açın ve bunu yaptıktan sonra, tüm nedenlerini - sonsuza dek - temizlemeyi isteyin. Ardından, tamamen güvendiğiniz ve güvenilir olduğunuz bir ilişkide olmanın nasıl bir şey olduğunu gözünüzde canlandırın ve bedeninizin hissetmesine izin verin. Gerçekten ne istediğinizi sorun, sonra geldiğinde onu **tanıyın** ve o açık kapıdan yürüyün.

4. Değişiklikleri kalıcı hale getirin. Niyetiniz geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki bu belirli sorunu temizlemek olmalıdır, böylece bir daha asla onunla uğraşmak zorunda kalmazsınız. Sorunlara dürüstçe bakın, olumsuzu serbest bırakın ve bunun kalıcı olmasını, yani şimdi ve sonsuza dek kalıcı olmasını **dileyin**.

Bu teknik her duruma uyarlanabilir. Örneğin, güvenilir bir eş bulmakta zorlanıyorsanız, farkındalığınız yaşamınızda bir uyumsuzluk kaynağı tespit etmiştir. Bunu değiştirmek için sadece çağrıyı takip edin, özellikle de güvenilmez eşleri neden kendinize çekmeye devam ettiğinizin nedenini temizlemeyi isteyin.

**Bırak
Aksın**

Eğer bir ağrı sizi rahatsız ediyorsa, ağrının olduğu noktaya dokunmayı, invokasyon yapmayı ve ağrının nedenini serbest bırakmayı istemeyi deneyin. Sabırlı olun ve ne istediğinize dikkat edin çünkü büyük olasılıkla bunu alacaksınız ve genellikle oldukça hızlı bir şekilde. Geldiğinde, daha önce hiç düşünmediğiniz duygular söz konusu olabilir. Bu genellikle iyileşmenize ve yolunuza devam etmenize yardımcı olmak için kılık değiştirmiş bir lütuftur, bu yüzden asla korkmayın. Şu anda harika hissettirmese bile sevgiyle gelen şeyi kabul edin ve hayatı ilginç kılanın bir rüyanın gerçekleşme olasılığı olduğunu unutmayın.

Hayatınızdaki tüm durumları sizin yarattığınızı unutmayın, bu nedenle mutsuzluğunuz veya tatminsizliğiniz için dış dünyayı ve başkalarını suçlamak yerine, sorumluluğu üstlenin ve değişmesini isteyin. En önemlisi de başkalarını değiştirmeye çalışmayın çünkü onlar kendilerinden sorumludur. Bunun yerine, taşıdığınız ve onlara olumsuz tepki vermenize neden olan enerjileri temizlemeyi isteyin. Bir şeyi geri almak, onun artık olmak istediğiniz kişinin bir ifadesi olmadığı anlamına gelir.

Olumlu taraftan bakacak olursak, sağlıklı bir beden, mutlu ve sevgi dolu arkadaşlar, aileniz için güvenlik ve tatmin edici bir iş gibi istediğiniz şeyleri istemekten utanmayın. Evrenden herhangi bir şey istemekten korkmayın. Bu birlikte yaratmanın gücüdür. Bir şey istediğinizde, az önce istediğiniz şeyi almanızı engelleyen herhangi bir düşünce kalıbından veya inanç sisteminden de isteyin. İnsanları sık sık şu söz üzerinde düşünmeye teşvik ediyorum: "Bizler insan deneyimi yaşayan ruhani varlıklar olduğumuz kadar, ruhani deneyim yaşayan insan varlıklarız da."

Yıllar boyunca sadece insanların enerji alanlarını ya da "auralarını" algılamakla kalmadım, aynı zamanda bu alanlardaki dengesizlikleri de düzeltebildim. Bunu nasıl yaptığım bu kitabın kapsamı dışındadır, ancak sizi temin ederim ki bu konuda mistik bir şey yoktur. Hepimiz enerji alanlarımızı bir saniye

içinde değiştirebiliriz ve

Bölüm 6

Bırak**Aksın**

başkalarının da enerji alanlarını iyileştirmelerine yardımcı olmak. Reiki, terapötik dokunma, pranik şifa, ellerin üzerine koyma ve bir dizi başka teknik, insan enerji alanını dengeleyerek şifa verme kavramını ele alır.

Bir hastanın nöro-duygusal "kompleksini" temizlemeye yardımcı olduğumda, sıklıkla enerji bedeninin de değiştiğini ve bu değişikliklerin genellikle farklı duygusal durumlar için tutarlı ve öngörülebilir olduğunu görüyorum. Fiziksel veya duygusal bedende bir düzeltme yaptıktan sonra enerji bedeninde veya aurada ani değişiklikler hissedebiliyorum. Hissettiklerimi doğrulamak için, elimi hastanın vücudunun altı ila sekiz inç üzerinde tutarak ve zayıf bir kas tepkisi olup olmadığını görerek kas testini kullanabilirim. Bilim insanları insan enerji alanlarının varlığını doğrulamak için yüksek teknolojili ekipmanlar kullanıyorlar, ancak bir gün, daha ileri bilimsel testler yoluyla, kas testi prosedürlerinin de insan enerji alanlarının varlığını doğrulamak için kullanılan bir araç olabileceğinin gösterileceğini düşünüyorum. Bu daha fazla araştırma gerektirecektir. Aura görebilen ve beni bir tedavi uygularken izlerken bu etkileri doğrulayan pek çok insanla tanıştım. Benzer şekilde, insan enerji alanlarının varlığından hiç haberdar olmayan ancak şaşkınlık içinde ne yaptığımı hemen hissedebilen pek çok hastam var.

Özellikle bir hastamın olağanüstü bir yeteneği var. Kendisi harika bir hanımefendi ve harika bir anneydi; kendisi tedavi olmadan önce tüm ailesinin beni görmeye gelmesini sağladı. Auralar ya da enerjik beden çalışmaları hakkında, ailesi tarafından benim çalışmalarımı biraz tanıştırılmış olması dışında hiçbir bilgisi yoktu. Ne dair herhangi bir açıklama yapmadan tedaviye başladım ve bir dakikadan kısa bir süre içinde, beni çok şaşırtacak şekilde, gülümsemeye ve "Aman Tanrım" demeye başladı. Ona neler olduğunu sordum ve vücudunun etrafında dönen büyük renk dalgaları gördüğünü söyledi. Ellerimi vücudunun tedavi ettiğim belirli bölgelerinin üzerinde hareket ettirdiğimde, gözleri

Bölüm 6

kapalı kaldı. Dedi ki: "Bacaklarımın etrafı maviydi.... şimdi de göğsümün üstü yeşil oldu." Sonra ellerimi başına götürdüğümde hemen şöyle dedi: "Şimdi başım yeşil oldu. Oh, yüzüm morlaşıyor." Son üç ya da dört yıl içinde onu dört ya da beş kez gördüm ve her seferinde benzer bir duyuşal deneyim yaşadı. Başka hiçbir zaman aura görmediğini, ancak tedaviler sırasında yaşadığı Aurora Borealis benzeri etkiden her zaman hayrete düştüğünü söylüyor. Bu kesinlikle "ışık varlıkları" olduğumuz ve birçok insanın bu gerçekliği görebildiği sözüne itibar kazandırıyor.

Yüksek duyularımıza uyanmamızın ve onlara saygılı olmamızın zamanı geldi, çünkü eğer insan enerji alanları varsa, o zaman elbette diğer enerji alanları da onlar üzerinde etkili olabilir. Sürekli olarak bilgisayarlardan, mikroorganizmalardan, cep telefonlarından, havai iletim kablolarından ve çok daha fazlasından gelen görünmez güçlerin bombardımanı altındayız ve bu dış etkiler kendi enerjilerimize müdahale edebilir. Bunların etkilerine bakmalı ve günümüzde sağlık hizmetlerinde bir değişken olarak değerlendirmeliyiz. Modern fiziğin Birleşik Alan teorisi artık bize canlı ya da cansız tüm maddelerin farklı frekanslarda titreşen parçacıklardan oluştuğunu bildirdiğinden, bu durum kesinlikle giderek daha belirgin hale gelmektedir.

Brak
Aksm

BÖLÜM 7

HEPSİNİ BİR ARAYA GETİRMEK



**Bırak
Aksın**

*"Bilgi tek bir noktadır, ama akılsızlar onu çoğaltmışlardır."
Sufi deyişi.*

Artık kullandığım farklı teknikleri ve yaklaşımları açıkladığıma göre, bir seans sırasında gerçekte neler olduğunu anlatabilirim.

N.O.T. protokollerini tedavi için şablon olarak kullanmak, her seansımın bir başlangıç ve bitiş noktası olduğu anlamına geliyor. Bedeni aydınlık, karanlık, gözler açık ve kapalı, otururken, ayakta dururken vs. kontrol ediyorum ve belirli bir devre zayıflık gösterdiğinde bedene sebebin fiziksel mi, duygusal mı yoksa kimyasal mı olduğunu soruyorum. Beden buna göre yanıt verecektir ve ben de ilgili devreyi temizlemek ve yeniden kontrol etmek için uygun tekniği kullanırım. Bu, gereksiz düzeltmeler yapmak zorunda kalmadan sorunun kökenini doğrudan belirlememi sağlıyor. Aynı zamanda bana rehberlik etmesi için bedenin bilgeliğini kullanır, bu da doğruluğu artırır.

Örneğin, vücutta "kraniyal refleks" olarak adlandırılan bir program vardır.

N.O.T. tabiri. İşlevi, ön ve arka kasları uyararak başı vücut üzerinde tutmak veya düzeltmektir. Bir kişi kafasına darbe almışsa, bu devre düzensizleşebilir ve "kraniyal yaralanma kompleksi" dediğimiz bir durumla sonuçlanabilir.

Bu durumda vücut başı yukarıda tutma yeteneğini kaybeder ve başka bir darbe olasılığına karşı kendini korumak için savunma moduna geçer. Dört sağlam ipi olmayan bir çadır düşünün

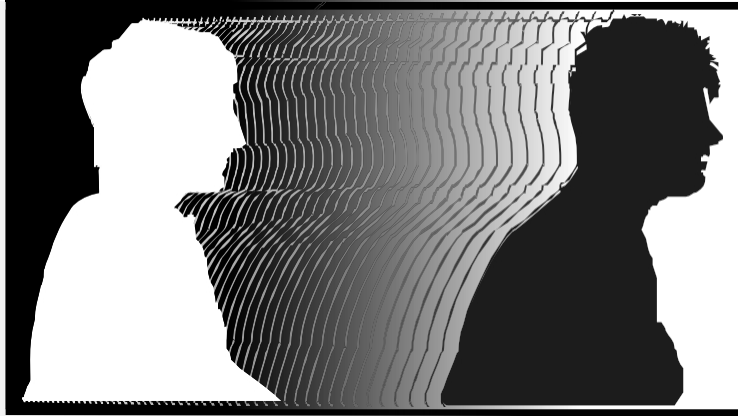


Bölüm 7

onu yerdeki mandallara sabitlemek: Omuzların ön ve arkasındaki iki grup kas doğru çalıştığında başı desteklemek için bunu yapar.

İlkel düzeyde, vücudun kendini savunabilmesi için başın yukarıda tutulması gerekir, ancak günümüz dünyasında hayatta kalmak daha karmaşıktır. Bu, tüm gün toplantılarda oturmak veya gözlerin ve beynin bir bilgisayarla etkileşime girebilmesi için başı yukarıda tutmak anlamına gelebilir.

Kafatası yaralanması kompleksi mevcut olduğunda, vücut kafayı düzgün bir şekilde yukarıda tutma yeteneğini kaybeder. Hayvan, önündekileri, özellikle de yaklaşmakta olan yırtıcıları görmesi gerektiğinden, başı yere doğru sarkık bir şekilde hayatta kalamaz. Bu durum düzgün bir şekilde düzeltilene kadar, vücudun doğuştan gelen bilgeliği başı yukarıda tutmak için telafi edici bir yol bulmaya çalışır. Beyin, vücudun **arka** tarafındaki boyun ve omuz kaslarına ön tarafa göre daha fazla enerji verilmesini emreder. Bunlar **hipertonik** hale gelirken, nefes almaya yardımcı olan göğüs kasları ve karın kaslarını içeren ön kas sistemi **hipotonik** hale gelir. Zaman geçtikçe, işin çoğunu sırt kasları yapar ve doğal olarak yorulmaya ve düğümlenmeye başlar. Bu da boyun ve omuzlarda gerginliğe yol açarak bireyin omuzları geride olacak şekilde dik durmasını zorlaştırır.



**Bırak
Aksın**

Yükün çoğunu alan boyun tabanı, kasları üstteki ağır kafatasını taşımaya ve desteklemeye çalıştıkça giderek sertleşir ve esnekliğini yitirir. Genellikle, kaslar tek başına boynu desteklemekte başarısız olursa, vücut dengesiz bölgeye kalsiyum bırakmaya başlar ve bu da sonunda röntgen görüntüleme de görülebilir. Bu kalsiyum birikimi sürecinin belirgin hale gelmesi genellikle birkaç yıl alır. Boyun öne doğru sarkar, tabanında bir kamburluk gelişir ve sonunda kişiye osteoartrit teşhisi konulabilir. Çok az insan bu teşhisin ötesine geçerek boyunda neden artritik dejenerasyon olduğunu ya da vücudun neden bu şekilde uyum sağlamayı seçtiğini araştırır. Bunun nedeni, fizyolojinin dengesiz bir bölgeyi sağlamaştırmak için elinden gelen en iyi şekilde akıllıca yanıt vermesidir. Bir hasta, annesinde de aynı sorun olduğu için boynunda artrit olduğunu duyduğunda teşhisle uzlaşabilir. Yine de durumu genetiğe bağlamak yerine, annenin çocukluğunda benzer kafatası yaralanmaları geçirmiş olabileceği sonucuna varmak çok daha doğrudur - çoğumuzda olduğu gibi. Kas testi yoluyla diğer olasılıkları eleyene kadar genetiğin suçlu olduğunu varsaymamalıyız. Sadece semptomların izini sürmek yerine vücut fonksiyonlarını test etmemiz gerektiğini anlamak önemlidir. Kraniyal yaralanma hatası mevcut değilse, daha fazla araştırma yapabiliriz.

Aşırı çalışan omuz kasları ve zayıf ön kaslar, zayıf karın gücüyle (karın kasları) sonuçlanabilir. Güçlü karın kaslarının desteğinden yoksun kalan bel, bu doğal kas korsesinin desteğinden yoksun kaldığı için zayıflar. İnce ve kalın bağırsaklar vücudun içinde sarkmaya başlayarak sindirim şikayetlerine ve işlevlerinin azalmasına neden olabilir. Bu durum, vücuttaki en alt organlar ve sistemler olan mesane, prostat bezi (erkek) ve rahim (kadın) üzerinde domino etkisi yaratır. Yukarıdan aşağıya doğru artan ağırlık, kadınlarda idrar tutma sorunlarına veya ağırlı adet dönemlerine yol açabilirken, erkeklerde prostat bezi büyüyebilir veya şişebilir.

Bölüm 7

Bu semptomların kademeli olarak ortaya çıkması 40 yıl sürebilir, ancak hepsi kafaya alınan bir travmadan kaynaklanır. İpliği gevşemiş bir kazak gibi, zamanla ilmekler yavaş yavaş çözülmeye başlar, ta ki bir gün giysi işini zar zor yapabilecek hale gelene kadar. Sorunlar ciddi bir hal alana kadar miyiz yoksa bir Uzman Kinesiyoloğa ya da bu konuda uzmanlaşmış birine mi görünmeliyiz?

Travmadan hemen sonra sistem kontrolü için N.O.T.? Kesinlikle ikincisi daha mantıklı. Mesane ve idrar rahatsızlıkları ile organ sarkması olan ve cerrahi çözüm arayan ancak etkili olamayan kadın ve erkekler gördüm. Yine de kendilerini çok daha iyi hissettiler ve sadece birkaç gün sonra bağırsak ve mesane fonksiyonlarında iyileşmeler yaşadılar. N.O.T. tedavileri. Neden mi? Nörolojik bütünlük onarıldığında, cerrahi müdahaleden sonra bile doğru mesajlar tüm kas setlerine ve devrelere iletilebilir. Sporcular aynı sonuçları elde etmek için daha az mekik çekebildiklerini ve egzersiz etkinliğinde dramatik gelişmeler gördüklerini bildirmektedir.

Gözlemlerim beni, bedenim duygusal devreleri fiziksel devrelerle birlikte depoladığına ve bunların dilimizin semboljisinde karşılık bulduğuna inandırdı. Örneğin endişe, kontrol eksikliği ve zayıf özgüven duyguları genellikle bir kraniyal yaralanma kompleksi düzeltilirken ortaya çıkar. "Dünyanın yükünü omuzlarında taşıyan", "başını dik tutamayan" veya "göğsünden bir şeyler çıkarma" ihtiyacı duyan duygusal sorunları olan kişilerden bahsederken bu ilişkiyi genellikle kabul ederiz. Bazen fiziksel düzeltmenin gerçekleşmesi için sadece duygusal bileşeni düzeltmem gerekir ya da tam tersi, ancak çoğu zaman bozukluk ortadan kalkmadan önce hem duygusal hem de fiziksel düzeltmelerin yapılması gerekir. Bedeni sorgulayarak hangisinin önce geldiğini belirleyebilirim - duygusal veya fiziksel travma - ama en önemlisi nedenin düzeltilmesi ve durumun geri dönmemesidir.

**Bırak
Aksın**

Bu tür duygusal-fiziksel bağlantıların bir başka örneği de enerji bedeniyle ilgilidir. Genellikle adet döngüleriyle ilgili sorunları olan kadınları görüyorum: ağır veya hafif akış, kramp, düzensiz sıklık ve uterus kistleri. Pek çok kadın aynı zamanda bir çeşit bel ağrısı, sol boyun veya omuzda tahriş veya güçsüzlük yaşıyor ve bunlar genellikle karpal tünel sendromu, bursit ve tendinit olarak yanlış teşhis ediliyor. Gerçek neden, sol omuzun ana stabilizatörü olan sol pektoralis majör kasıyla nörolojik bağlantısı olan üreme/endokrin sisteminden kaynaklanıyor olabilir. Kadın/erkek veya üreme devrelerindeki bir dengesizlik ağırlı veya kısıtlı bir sol kola, boyuna veya omuza neden olabilir, bu nedenle bu semptomlara sahip biri olduğunda her zaman üreme sistemini araştırırım.

Menstrüel semptomların temel nedeni olarak genellikle kadının bilinçaltında dişil enerjisini veya özünü görüyorum. Bu, cinsel istismar, ihlal veya reddedilme gibi çeşitli duygusal nedenlerle ortaya çıkabilir. Sıklıkla ortaya çıkardığım bir reddedilme kaynağı, dişi fetüs veya yeni doğan, ebeveynlerinden birinin erkek bir çocuk umduğunu hissettiğinde yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkar. Bu "sevilmeme" ya da "istenmeme" duyguları dişilerde rahim ve yumurtalık yollarında, ise prostat ve testislerde depolanır.

Kısa bir süre önce 35 yaşında bir kadını tedavi ettim; kendisinden "Kadınlar istenir" ya da "Kadınlar arzu edilir" ifadesini kullanması istendiğinde, kas testi yoluyla buna derin bir düzeyde inanmadığını ortaya çıkardı - bilinçli olarak inandığını düşünmesine rağmen. Daha ileri testler bu durumun izini, anne karnında koşulsuz olarak kabul edilmediğini hissettiği ilk 'olaya' kadar sürmüştür. Bu, anne karnında olduğu süre boyunca ebeveynlerinin bir erkek çocuk umduğu anlamına gelmediği gibi, doğduğu günden itibaren ebeveynlerinin onu kabul etmediği ve sevmediği anlamına da gelmiyordu. Gerçek şu , onun

Bölüm 7

Annesinin ya da babasının ya da her ikisinin de kısa bir süre düşündüğü o erken anda nöroloji "küçük bir sigorta" attırdı: "Bir erkek çocuğumuz olursa çok güzel olur." Bazı insanların sinir sistemi için bu ifade "duygusal bir gerçeklik" haline gelebilir (yani bir "sigorta" atar), diğer durumlarda ise birey bunu akışına bırakır. Her insan farklı tepki verir ve farklı hassasiyetlere sahiptir, ancak zayıf bir devre bunun o beden için duygusal bir gerçeklik olduğunu gösterir. Ebeveynlerin çocukları hakkında asla olumsuz bir şey düşünmemeleri gerektiğini söylemiyorum, ne de nasıl hissettiğimiz ve düşündüğümüz konusunda paranoyak ya da suçlu olmamızı öneriyorum. Enerjiyi temizlememiz ve kayıtları düzeltmemiz gerektiğini söylüyorum. Bunu, bir önceki bölümdeki duayı söylerken olduğu gibi, niyetimizi belirterek yaparız. Bebeğiniz anne karnındayken ya da yeni doğmuşken onunla konuşun ve ona tüm sevginizi hissettirin. Bu bazılarına inanılmaz gelebilir, ancak ben kendimize değerden çok daha yüksek bir seviyede iletişim kurduğumuza inanıyorum.

Bu olumsuz mesajı taşıyan kız çocuğu bilinçli olarak kadın olmaktan mutlu olduğunu düşünebilir, ancak bilinçaltında bazı şüpheleri olabilir. Fiziksel bedeni duygusal bedeniyle yüzde 100 uyumlu değilse, kadınsı benliğini her ifade etmeye çalıştığında, adet gördüğünde olduğu gibi, bilinçaltında bir direnç oluşur. Böyle bir uyumsuzluk çeşitli organların işlevini engelleyebilir

- Bu durumda rahim - zamanla ağrılı dönemler gibi uyumsuzluk belirtileri gösterebilir. Sanki rahim diyor ki: "Dikkatinizi verin. Ben yaralıyım. Sana kendinle ilgili uyumlu olmayan bir şey gösteriyorum." Aynı genel fikir erkeklerin durumu için de geçerlidir. "Erkeklikte" herhangi bir işlev bozukluğu gördüğümde - prostat bezi veya libido ile ilgili bir sorun - eril öze ilgili derinlerde yatan dengesizlikler olasılığını araştırırım.

Tüm insanlarda enerjik olarak pelvik bölgenin üzerinde bulunan bir merkez vardır. Her birimizin bir dereceye kadar içerdiği hem erkek hem de kadın gücümüzü depolar. Eğer bir

Bırak

Aksın

İki veçhe arasındaki dengesizlik, kişinin çekirdeğinde yukarı ve aşağı doğru akan enerji çarpıtılmış veya "merkezden uzak" olacaktır. Bunu düşünmenin bir başka yolu da kişinin kendi ayakları üzerinde tam olarak duramamasıdır. Geleneksel terapilerin düzeltmekte zorlandığı, sürekli dengesiz sakrum ve lomber omurga belirtileri ve semptomları olabilir. Bu durumda sadece duygusal nedeni düzeltmekle kalmaz, aynı zamanda erkek-kadın merkezi üzerindeki enerji alanını temizleyebilir ve sakrum veya bel omurgasına hafif bir düzeltme yapabilirim. Bu, fiziksel, duygusal ve ruhsal ya da enerjik şifanın aynı anda yapılmasına mükemmel bir örnektir.

Ayrıca bu tür hastaları kitap okumaya ya da özellikle varlıklarının eril-dişil yönlerini (hangisi eksikse) onurlandırmaları konusunda duygusal danışmanlık almaya teşvik edebilirim. Hastanın pelvik bölgesini stabilize etmeye yardımcı olmak için biraz kayropratik bakıma veya yıllardır bilinçaltında o bölgeyi koruyan kasları gevşetmek için biraz kas terapisine ihtiyacı olabilir.

Benzer zihin-beden uyumsuzluğu ciddi yeme bozuklukları olan kişilerde de görülür. Anoreksik genç kadınlar aynaya baktıklarında vücutlarını gerçekte oldukları gibi görmezler. Kemikli, tehlikeli derecede zayıf bir yansımaya bakıyor olabilirler, ancak gördükleri şey aşırı kilo taşıyan korkunç derecede şişman bir kişidir. Bu kadınlara kendilerini sevip sevmediklerini sormama hiç gerek yok - onları aynanın karşısına dikmek bile enerjilerinde önemli bir düşüşe neden olmak için yeterli, bu da zayıf kas tepkisiyle doğrulanabilir. Kapsamlı bir psikoterapiden geçmiş olsalar ve bilinçli olarak kendilerini sevip kabul edebileceklerini hissetseler de, bedenleri farklı bir hikaye anlatır. Zihin ve beden arasındaki bu uyumsuzluk geçmişte iyileşmelerini zorlaştırmış ve cesaretlerini kırmıştır, ancak bu durum artık değişmektedir.

N.O.T. ve N.E.T. gibi teknikler® İlginç bir şekilde bu sorun anoreksiya ile sınırlı gibi görünmektedir, çünkü bu hastalık

Bölüm 7

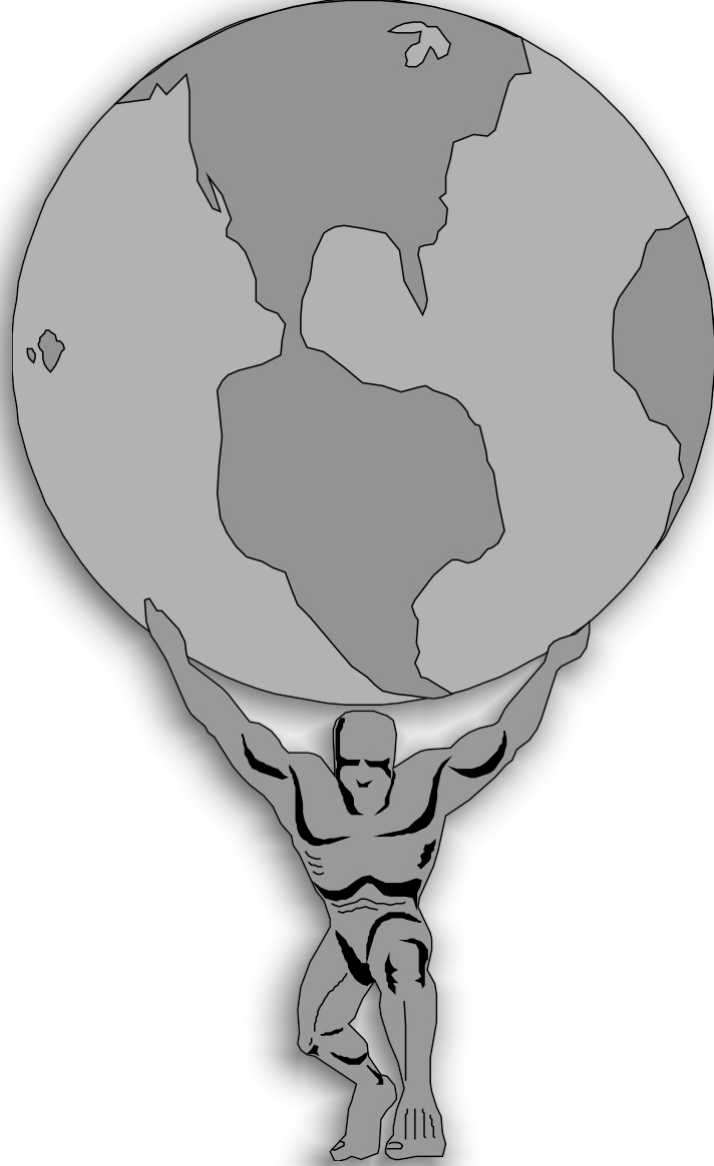
kendini kabul etmekle ilgilidir, ancak gözlemlerim bunun bundan çok daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Gerçek şu ki, çoğumuz aynaya baktığımızda zayıf kas tepkileri gösteririz ve bunun nedeni birçok rahatsızlığın ardındaki temel sorunun öz sevgi eksikliği olmasıdır.

Her insan benim için yeni bir kitap gibidir - yaşam deneyimleri nedeniyle benzersiz ve büyüleyici. Bununla birlikte, zaman zaman ortak temalar ortaya çıkıyor ve bizi daha derin bir anlayışa götüren konular gibi görünüyor. Bu temalar bana beden, zihin ve ruh arasındaki müthiş bağlantılara dair fikirler veriyor. İnsanoğlu, tüm büyük makineler gibi karmaşık ama bir o kadar da basittir.

**Bırak
Aksın**

BÖLÜM 8

KÜRESEL SAĞLIK MODELİ



**Bırak
Aksın**

"Yeni bir Fikir önce saçma diye kınanır, sonra önemsiz diye reddedilir, ta ki sonunda herkesin bildiği bir şey haline gelene kadar."

William James

Bu kitabın amacı, her insan ve her disiplin için etkili olan bir sağlık ve zindelik modeli sunmaktır. Bu kulağa zor bir hedef gibi gelse de, bir sağlık uygulayıcısının tedavi ve tekniklerini sağlığın gerçek temellerine dayandırması halinde bunun tamamen mümkün olduğunu düşünüyorum.

Geçenlerde büyük bir kitapçının sağlık ve zindelik bölümünde araştırma yaparken, duygusal esenliğin herkesin yaşamında oynadığı rol hakkında ne kadar çok kitap yazıldığını görmek beni memnun etti. Kişinin yeme, düşünme, uyuma, dua etme ve hayatı algılama şeklini değiştirmeye yönelik kitaplar var. Egzersizler, yoga, Qi Gong, Tai Chi, esneme ve atletizm üzerine kitaplar var. Çakralar, ruhsal beden, ruh, geçmiş yaşamlar ve daha yüksek metafizik veya ruhsal öğretiler üzerine kitaplar da aynı derecede önemlidir.

Tüm bu kitaplar insanların kendilerine yardımcı olmalarına yardımcı oluyor, ancak sinir sistemi düzensiz olan ve dengesini bozan bir kişi nasıl etkili bir şekilde egzersiz yapabilir ya da optimal performansa ulaşabilir merak ediyorum. Sindirim fonksiyonlarını kontrol eden sinir sistemi düzensiz olan bir kişi, arzu ettiği sağlık durumuna ulaşmak için diyetini nasıl değiştirebilir? Sinir sistemi hala hayatın akışını engelleyen geçmiş olaylara kilitlenmişse, kişi nasıl başarılı bir olumlama yapabilir ve duygusal ve ruhsal olarak ilerleyebilir? Benzer şekilde, fiziksel beden sinirsel düzensizlik içinde sıkışıp kalmışsa, kişi aura ve çakralarındaki dengesizliği nasıl etkili bir şekilde temizleyebilir?

Bölüm 8

Bir kişinin sinir sisteminin fiziksel olarak uygulamalı olarak yeniden düzenlenmesi, gerçekten tutarlı ve özgün bir araştırma iddiasında önce ciddi bir şekilde ele alınması gereken temel değişkendir.

Bu kitapta sunulan teknik ve teorilerin hepsi bir düzeyde birbiriyle ilişkilidir. Umudum, bir gün bu farklı sistemleri mantıklı ve sistematik bir şekilde bütünleştiren, bedenin bilgeliği tarafından yönlendirilen bir modele dayanan bir sağlık sistemi görmektir.

Örneğin, bir hastanın bacağı kırılırsa, yapılması gereken ilk şey bacağın ayarlanması ve alçıya alınmasıdır. Ancak kişinin tamamını tedavi etmek istiyorsak, düşüncemizde geriye doğru çalışmak önemlidir. Sinir sistemi, deri, kaslar ve nihayet kemik yırtılma ya da kırılma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığında beyni uyaran çeşitli "güvenlik anahtarlarına" sahiptir. Bir kas normal aralığının ötesinde gerilirse, beyin o ciddi hasar görmesini önlemek için sinir kaynağını derhal kapatır. Eğer çok ağır bir şey kaldırıyorsanız ne demek istediğimi anlarsınız. İçinizdeki bir şey nesneyi kaldırmanızı durdurur, hatta bırakmanızı söyler. Bir kemik kırıldıktan sonra bu devreler neredeyse her zaman "arızalı" olacaktır çünkü kırılmanın gerçekleşmesi için travmatik kuvvetin o kadar güçlü ve hızlı olması gerekir ki, birkaç milisaniye içinde tüm güvenlik kesicilerini ilk önce patlatır.

Bunu akılda tutarak, kırık kemiği yerleştirip alçıya aldıktan sonra hızlı ve etkili bir iyileşme sağlamak için bir sonraki mantıklı adım N.O.T. prosedürlerini uygulamak olacaktır. Bu, baş, omuzlar, pelvis, kalçalar, dizler ve ayak bileklerini yerle aynı seviyede tutan ilkel refleksleri yeniden etkinleştirir ve işlevlerini geri kazandırır. Bir sonraki adım, yara dokusunu parçalamak için yumuşak doku rehabilitasyonu ve masaj yapmak olacaktır. Yapıyı yeniden hizalamak ve eklemleri mobilize etmek için birkaç Kayropratik ayarlama gerekebilir, ardından aşağıdaki konularda talimatlar verilebilir

Bırak

Aksın

Kasları güçlendirmek için evde devam edilecek egzersizler. Bu tür egzersizler önceki kas tonusunu bile **iyileştirebilir** ve zayıf tonus kişinin en başta kemiğini kırmasına neden olmuş olabileceğinden, bu rehabilitasyonun önemli bir parçasıdır.

Ciddi bir düşme veya yaralanmadan sonra sinir sistemi refleksleri düzeltilmezse, aşağıdaki senaryo tipiktir: İlk olarak, vücut herhangi bir dengesizliği veya yanlış hizalamayı telafi etmelidir. Bu genellikle vücudun bir tarafındaki pelvis, diz, ayak bileği ve ayağın aşırı stres almaya başladığı anlamına gelir. İkinci olarak, vücut dengeye dönmek için acele ettiğinden doku onarımı engellenir. Düşük kaliteli doku (yani yara dokusu) oluşur çünkü vücut acil bir durumda bu şekilde tepki verir. (Vücut hemen yeniden dengelenmiş olsaydı ve bu nedenle aşırı stres altında olmasaydı, yavaş yavaş ve doğru bir şekilde iyileşirdi). Aşırı yara dokusu birikimi sorunlara neden olabilir. Elastik olmayan bir doku olduğundan hareket alanını ve esnekliği kısıtlayabilir, sertliğe, ağrıya ve belki de başka kazalara ve dejeneratif durumlara yol açabilir.

Aşırı skar dokusu katmanları sorunu bazen daha sonra onarılabilir, ancak dokuları parçalamak için bazen ağırlı yumuşak doku terapileri, tetik noktası terapileri ve zaman alıcı uygulamalı çalışmaların birçok seansını gerektirir. Tüm bunlar, kazadan hemen sonra doğru dengeleme çalışması yapılarak önlenemez, ardından yara dokusunun en aza indirilmesini ve bunun yerine birincil elastik dokunun yeniden oluşturulmasını sağlamak için etkili rehabilitasyon uygulanabilir.

Bu senaryoyu yaşayan birçok hasta gördüm. Bir kaza geçirmişler ya da iyileşen bir kemiklerini kırmışlar, ancak kısa bir süre içinde başka sorunlar ortaya çıkmaya başlamıştı. Sayısız fizyoterapi seansına tabi tutuldular, ancak pelvisleri ve belleri hala yanlış hizalandığı için hareket açıklıklarını hiçbir zaman tam olarak geri kazanamadılar. Kayropraktörlere, masaj terapistlerine ve

Bölüm 8

diğer birçok ana akım ve tamamlayıcı sağlık uygulayıcısına başvurdu, ancak hiçbirini işe yaramadı. Ne kadar ayarlama yapılırsa yapılsın, terapistin masasından kalkıp tekrar ayağa kalkar kalkmaz pelvisleri hizadan başlıyordu. Semptomların hemen geri döndüğünü hissetmemiş olabilirler, ancak kısa bir süre içinde pelvislerinin " dışarıda" olduğunu hissettiler. Neden mi? Çünkü sinir sistemi refleksleri hala düzensizdi ve vücudun bu şekilde tepki vermesine neden olacak şekilde kapatılmıştı! Bu hastalara genellikle sadece sorunu maskeleyen sonsuz dozda ağrı kesici veya anti-enflamatuvar verilir. Daha da kötüsü, haplar sindirim sistemini önemli ölçüde tahriş eder ve vücutta başka sorunlara yol açar. Zaman geçtikçe önemli ölçüde iyileşmezler ve kırık kemik iyileşmiş olsa bile bacaklarını ve vücutlarını artık aynı şekilde kullanamadıklarını fark ederler. Bu durum sonunda çalışma becerilerini etkileyebilir ve iş değiştirmek zorunda kalabilirler, bu da tüm aile üzerinde stres yaratır ve hastanın depresif ve duygusal olarak yorgun hissetmesine yol açabilir. Bu yüzden bazı anti-depresanlar için doktora geri dönülür ve hikaye devam eder.

Açıkçası yukarıdaki senaryo her kırık bacak vakasında ortaya çıkmaz, ancak bunun çok yaygın olduğunu bilecek kadar dünya çapında yeterince insan üzerinde çalıştım. Bu tür bir senaryonun bir kişinin hayatında rol oynamaya başlaması için kırık bir kemik veya yapısal bir sorun olması gerekmez. Bir hastada disleksi, hormonal dengesizlikler ve hatta sindirim sorunları varsa, bu tür olaylar kişinin hayatını her düzeyde etkilemeye başlayabilir. Önce işlevlerine, sonra ailelerine, işlerine, öz saygılarına ve nihayetinde ruhsal durumlarına müdahale ederek.

Bedelini hepimiz ödüyoruz.

Sadece kişinin hayatını , de önemli ölçüde etkiler. Gereksiz acılara neden olur.

Bırak**Aksın**

Sisteme inanılmaz miktarlarda paraya mal oluyor çünkü birçok rahatsızlığı, açıkça düzeltilebilecekken "kronik" ve onarılamaz olarak kabul ettik. Bir durum kronik olarak etiketlendiğinde, onu düzeltmek veya yönetmek için çok daha fazla tedaviyi haklı çıkarmak için aniden görünüyor. Bu düşünce tarzına meydan okuyorum çünkü bu kitapta anlatılan yöntemler kullanılarak kronik denilen rahatsızlıkların dakikalar ya da saatler içinde değiştiğini gördüm. Sağlık hizmeti sağlayıcıları, kendi yöntemlerinin sorunun tek çözümü olduğunu iddia ediyorlarsa ya tembel ya da cahildirler. Daha da kötüsü, eğer onlar düzeltemiyorsa hiçbir şeyin düzeltemeyeceğini söyleyip hastalarına bununla yaşamayı öğrenmelerini söylemeleri. Bu sadece kibirli değil, aynı zamanda çok bozguncu bir tutumdur. Benim hastalara söylemeyi tercih ettiğim şey, her geçen gün daha fazla bilgi ve içgörü biriktirdiğimiz ve sağlık uzmanları ile tamamlayıcı pratisyenlerin birlikte çalışmasıyla toplumumuzu rahatsız eden birçok sorunu çözebileceğimizdir.

Bedenin gizemlerini ve içinde yaşadığımız evrenle ilişkisini çözebilmek için sorular sormaya devam etmeliyiz. İnsan bedeninin kendi içinde yatan cevapları ve bu sorunları düzeltecek araçları görmezden gelmeyi bırakmalıyız.

Kayropraktik ve Uygulamalı Kinesiyoloji'nin öncüleri, bedenin Usta Doktor olmasına izin verme bilgeliğine ve alçakgönüllülüğüne sahip kişilerdir. Onlar sinir sistemi ve onun fizyolojiyle ilişkisi hakkındaki bilgilerini bu kitapta anlatılan güçlü ve derin tekniklerin kilidini açmak için kullandılar. Bedeni yaratan güç, bedeni iyileştiren güçtür - dinlemeli ve bize rehberlik etmesi için sonsuz zekasına güvenmeliyiz.

Tüm sağlık hizmeti sağlayıcılarına ve kurumlarına, hükümetlere, sigorta şirketlerine ve tüm sağlıklı yaşam merkezleri ve hastanelere, bu yenilikçi ve etkili teknikleri araştırmak için zihinlerini ve araştırma dolarlarını açmaları çağrısında bulunuyorum. Bu

Bölüm 8

Bu kitapta anlatılan çalışma bir ila dört tedavi seansından fazlasını gerektirmez ve düzeltmeler bir kez yapıldıktan sonra **kalıcdır** - yani yeni travma olmadığı sürece nörolojik bütünlük devam eder. Güçlü, tekrarlanabilir ve herkes üzerinde tekrarlanabilir ve maliyet etkinliği henüz çalıştığım veya okuduğum her şeyi aşıyor. Bunlar tüm insanlarda ve hayvanlarda var olan ilkel, doğuştan gelen devreler ve reflekslerdir. Duygusal durum, ruhsal iyilik hali, diyet, egzersiz ve benzerleri her zaman herhangi bir sağlıklı yaşam profilinde değişkenler olacaktır, ancak dünya çapında 8.000'den fazla insanın tedavisinde 10 yıllık klinik deneyim bana bu programın etkinliğini gösterdi.

Bu çalışmaya kendini kanıtlaması ve etkinliğini göstermesi bir şans verilmelidir. Günümüz sistemi kontrolden çıkmıştır ve değiştirilmelidir. sağlık sistemimizi yeniden yapılandırabilmemiz için konferanslar vermeye, araştırma projeleri yapmaya ve hükümetlere, gruplara ve kurumlara danışmanlık yapmaya hazırım. Geleceği yaratmak bizim elimizde.

Namaste.

Daha fazla bilgi ve iletişim için: www.drsheeltangri.com

Brak
Aksm

REFERANSLAR, BİBLİYOGRAFYA ve
ÖNERİLEN OKUMALAR



Bırak

Aksın

Leach, Robert A. Kayropratik Teorileri 2. baskı Baltimore, MD: Williams ve Wilkins. 1986.

Kapit, Wynn ve Robert I. Macey ve Esmail Meisami. Fizyoloji Boyama Kitabı. New York N. Y.: Harper and Row, 1987.

Kapit, Wynn ve Lawrence M. Elson. Anatomi Boyama Kitabı. New York, NY: Harper and Row, 1977.

Walther, David S. Uygulamalı Kinesiyoloji: Özet. Pueblo Colorado: Systems D.C., 1988.

Thie, John F. Sağlık için Dokunuş. Pasadena, Kaliforniya: T. H. Enterprises, 1987.

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

Upledger, J. E., ve Uredevoogd, J. D., Kraniosakral Terapi. Seattle, WA: Eastland Press, 1983.

Pansky, Ben. Kaba Anatominin Gözden Geçirilmesi, 5. baskı. New York, N.Y: Macmillan Yayıncılık Şirketi, 1984.

Bogduk, Nikolai ve Twomey, Lance T. Lomber Omurganın Klinik Anatomisi. New York, N. Y: Churchill Livingstone, 1987.

Pert, Candace B. Duygu Molekülleri. New York, N. Y: Scribner, 1997.

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

Matsen, John. Canlı Yemek: İyi Sindirim Yoluyla Korunma. North Vancouver, B.C.: Crompton Books, Ltd., 1987.

Bibliyografya

- Guyton, Arthur C. Tıbbi Fizyoloji Ders Kitabı. Philadelphia, PA.: W. B. Saunders Company, 1986.
- Chopra, Deepak. Kuantum Şifa: Zihin/Beden Tıbbının Sınırlarını Keşfetmek. New York, N. Y: Bantam Books, 1989.
- Brennan, Barbara Ann. Ortaya Çıkan Işık: Kişisel İyileşme Yolculuğu. New York, N. Y: Bantam Books, 1993.
- Brennan, Barbara Ann. Işığın Elleri: İnsan Enerji Alanı Aracılığıyla Şifa Rehberi. New York, N. Y: Bantam Books, 1987.
- Hay, Louise L. Hayatınızı İyileştirebilirsiniz. Santa Monica, CA.: Hay House, 1982.
- Hay, Louise L. Bedeninizi İyileştirin. Carson, CA.: Hay House, 1988.
- Govan, A.D.T, Macfarlane, P.S. ve Callander, R. Pathology Illustrated, 2. baskı. Birleşik Krallık: Churchill Livingstone, 1986.
- Ferreri, Carl A. N.O.T. Technique Manual of Basic Philosophy and Concepts.
- Beinfeld, Harriet ve Korngold, Efrem. Cennet ve Dünya Arasında: Çin Tıbbı Rehberi. New York: Ballantine Books, 1991.
- Callahan, R. ve Callahan, J. Düşünce Alanı Terapisi ve Eğitimi: tedavi ve teori. Düşünce Alanı Eğitim Merkezi, Indian Wells. CA. 92210. 1996
- Craig. G. ve Fowlie, A. Duygusal Özgürlük Teknikleri. Cary Craig, P.O. Box 398, The Sea Ranch, CA. 95497. 1995.
- Gallo, Fred. Enerji Psikolojisi. CRC Press, Boca Raton, FL. 1998.

Bırak

Aksın

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

Chopra, Deepak. Başarının Yedi Ruhsal Yasası. Amber-Allen
Publishing, (burada bazı tarihler eksik, şehir ve eyalete ihtiyaç
var) 1994.

Myss, Caroline. Ruhun Anatomisi. New York, N.Y:
Crown Publishers. Inc., 1996.

Newton, Michael. Ruhların Yolculuğu. 5. baskı. Paul, MN.:
Llewellyn Publications, 1994.

Tolle, Eckhart. Şimdi'nin Gücü. Vancouver, B.C.: Namaste
Publishing, 1997.

Peterson, Kristopher B., Hasta ilişkili bir stres olayını
düşünürken yapılan iki spinal manipülasyon vakası:
hiperkolesterolemik deneklerde manipülasyon/tefekkürün
serum kolesterol seviyeleri üzerindeki etkisi. 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

