

您的书《让它流淌》是一次很好的尝试，它向病人或潜在病人传授了一些治疗和保健的新概念，特别是关于健康的自然和能量方面。人体是一个自我修复、自我延续的有机体。身体所需的一切都可以在生命力的组织表达中找到，因为生命力通过身体的生存系统表现出来。我们需要的是释放这种愈合力的知识。这些知识来自古今中外的许多学科。

你对这些能量如何应用于人体以带来最佳健康表现的描述非常清晰，与当今的健康危机息息相关。随着越来越多的人寻求医疗模式之外的替代疗法，这些疗法需要被公众所了解和理解。我认为《让它流淌》实现了这一目标。它讨论了各种有效的替代疗法，满足了公众至少了解和理解这些疗法的需要，从而使他们能够参与到自己的康复中来。

我建议所有患者和潜在患者阅读这本重要的书。



Carl A. Ferreri 博士 D.C. Ph.C. S.K.



顺其自然  
let it flow

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

治愈身体、心灵  
和精神

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

S.K.

©2000年，谢尔-唐格里博士

封面设计 © 1999 年：Random

Graphics 作者照片：Daniel Sikorskyi

本资料的任何部分均不得以任何机械、图片或电子方式复制，也不不得以任何形式录制。未经作者书面许可，不得将其存储在检索系统中、传播或以其他方式复制用于公共或私人用途。这些材料中描述的程序和技术仅用于教育目的。作者和Tangri Global Health Model Inc.不直接或间接地将本作品的任何部分作为对任何读者的任何情况的诊断或处方，也不对所报告的任何观点的心理或生理效果作出陈述。使用这些测试和矫正程序的人需自行承担全部风险。

加拿大出版数据编目

唐格里，希尔，  
1965--让它流淌

ISBN 1-55212-437-1

1.身心疗法。2.自我保健、健康。I. 标题。  
RA776.5.T36 2000615.8 C00-9109

# TRAFFORD

**本书与特拉福德出版社合作按需出版。**

按需出版是一种独特的流程和服务，它利用按需生产和互联网营销的优势，向公众零售图书。

**按需出版**包括促销、零售、制造、订单履行、会计和代表作者收取版税。

加拿大不列颠哥伦比亚省维多利亚市政府街 2333 号 6E 室 邮编：V8T 4P4

电话 250-383-6864 免费电话 1-888-232-4444 (加拿大  
和美国) 传真 250-383-6804 电子邮件  
sales@trafford.com  
网址 www.trafford.com Trafford Publishing 是 Trafford Holdings Ltd. 的一个部门。  
特拉福德目录 #00-0102 www.trafford.com/robots/00-0102.html

# 顺其自然

## 目录

### 介绍:

整体健康和保健模式  
页.....第 1

第 1 章  
通往源头之路  
页.....第 5

第 2 章  
我利用健康三要素实现健康的方法  
页.....第 13

第 3 章  
身体  
页.....第 21

第 4 章  
情感身体  
页.....第 41

第 5 章  
化学身体  
页.....第 53

第 6 章  
运动、瑜伽、冥想和祈祷  
页.....第 67

第 7 章.....:  
将所有内容整合在  
页.....第 79

第 8 章  
全球健康模式  
页.....第 89

参考文献、参考书目和  
推荐阅读  
页.....第 97

"我想知道上帝的想法，其他  
都是细节"

阿尔伯特·爱因斯坦  
坦



# 整体健康和保健模式

## 引言



## 顺其自然

人们经常问我："你在治疗中都做些什么？"我发现，无论我说什么，也无论我解释得多么清楚，人们都无法通过言语真正理解我所做工作的本质。这既是经验，也是技术。事实上，我已经学会了五六种处理身体的生理、情感、化学和精神方面的技术，我在实践中运用了所有这些技术。每个人就像一本书，如果我想真正帮助他们，就必须读懂这四个层面。如果不考虑其中的一个或多个层面，只能纠正部分问题，健康失衡的问题可能会持续存在。

遗憾的是，如今人们未能认识到个人的方方面面，也未能对其进行综合治疗。因此，许多健康状况持续存在，最终被贴上"慢性病"的标签。这通常会导致患者常年接受治疗却毫无效果，或者症状被抑制。在后一种情况下，医生和病人都会为治疗的明显成功而高兴，但随着时间的推移，有时是很多年后，问题会突然无缘无故地复发，原来的治疗方法也变得无效。

为什么症状会再次出现？因为第一次没有解决根本原因。身体已经脱离了与周围环境的和谐，它在要求我们注意，告诉我们还有更多的问题需要解决，以便让真正的康复得以进行。

本书试图让读者从理论而非技术角度了解我在治疗实践中采用的各种技术。我不会解释如何纠正各种病症，而是解释为什么会出现这些病症以及它们产生的影响。技术方面的内容将留待另一个论坛、研讨会或演讲中讨论。

顺其自然

导言 过去

，人们关心的是快速解决问题，而不是了解问题是如何产生的。但如今，人们已经开始自我教育。他们正在寻找能够启发他们了解身体、思想和灵魂运作的护理人员，帮助他们共同创造健康。这就是我从不使用 "治愈 "一词的原因之一。如果病人要求医生或保健医生治愈他们的疾病，那就是在放弃自己的权力，放弃自己的责任。我相信身体有与生俱来的智慧，知道如何与自身和环境保持平衡。造就身体的力量就是治愈身体的力量--我们应该倾听它的声音，相信它的无限智慧会指引我们。如果我们不倾听这种智慧，我们就会失去平衡，阻碍它的流动。让身体恢复平衡和健康的方法是简单地说，就是让它重新流动起来。这才是真正的良方。

我写这本书的目的是要解释，许多被贴上慢性、遗传或无法治疗标签的健康状况，实际上是如何治疗的，而且往往只需几次治疗就能得到纠正。值得注意的是，我所使用的疏通能量的实践

程序是在不借助任何药物或其他外来物质的情况下完成的。这些技术是由世界各地的不同老师传授给我的，其中许多技术虽然以今天的标准来看似乎是新时代或前沿技术，但实际上却深深植根于过去长期受到推崇的体系、哲学和学说之中。

我永远感谢我的老师和大师们，并秉承他们的初心，继续将他们的知识和技术与我自己的发现和灵感相结合。通过应用本书中概述的原则和实践，我设想建立一个新的全球医疗保健模式，将当今的许多突破与历史悠久的技术和知识结合起来。

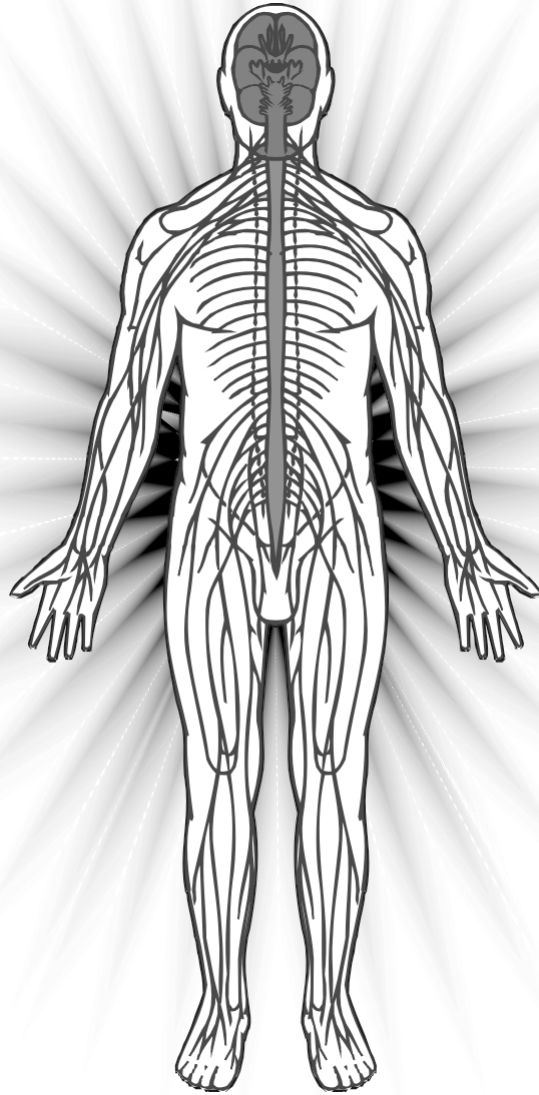
## 顺其自然

医疗保健是任何国家最重要的财政负担之一，但通过使用这些方法，我相信可以实施一个更具成本效益的健康和保健系统。它将消除不必要的治疗和检查，避免将时间和金钱花费在那些只有在首先使用其他技术后才可能有效的疗法上。

这里概述的一些方法有科学依据，而另一些方法尚无科学依据。这并不意味着后者应该被忽视或拒绝。这只是说，目前还没有足够的资金支持或企业意愿来研究许多所谓的 "替代 "方法。同时，这些方法应该得到公平的机会，我呼吁任何有能力测试、研究、资助、推广和实施本书所涉及方法的读者，通过出版商的地址与我联系。

第 1 章

源头



顺其自然

"神经系统控制和协调所有器官和结构，并将个人与环境联系起来"。

格雷氏解剖学》第13版

在我很小的时候，我经常在父亲的背上来回走动。很多年前，他的脊柱被重击受伤，因此背部疼痛和僵硬。晚上下班回家后，他经常躺在地板上，让我或姐姐帮他按摩背部。我姐姐年纪大，力气大，她会用手，但我个子小很多，所以我会站在他身上，用脚帮他按摩背部，就像亚洲的一些按摩师做的那样。随着时间的推移，我姐姐上了大学，我就完全接手了按摩的工作，大约在我十一二岁的时候，我的双手已经对他颈部和背部的肌肉有了精细的敏感度。实际上，我能感觉到父亲受伤的紧张部位，并准确地调整我的重点。

这是我学习治疗艺术的开始，也是我对缓解身体、情感和精神痛苦的技术痴迷不已的开始。在马尼托巴大学攻读了普通科学学位后，我又在爱荷华州达文波特的帕尔默脊骨神经科学学院（  
页码 6



## 第1章

脊骨神经科学的创始学校) 攻读了第二个学位。自从获得脊骨神经科学博士学位后, 我不断扩展自己的知识面, 学习了许多不同的技术, 并向从这里到印度的许多伟大的老师学习。

与深入学习病理学和生物化学的医生不同, 脊骨神经科医生学习大量的神经学和技术。脊骨神经学实践始于 1895 年左右, 主要涉及以下方面

## 顺其自然

人体的结构，尤其是脊柱，及其与神经系统功能的关系。它关注干扰框架与功能之间联系的因素，关注阻碍能量流动的因素。作为一名脊骨神经科医生，我所接受的基础教育教会了我不使用药物治疗疾病的科学、艺术和哲学。它还向我展示了身体与生俱来的生存欲望和能力，以及与环境保持平衡的能力。

在物理层面上，神经系统就像一台复杂的计算机，按照程序接收、组装、关联、存储和处理信息。它是生命力进出人体的主要接收器、调节器和发射器，负责人体的几乎所有功能。在任何时候，"电"都会沿着无数条路径和电路，引导身体内数以百计的功能（或程序）运行：从调节血压和血糖水平，到消化、循环和思维过程，无所不包。想想我们的身体每天为我们做了多少事，就绝对令人吃惊--更不用说一年或一生了。

与任何拥有成千上万活动部件的高功能系统一样，磨损是不可避免的，俗话说得好，预防胜

## 第1章

于治疗。即使是最精密的计算机也需要维护。它的电路必须由熟练的电工进行测试、调整和校正，因为电工必须了解计算机的构造蓝图或"原理图"。这样的专家可以迅速检查这些电路，依次测试所有点，诊断故障点，并在小故障或"保险丝熔断"导致系统崩溃之前对其进行修复。这不仅能确保系统达到最佳性能，而且还具有成本效益。

## 顺其自然

现在，由于应用运动学和专业运动学的最新发现，可以在人体上做完全相同的事情，对神经系统进行系统诊断检查。人体电路可以得到系统检测，功能方面的小问题可以在成为主要问题或慢性病之前得到纠正。节省医疗费用的潜力是惊人的，更不用说人类的痛苦了。

这项新技术的起源可以追溯到 1964 年，当时密歇根州的脊椎按摩师乔治-古德哈特博士发现并开始研究和发展应用运动学的原理和实践。应用运动学兼收并蓄了生物反馈、中国穴位按摩、情绪压力释放、神经淋巴按摩和能量操纵等多种疗法，是一种强大的自然疗法，可以使任何人受益。

它将人体视为一个复杂的机器，专门处理神经系统与人体功能之间的联系。它是一种理想的、非侵入性的保健工具，最重要的是，它不像许多主流脊骨神经科诊所那样需要频繁或大量的脊柱矫正。它依靠的是对特定穴位的轻揉或按压。

在大多数情况下，力度越小，效果越显著。

最新的研究以及许多古老而行之有效的保健方法（如针灸）发现，人体的每个器官都与相应的肌肉、脊柱节段、针灸经络和淋巴腺有特定的神经联系。例如，肝脏是一个主要负责过滤血液并尽可能保持清洁的器官。肝脏与胸前的胸肌有**神经联系**，胸肌可以活动手臂。**脊柱区域传递**

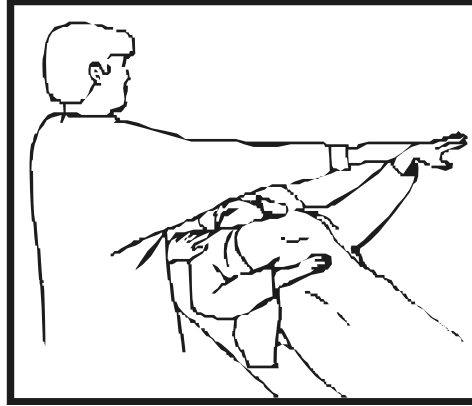
## 顺其自然

大脑和肝脏之间的神经冲动位于中背部或中胸部。人体有特定的能量流动通道，在针灸中称为**经络**，其中一条**经络**会影响肝脏功能。人体内有一种叫做**淋巴腺**的腺体，它是人体的排水系统，同时也将蛋白质、激素和脂肪输送到所有细胞。每个器官都与特定的淋巴腺有能量联系，因此被称为**神经-淋巴反射**。

以上提到的所有功能都非常像断路器或开关，当系统超负荷时就会关闭。在通过应用肌动学对身体系统进行矫正时，必须检查所有这些通路是否正常运行。如果不正常，则可以对其进行矫正，从而使能量有一个清晰的通道来传递信息。

如何确定哪些 "回路 "运作正常？这是通过一种名为 "手动肌肉测试 "或 "肌肉反应测试 "的方法来实现的。这需要医生或治疗师要求患者将某块肌肉（例如手臂）保持在某个位置。然后，治疗师对该肌肉施加一个轻微的力，并要求患者进行抵抗。

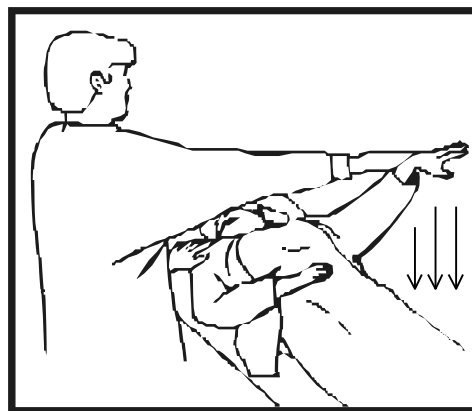
第1章



## 顺其自然

这项简单的练习不仅能显示手臂肌肉的完整性，还能显示为其提供营养的神经系统的完整性。如果患者能够提供坚实的阻力，那么“回路”就清晰了，神经到肌肉的通路就可以作为反映身体其他通路完整性的指标。

治疗师现在可以系统地触摸患者身体上的某些关键点（或让患者触摸自己的身体），同时重复手臂肌肉阻力测试。如果患者的肌肉有阻力，说明能量流动正常。如果被测试的穴位功能不正常，治疗师和患者都会发现一个奇怪的现象：无论患者如何努力抵抗，他或她都无法使肌肉达到预期效果。





## 第1章

这种现象往往会引起最开明的人的怀疑，但只需一个简单的演示，新客户就会对其真实性深信不疑。这种技术主要作用于人体电场，因此必须亲身体会才能相信。更令人好奇和欣喜的是，一旦进行了适当的矫正，就可以重新测试这些穴位，肌肉就会显示出十足的力量。（肌肉测试一词实际上是



## 第1章

对治疗师来说，有点误导的不是测试肌肉的强度，而是测试有关电路的完整性。肌肉只是一个指示器，就像电工电路测试仪中亮或灭的小灯泡一样）。

自 20 世纪 60 年代中期发现应用肌动学（AK）和肌肉测试以来，世界各地的肌动学家一直在对他们的研究结果进行关联，并发现了许多不同健康状况的有趣模式。现在，从颈部僵硬到膀胱功能不全和学习障碍等各种疾病的患者都可以检查和纠正他们的“回路”--他们惊奇地发现，长期慢性疾病在一夜之间就得到了缓解。更重要的是，肌动学家可以检查儿童的回路，并在问题发展成症状之前予以纠正。

这才是真正的预防保健。

顺其自然

## 第2章

### 我的健康和保健方法使用

#### 健康三要素

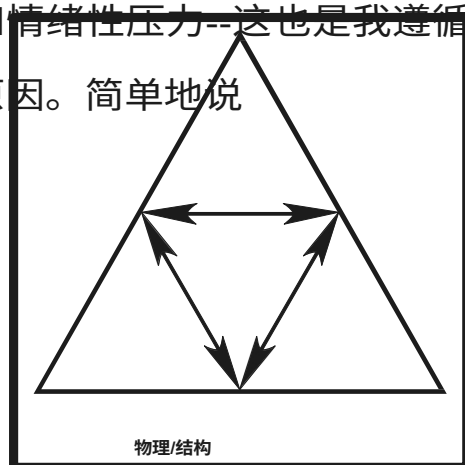


## 顺其自然

*"有了大想法，其他一切都会随之而来"。*  
脊骨神经科学先驱帕尔默

在最基本、最原始的层面上，生命依赖于在丛林中生存。通过自然选择，那些能够适应环境的个体将生存下来并茁壮成长。理想情况下，他们的身体将以最佳水平运作，与环境保持平衡，处于高效的平衡状态。希望他们也能符合《韦伯斯特词典》对健康的定义，即"身体、精神和社会福祉的最佳状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱"。然而，如果一个人的身体机能或感觉不佳，他就不会处于生理平衡状态，这将对他的思维和行动的清晰度产生负面影响。他们与家庭、社会和环境的关系也会开始受到影响，换句话说，他们将无法在丛林中很好地生存。

当你从现代甚至历史的角度审视"丛林"时，影响我们的压力源主要有三类。它们分别是结构性压力、化学性压力和情绪性压力——这也是我遵循"健康三要素"模型的原因。简单地说



健康三要素 "审视了这三个广泛的外部影响领域，它们会影响我们的计算机，并影响我们的思维、感觉和行为方式。当这些力量达到平衡时，就会形成一个等边三角形，如图所示。

化学饮食

健全精神

## 顺其自然

然而，每当一个人健康状况不佳时，其中一个变量就会出现偏差。如果是严重的健康挑战或慢性问题，两个甚至所有三个变量都可能出现偏差，导致健康状况不佳。一个简单的例子是，运动员拉伤了中背部的肌肉，导致第五胸椎（中背部椎骨）痉挛，从而使椎骨错位。通过这一位置的神经部分负责为肝脏提供能量或动力。该区域的刺激和损伤可能会损害肝脏功能，包括清除血液中的毒素或杂质。换句话说，背部的损伤现在可能导致患者无法耐受某些食物，如咖啡因或贝类，并且由于无法正常排毒而逐渐变得更毒。

这个例子也可以反过来，因为神经通路是双向的。一个人如果喝了过多的咖啡（血液中的毒素）或吃了过多的贝类，可能会给肝脏带来过大的压力，从而导致从肝脏到脊髓再到大脑的通路增加或过度活跃。这可能导致第五胸椎水平的虚弱，进而导致慢性背痛。我见过很多病人，为了治好背痛，他们找了很多保健专家，但都无果而终，其实解决方法很简单，只要少喝咖啡或调整饮食就

页码 16



## 第二章

可以了。我还见过许多病人，当他们的背部问题得到纠正后，他们对食物的敏感性就消失了。

在纠正任何失衡的原因时，都必须考虑到结构、化学和情感这三个因素，这样才能针对问题的根本原因进行治疗。这就是应用和专业运动学的绝妙之处。它的技术使我能够评估三要素的平衡状态，追溯问题的根源。

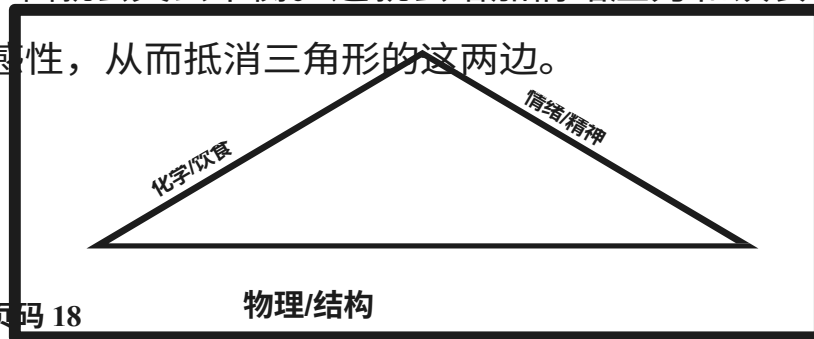
## 顺其自然

问题的根源，并帮助身体进行自我修复。要知道，身体症状可能有情绪或化学原因，反之亦然。最重要的是：如果原发因素得不到治疗，病情就会持续甚至恶化，需要重复治疗，这对病人来说既费钱又费时，更不用说长期无效了。

## 健康三要素的各个方面

### 物理/结构

三角形的物理面与撞击和打击有关，从分娩的自然力量开始，一直到我们日常生活中经历的正常事故、摔倒和运动伤害。这些都会扰乱身体的排列和功能，也就是三角形的结构面。当一个人受到结构性伤害时--也许是在结冰的人行道上滑倒，也许是在车祸中受到鞭打--三角形中"身体"的一面就会失去平衡。这就会增加情绪压力和饮食敏感性，从而抵消三角形的这两边。



## 第二章

由于失衡的原因是物理性的，因此治疗应包括对神经的物理矫正、

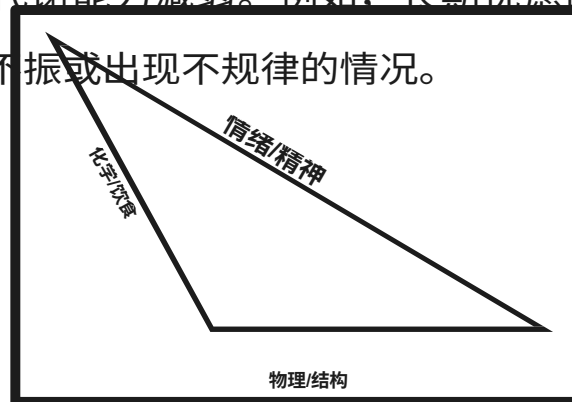
## 顺其自然

通过按摩疗法、整脊疗法、针灸疗法、颅骶疗法等策略，对肌肉、骨骼、关节和器官进行治疗。

## 心理/情感

离婚、虐待、童年创伤等任何未解决的旧情绪压力都会影响 "情绪 "这一面。- 都会影响三角形的 "情绪 "面。这些创伤，即使个人认为已经得到了解决，也可能会以能量的形式储存在体内，并可能使三角关系（更不用说身体了）失调与和谐。

情绪波动会对身体产生深远的影响。想想一个自卑的人，他们的姿势会变得多么懒散，或者看看一个长期忧虑的人，一遇到压力就会出疹子。其后果还体现在三角形的化学方面，即能量水平降低或营养代谢能力减弱。例如，长期忧虑的人可能会食欲不振或出现不规律的情况。



## 第二章

情绪压力会消耗一个人的精力，以至于他们陷入旧有的思维模式，尽管他们渴望改变和继续前进。直到最近，心理学、精神病学和心理咨询仍是治疗情绪压力的标准方法。

## 顺其自然

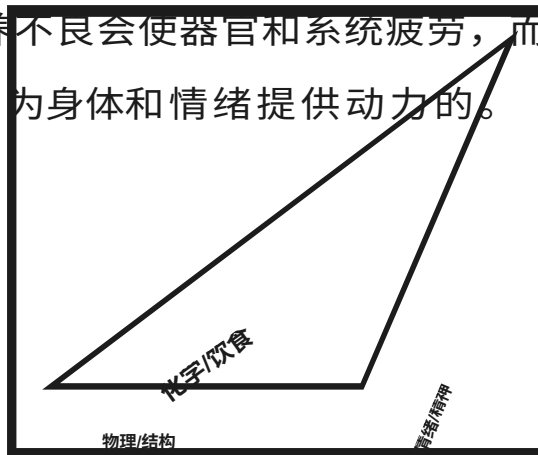
情绪问题。虽然这些疗法非常有效，但往往被困在潜意识中的记忆或创伤很难被有意识的头脑所获取（即谈话疗法），需要多次或多年的治疗才能化解和解决。然而，人们已经开发出了新的技术，利用肌肉反应测试来高效、快速地获取并释放身体中储存的情感创伤。

## 化学

在化学方面，过度使用尼古丁、咖啡因、酒精、毒品和药物等有毒物质，或缺乏必需的营养素、维生素和矿物质，都会对三角关系中的身体和情绪产生影响。营养不良会使器官和系统疲劳，而这些器官和系统是**为身体和情绪提供动力的**。维持身体机能。

在能量减少的情况下，一个人显然会情绪更加敏感

精神警觉



性降低，应对生  
活压力的能力下  
降 日常压力

纠正化学失衡的方法有：剔除有害食物；通过禁食和清洁系统来调整饮食；或引入维生素、矿物质或草药。改变饮食习惯主要是每个人的责任。每个人都能控制自己的饮食和吸烟。我的责任是使用运动学方法来确定哪些特定的压力源或有害物质需要清除。

**顺其自然**

剔除，以及应增加哪些积极因素。

从应用运动学发展而来的专业技术有很多，因此诞生了 "专业运动学" (Specialized Kinesiology) 这一术语。其中一些涉及情绪 "缺陷 "的检测和纠正，而另一些则涉及物理或化学问题。为了提高自己的能力和效率，我继续参加针对健康三要素所有三个方面的技术的高级培训。这种方法避免了针对同一问题反复进行多种治疗的陷阱。当第一次或第二次确定并采用正确的治疗方法后，问题就不会再出现，而且根据我多年的经验，除非出现新的创伤，否则问题不会再出现。

在接下来的章节中，我将介绍我所使用的技术背后的原理，以及这些技术是如何整合在一起的。

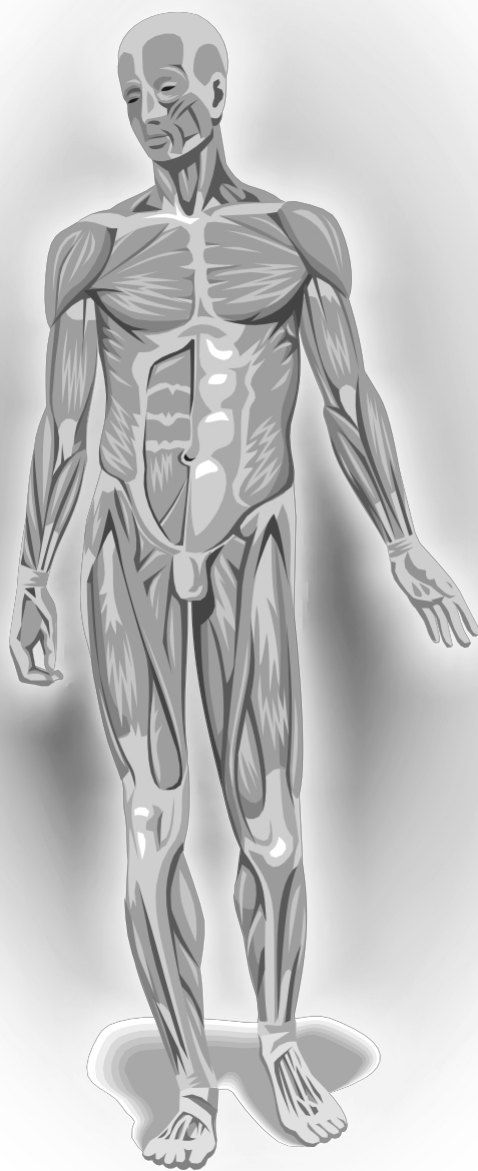


## 第二章

顺其自然

### 第3章

## 肉体





顺其自然

*"你就是你"*

*弗兰克·扎帕*

治疗身体的方法多种多样。有的治疗骨骼和关节功能，有的治疗肌肉和软组织，还有的治疗或清洁身体的各个器官。

正如第 1 章所述，神经系统控制着身体，而身体又命令肌肉打开或关闭。因此，当肌肉痉挛时，神经系统命令它这样做是有道理的，因为它有特定的、明智的理由。身体通常是在警告我们，某处存在结构性错位，如果用力过猛，例如在运动或从事繁重体力劳动时，可能会对身体造成重大损害。在错位得到修复之前，神经系统会一直处于武装状态，肌肉也会一直处于痉挛状态。

神经系统会向我们发出警告，告诉我们有什么东西需要处理，与此同时，它还会在修复之前保护身体不受伤害。下面举例说明其工作原理：一位慢跑者的下脊椎出现了错位。由于没有疼痛感，慢跑者不会立即意识到自己有问题。然而，当他

页码 22

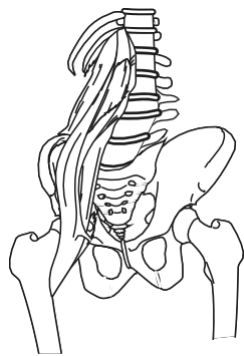
### 第三章

跑步时，这种错位会导致他身体的一侧比另一侧承受更大的力量。这可能会对身体一侧的髌关节、膝关节或踝关节造成严重的结构性损伤，因此他的身体会进入预警模式。腰部受刺激的结构和神经会向大脑发出红色警报，警告其可能受到的损害，大脑的反应是使腰部和臀部的肌肉收紧或痉挛。这样，慢跑者就不会超过可能严重受伤的临界点，造成毁灭性后果。使用

## 顺其自然

打个电气系统的比方：与其让电器超负荷工作而烧毁它，不如将房屋的线路设计成保险丝熔断或断路器跳闸。这位慢跑者实际上已经烧断了保险丝，以此来保护自己的身体。这就是为什么在很多情况下服用肌肉松弛剂违背了身体的智慧和理智。

肌肉持续痉挛会导致严重的问题，超出最初受伤或拉伤的程度。肌肉痉挛会改变其所附着的骨骼的排列，增加关节表面的摩擦和退化，这就是为什么要重视这些警告并尽快纠正其原因的



因。不要依赖疼痛症状来判断自己是否有健康问题。

### 第三章

在治疗类似的损伤时，治疗师可以针对肌肉部分或骨骼和关节部分进行治疗。如果问题得到了纠正，并且不再复发，那么问题可能就得到了纠正。然而，我在早年的实践中开始观察到，许多人会因为同样的髋关节或腰部错位而不断复发。他们会尝试不同的运动、改变饮食习惯、换鞋、注意不要盘腿而坐，甚至停止进行他们喜欢做的活动，因为他们担心这些可能是导致他们髋关节或腰椎错位的原因。

## 顺其自然

反复出现的问题。我相信，正如我在脊骨神经科学院接受的教育一样，神经系统和贯穿神经系统的智慧与生俱来地希望**让我们保持健康，如果允许这样做的话**。因此，如果一个问题持续存在并需要不断治疗，不管是通过主流疗法还是“替代”疗法，其**原因**都没有得到真正的纠正。在试图改变患者生活中的任何外部变量之前，我希望确保运行他们电脑的内部保险丝能够充分发挥其潜能。我相信，如果不把检查和纠正神经系统的完整性作为主要方式，大多数健康问题都将得不到纠正。我还认为，这也是许多疾病治疗不当或被贴上慢性标签的主要原因之一。这也解释了为什么我们的医疗系统经常需要长期支持多种治疗或药物。

同样的原理也适用于涉及器官的情况。根据神经系统的特定指令，器官功能要么增强（变得亢进），要么减弱（变得低下）。例如，甲状腺并不会自行决定降低其功能，变成甲状腺功能减退。它是出于某种特殊的原因，在主计算机的指

页码 26



### 第三章

示下这样做的，因此问题的治疗在于发现神经系统为什么会做出这样的反应。可悲的是，许多病症的名字听起来令人印象深刻，但人们却没有投入大量时间来弄清楚为什么身体会突然决定危及某些重要器官的功能。

现在，我们可以开始了解应用运动学和其他运动学技术在提供诊断工具方面的价值，这些工具可以帮助我们快速识别和了解身体的功能和故障。

神经组织技术（N.O.T.）是迄今为止我所学到的最强大的技术之一。它是

## 顺其自然

N.O.T是我用来评估和治疗身体的主要系统，我将它与我在博士培训期间学到的传统整脊技术和肌肉疗法一起使用。N.O.T是由来自纽约布鲁克林的脊骨神经科医生卡尔-费雷里（Carl Ferreri）博士开发的，他是第一批将肌肉测试用于诊断、矫正和持续重新评估健康状况的脊骨神经科运动学专家。费雷里医生还接受过针灸、颅骶疗法和其他治疗艺术方面的教育，掌握了人体电路方面的知识，并将继续在这一领域工作。

我第一次见到费雷里博士是在脊骨神经科学学院的第二年。当时，也就是1988年，他的理论远远超出了主流脊骨神经科教授的教学范围。但我还是去听了他的讲座，不仅被他的理论所吸引，还被他的方法所折服。我本人并不向病人推荐太多的技术或疗法，除非我自己亲身经历过。在那个周末的研讨会上，我接受了费雷里博士的治疗，我不得不承认，我的身体发生了非常显著的变化。更令人印象深刻的是，我的病情至今从未复发。许多其他学科的医生都说我要么没有问题

页码 28

### 第三章

，要么是慢性退行性病变。对我来说，继续接受传统的脊骨神经科教育有些困难，因为我觉得它的技术有局限性。我非常尊重脊骨神经科，并将永远把自己视为一名脊骨神经科医生，但是，我认为政治和医疗保健可能是一个盲目的组合。不幸的是，当掌握权力和传播知识的人拒绝追求真理时，受害的是病人和公众。

1990 年毕业后，我在不列颠哥伦比亚省维多利亚市发展了几年脊骨神经科医生的技能。

## 顺其自然

病人并没有获得持久的疗效。于是在 1992 年，我想起了自己听过的那场精彩讲座，并开始学习费雷里博士的工作。在接下来的三四年里，我在纽约、洛杉矶和旧金山参加了大约 15 场手把手讲座，向他学习。1994 年，我成为了一名认证练习者，现在又成为了一名认证讲师，是加拿大仅有的几位认证讲师之一。

整脊疗法的基本原则是，所有的健康问题都涉及到某种程度的神经系统干扰或紊乱。因此，最合理、**最主要的**治疗方法之一就是重组神经系统，消除任何能量干扰。再次使用电器类比：如果一个电器不工作了，我们不会立即把它拿去更换，而是首先检查插头和电源，看看能量是否流动。

早在 20 世纪 60 年代，费雷里医生就是一名传统的脊骨神经科医生，治疗过许多典型的头痛、颈部、下颌和背部疼痛病例。后来，他也开始使用应用运动学。他在治疗一些似乎涉及更深层

### 第三章

次的神经系统紊乱的病症方面取得了惊人的成功，如过敏、学习障碍（注意力缺陷障碍/多动症）、癫痫、脑瘫、荷尔蒙和生育问题。然而，他很好奇，为什么有些人对治疗立即产生了永久性的反应，而有些人却只能维持短暂的矫正，有时甚至只有几天或几周。他认为，如果病情得到了控制，就应该一直保持下去，而不需要重复治疗--当然，除非有新的创伤--因为在原始神经层面，如果病情不能立即得到解决，就可能导致死亡。

在从 25 年的临床笔记中寻找答案的过程中，费雷里博士开始观察到不同病症的独特模式。例如，他发现成年人

## 顺其自然

有学习障碍的儿童总是表现出一系列特定的颅骨错位（这些错位很容易轻轻纠正，但效果显著）。例如，对于尿床和憋尿困难的人，总是存在特定的下颌错位、针灸经络阻塞和膈肌无力。

费雷里医生开始使用肌肉测试程序，只纠正那些在特定条件下持续存在的故障，他发现这样做的结果更加准确和持久。通过运用他在多个学科的广泛知识，他发现了神经系统的秩序和模式，一种电子蓝图。每门学科都缺乏这种洞察力，但他通过提炼每种技术的精华，并始终以身体为线索，找到了这种洞察力。如果在随后的治疗中发现病情复发或已纠正的回路再次 "失灵"，费雷里医生就会推断出，身体正在引导他介入必须首先纠正的更主要回路。

通过肌肉测试和费雷里博士等先驱者的深入直觉工作，我们现在可以证明存在着线性和顺序 "程序"，它们支配着人体的原始功能，就像逻辑和理性程序支配着计算机的复杂工作一样。事实上

### 第三章

，N.O.T.程序具有很强的可重复性和准确性，如果以相反的顺序刺激反射（出于演示目的），情况**就会恢复！**很明显，如果用身体能够理解的语言与身体进行智能对话，身体的反应是迅速而可靠的。

顺其自然

## 神经组织技术原理

费雷里博士将其突破性方法命名为 "神经组织技术" (Neural Organization Technique) ，因为它能智能地、有针对性地组织人体神经系统，使其按照设计的方式发挥功能，达到最佳状态，而不是停留在摆脱疼痛或 "勉强度日" 的水平上。最重要的是，这种实践方法在治疗有症状或无症状的病症时都很有效。

N.O.T.中很少有臆测，治疗涉及按照精确的顺序进行非常具体的矫正，因此有一个起点和终点。与其他可能需要长年累月纠正的治疗方法不同，这种方法只需要在几天内进行一到三次治疗。这种方法的可重复性和再现性都很高，更不用说在大多数情况下的成功率了。

在科学层面上，N.O.T.的指导原则是，为了了解基本的生理功能，我们必须研究我们的原始起源。毕竟，我们是为了在恶劣的环境中生存而被创造出来的。因此，我们生存所需的工具--除了食物

页码 34



### 第三章

、空气和水等原材料之外--必须在身体本身中找到。我们的身体被设计成自我修复、自我调节、自我延续的机制，旨在修复和替换自身组织。然而，现代社会的身体压力、情感创伤、不良饮食习惯和久坐不动的生活方式会扰乱这些与生俱来的自动功能。

**N.O.T.是解开和理解许多自足机制为何会崩溃的关键。**

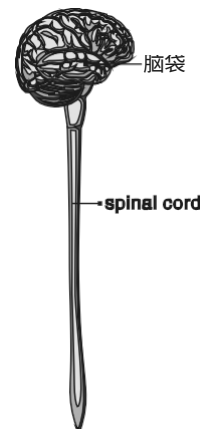
## 顺其自然

人类生存系统因其主要作用而得名：进食、战斗/飞行和繁殖。这三种功能是人类赖以生存的外部生存系统。内部生存由边缘系统支配，它结合了人体内部的免疫、修复、生长和细胞繁殖系统。这两个系统共同创造了一种具有凝聚力的生命力。我将详细解释：

## 喂养/消化

人类从一出生就知道如何摄取食物、消化食物并排出副产品。有一些回路涉及消化酸和消化酶的分泌，还有一些肌肉回路涉及吞咽、沿着消化途径移动食物以及排出食物。所有这些都是自动的、与生俱来的。

这些系统的紊乱会导致胃酸过多或过少、无法分解和吸收食物和营养、便秘或腹泻、胀气和腹胀等症状。肠绞痛是婴儿消化系统明显受刺激时最常见的诊断之一，但根据 N.O.T.理念，这是神经紊乱的最早征兆之一。



### 战斗/逃跑或防御反应

这种反应包括控制肌肉、韧带和骨骼的结构平衡和张力--这些物理元素能够保护人体免受潜在威胁。中枢神经系统由大脑和脊髓组成。自然界有

## 顺其自然

这台 "电脑主机 "被包裹在一层坚韧的三层保护膜中，这层膜被统称为脑膜。脑膜就像一个密封的气球，里面充满了脑脊液，这种液体不仅能在我们运动时起到缓冲大脑和脊髓的作用，还能为神经系统提供营养，产生电解能量。为了保护中枢神经系统，大自然用坚硬的骨质头骨、脊柱和尾骨将柔软的神经包裹起来。

头盖骨或颅骨由 29 块骨头组成，在呼吸时可相互移动或衔接。脊柱由 24 块骨头组成，一块叠在另一块上，以保护脆弱的脊髓，脊髓就像一条大电缆，将所有信息从大脑传输到身体，然后再传输回来。脊柱底部是骶骨，由五块骨头融合在一起组成。

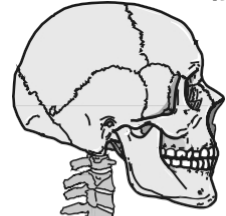
脑膜附着在头盖骨内侧和颈部前三节椎骨内侧。从这里开始，脑膜基本上可以自由地沿着脊柱向下移动，直到连接到脊柱底部的骶骨和尾骨（通常称为尾椎）。

当动物处于正常休息状态时，呼吸动作会导致颅骨、前三节脊椎骨、骶骨和尾骨运动。附着在颅骨上的脑膜也会

随之运动。

第三章

骷髅头



脊柱



骶骨

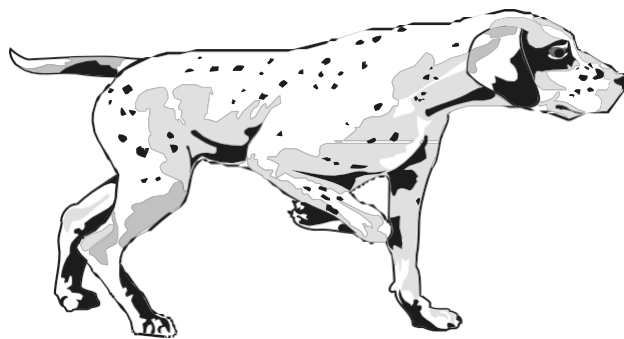
上述结构，随后被拉或拽着沿

## 顺其自然

随着骨骼的移动。这种挤压作用导致脑脊液在脑膜内循环或泵送。这种泵被称为颅骶呼吸泵，是大自然保持液体流动和滋养中枢神经系统的方式。

当动物准备战斗时，它会进入防御或武装模式。在战斗过程中，它不能让大脑和脊髓在头骨和脊柱内晃动，因为这可能会损坏或挫伤柔软脆弱的神经。作为锁定系统的一种手段，动物会自动咬紧下颌并将尾巴甩向空中。

下巴咬紧时，所有颅骨都会被夹在一起，从而阻止它们移动。同时，在头骨内部，脑膜收紧并固定住大脑，使其不会晃动而受伤。在脊柱的另一端，尾骨上的张力会导致脑膜将脊髓绷紧在脊柱内部，从而限制这些结构的移动和损伤。这是大自然保护人体最重要结构的方式，也是保护堡垒免受攻击的方式。



### 第三章

当战斗结束或躲过捕食者后，野生动物会很快安静下来。它的脊柱反射、紧张、呼吸和新陈代谢都会恢复正常。喘气、喘息、大叫、咆哮、哭泣和奔跑，顺便提一下，这些都是动物的一些主要方式，包括

## 顺其自然

人的神经系统复位，使自己脱离防御状态。这就是为什么父母应该允许孩子在摔倒或受伤后哭上几分钟，或者跑来跑去大喊大叫，以消耗多余的肾上腺素。有趣的是，我认为这也是瑜伽呼吸法等健康疗法中的呼吸练习非常有用的原因：深呼吸有助于泵送脑脊液，重置脊柱和头盖骨的结构，从而恢复最佳的能量流动。

对于人类来说，这种 "战斗/逃跑 "的防御状态出现在从产道出来、孩童时期摔倒和玩耍、成年后参加体育运动或遭遇车祸等情况下。但如今，人们也会在其他时候进入防御模式：喝太多咖啡或酒精、长时间工作压力过大，或者只是没有进行适当的锻炼和呼吸。关键在于，越来越多的时候，这些天然的复位开关没有被激活，人们陷入了防御姿态和状态。

在我的临床实践中，越来越多的病人患有防御系统紊乱，包括各种形式的头部、下颌、颈部、背部、臀部、腿部和手臂疼痛。他们难以抬头



### 第三章

，肌肉严重紧张、痉挛和抽筋--这都是因为他们的身体处于半永久性或永久性的防御模式。

#### 生殖/内分泌

一个物种要生存，就必须繁衍后代。生殖系统不仅包括调节性欲和性活动的回路，还包括其他受激素控制的功能。人体内产生和分泌激素的腺体被称为内分泌腺。它们发出特定的化学物质，控制和

### 顺其自然

它能调节血液中的糖分水平、食物的新陈代谢方式、血压、生长的快慢，甚至一个人出汗和产生热量的多少。

该系统的失调可能表现为血压失衡（站立过快时头晕或轻微劳累后精疲力竭）或血糖失衡（低血糖或高血糖，最终导致糖尿病）。甲状腺和肾上腺功能失调可表现为体重急剧增加或减少、手脚发热或发冷，或情绪波动和情绪不稳定。

许多妇女抱怨痛经或月经疼痛、月经不调、月经量多或少、性交疼痛、缺乏性欲、怀孕或分娩困难。这些都表明荷尔蒙系统功能紊乱。身体根本没有分泌出正确数量的荷尔蒙。迄今为止，主流的解决方案一直是通过化学方法引入荷尔蒙，而不是研究为什么身体会无法产生这些重要的化学物质。我最近治疗了一位抱怨性欲很低的女性。神经重组后，她打电话说她感觉好多了，她的丈夫想让我知道，治疗的每一分钱都是值得的。

### 第三章

男性通常最不愿意承认自己患有性功能障碍，然而，当伟哥这样的药物出现在市场上时，人们却对它产生了浓厚的兴趣。

#### 边缘系统

边缘系统是一个集免疫、修复、生长和细胞繁殖系统于一体的内部系统。免疫系统包括对抗以下疾病的细胞

## 顺其自然

外来物质，如灰尘、花粉、病毒和污染物。修复系统可以恢复受损的组织，而生长和生殖系统则可以维护和替换老化或磨损的组织。

边缘系统的薄弱会导致过敏、敏感，甚至是医学无法纠正或 "治愈 " 的慢性退行性疾病。癌症就是一个很好的例子，它说明一个系统已经变得非常混乱，失去了分辨正常细胞和异常细胞的能力。所有的混乱都会导致体内细胞开始分裂和繁殖，失去控制。科学表明，我们体内都有 "癌变 " 的细胞，但在正常情况下，其他细胞会对它们进行监控，并在它们行为不端时立即将其消灭。然后，它们会被冲出体外，只留下好的细胞。

当使用 N.O.T. 方案专门重新开启边缘系统时，以前 "混乱 " 的人的身体就会 "苏醒 " 过来，并在几天或几周内开始清除这些异常组织。

过敏说明了另一种紊乱，即身体失去了识别和接受环境中正常物质的能力。例如，当人第一次接触面包时，身体会产生细胞，承认面包分子

### 第三章

是一种可用物质。它消化面包，利用面包的能量，并制作 "识别文件 "储存在大脑中。下一次，当舌头接触到面包时，身体就会直接进入大脑，检查它的档案柜，看是否能识别这种物质。如果能，身体就会认为面包是 "友好的"，并开始正常的消化过程。

然而，在一个杂乱无章的神经系统中，文件就像被打乱了一样，甚至无法存储。 神经

### **顺其自然**

现在，大脑认为这种物质是未知的或有生命危险的，因为它不记得以前接触过这种物质。出于生存的原因，大脑会通过打喷嚏、流眼泪、咳嗽、呕吐、腹泻或皮肤反应（如瘙痒和皮疹）来排斥这种物质。非常不幸的是，很多人都把注意力放在了缓解症状上，比如通过服用止咳药、鼻窦干燥药或止泻药来缓解症状，而这些恰恰是人体试图自愈的健康策略。这也是一个很好的例子，说明我们有时会因为太懒或太无能而忽略了明显的症状，从而与身体背道而驰，没有尊重身体的智慧。

我们不应该回避食物或不舒服的症状，而是应该倾听身体的诉求，重新规划身体，让它按照大自然的意愿与环境共存。

### **n.o.t 原则**

在有序的神经系统中，人体的防御、消化和生殖回路处于平衡状态。

飞行/战斗 ----- 消化 ----- 繁殖

身体可以随时进入任何一个程序，这取决于当时最需要的是什么。例如，当身体能量不足时，它会增加进食系统的能量，减少飞行/战斗和生殖系统的能量。



## 顺其自然

当消化过程得到满足--胃部饱满和/或排泄完成--进食回路放缓，飞行/战斗和生殖系统的能量恢复到以前的水平。我们整天都在这三种状态中进进出出，这取决于当时 "生命丛林 "的需求--至少，这是在正常、健康、有组织的状态下发生的事情。然而，在无组织状态下，系统失去平衡，人就会陷入其中一种或另一种模式，通常是防御模式。现在，人类动物无法在生活的 "丛林 "中有效地生存，健康不良的基础已经奠定。

通过反复试验，费雷里博士发现， "战斗/逃跑 "系统通常是引发神经紊乱的主要因素。这意味着，在生命的某个阶段，可能是在摔倒或受到创伤之后，个体进入了防御模式。神经紊乱的力量或严重程度太大，身体无法在之后进行自我重组，因此神经系统一直处于防御状态，就像拳击手一样，时刻准备迎接下一击。这或许可以解释为什么很多人抱怨头部、下颌、颈部和腰部紧张。

我在世界各地治疗了 8000 多个病例，我的



### 第三章

经验是，这些损伤通常发生在生命的最初 5-10 年。这是最令人震惊也是最重要的一点，因为大多数情况要到数周或更可能是数十年后才会出现症状。在幼年时期，我们都有过严重的摔倒或撞到头的经历。这是生活中的事实。

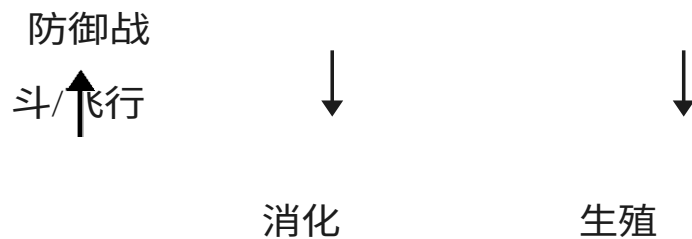
通过肌肉测试，医生可以检测神经系统的完整性，而不管患者或患者父母对最初受伤的记忆如何。更妙的是，为什么不在受伤后立即检查电路呢？

### 顺其自然

跌倒或事故？如果功能不正常，可以立即纠正，而不必等到症状出现。这就是为什么在儿童出生后尽早进行检查如此重要，也是为什么研究要以疾病和不适的原因而不是症状为基础。

研究表明，大多数脑瘫、注意力缺陷和唐氏综合征患者（这些病症都涉及大量的神经紊乱）的免疫系统也很薄弱。他们表现出的症状包括经常感冒、皮疹、对食物敏感等。如果这些研究的对象是先进行神经系统重组的人，研究结果可能会完全不同。

如果不迅速纠正，身体就会一直处于防御状态，流向消化系统和生殖系统的能量就会被牺牲掉，最终这些系统就会开始出现功能失调的迹象和症状。



### 第三章

重要的是要明白，当身体处于防御状态时，会需要更多的能量，并从消化和生殖回路中窃取能量。在最原始的层面上，人类动物和其他面临迫在眉睫的威胁的动物一样，在抽出时间进食或生育之前，显然会先行自卫。这就是为什么在试图增强消化或生殖系统时，必须首先解除防御系统的武装。如果按照另一种顺序工作，就意味着操纵身体对抗自身的智慧，结果只能是短期的纠正。

顺其自然

## 与 "有关 "因素

有些人白天头痛，而有些人则抱怨晚上头痛。研究发现，神经系统必须始终 "与 "其记忆创伤的方式进行测试。如果伤害发生在夜间，身体就会在夜间表现出弱点（神经紊乱）。在夜间或 "与黑暗有关 "时，神经系统会进入防御状态，并随之减少流向消化和生殖回路的能量。如果运动学家在开灯时测试电路，身体不会显示出任何弱点。然而，当灯光关闭时，回路就会显示出缺陷。因此，矫正必须在黑暗中进行，无论是字面意义上的还是形象意义上的。经过多年的临床研究发现，身体会对医生发出的 "天黑了 "的口头命令做出反应，而不是真的去关灯。

我认为， "与.....有关 "现象具有重要意义，也是许多疗法成功率不高的原因之一。如果我们要帮助身体恢复平衡和最佳的能量流动，就必须以身体的思维方式与之交流。我曾多次见过一些车祸受害者，当他们躺在治疗台上时，他们的神

页码 54

### 第三章

经系统显示出完整的组织，但当以坐姿重复同样的测试时，他们所有的回路都显示出虚弱。这是因为在发生撞击/神经紊乱时，患者处于坐姿，而在这种姿势下身体不再完全安全。个人别无选择，只能进行防御，直到安全复位。他或她对疼痛和无法舒适坐姿的抱怨会一直持续，直到他们被明智地解除。

## 顺其自然

一个好的医生或治疗师必须是一个好的侦探，并像病人的身体一样思考。存在多少 "相关" 因素的可能性是无穷无尽的，但一旦清除了最常见的回路（睁眼和闭眼、在光线下和在黑暗中），身体通常可以自行清除许多其他组合。

## 方法和原因

利用完整的肌肉力量指示系统（"肌肉测试"），N.O.T.程序可以确定基本生存系统中 "烧断的保险丝"。它可以纠正每个系统中的故障，使病人恢复到中性状态，不再停留在低速档或高速档，不再过度换档和自我磨损。防御系统、消化系统和生殖系统恢复正常功能，个人可以重新平衡运作，摆脱慢性问题。

人们永远不要认为自己只能 "忍受"。每种病症都有通过神经系统表现出来的因果关系，因此总能找到办法。没有什么疾病是无法治疗的。也许我们知道的还不够多，但我们应该继续寻找答案。这就是神经组织技术的意义所在。我们的座  
页码 56

右铭是 "IT IS N.O.T. IMPOSSIBLE".

如需了解更多信息，请联系

神经组织技术 (N.O.T.) - 卡尔-费雷里博士 3850

Flatlands Ave. 纽约布鲁克林 11234

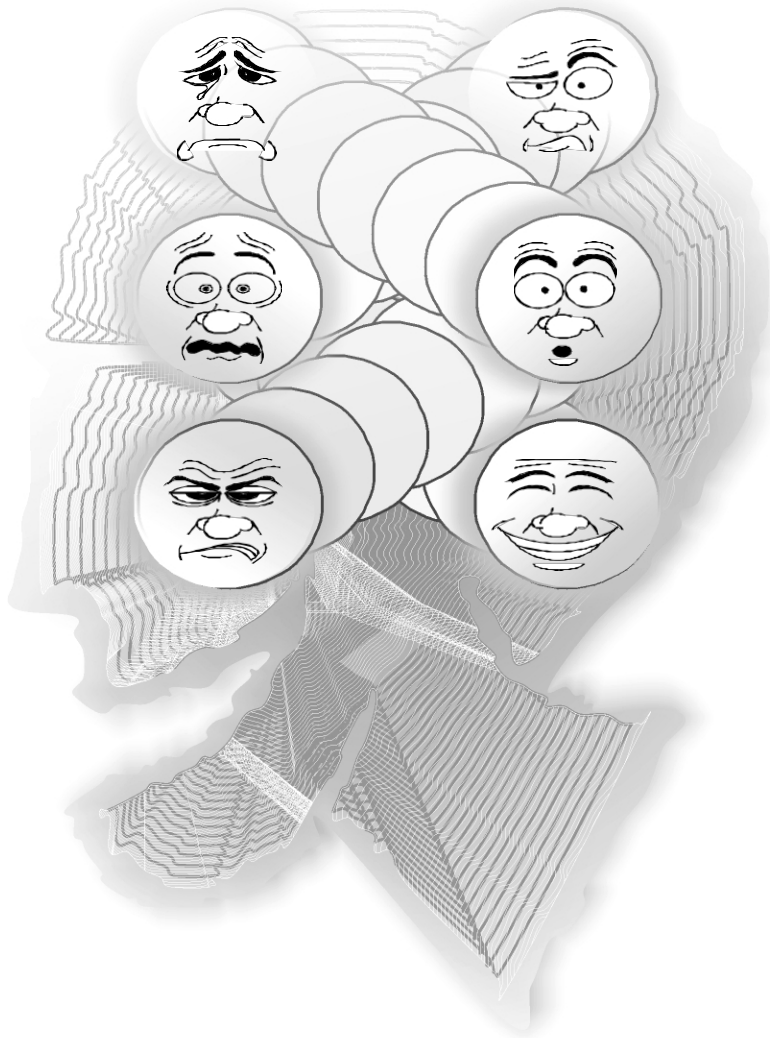
电话：718-253-9702 718-253-9702 网站： [www.notint.com](http://www.notint.com)

顺其自然



## 第4章

### 情绪体



顺其自然

*"你的想法和感受就是你的想法和感受"。*  
作者不详

经过前两年的学习和实践

在对我的病人进行 N.O.T. 肌肉测试时，我发现我偶尔会进行矫正，但肌肉测试仍会显示肌肉无力。我会重新尝试矫正，但无论我采用何种物理技术，回路都无法恢复到正常强度。

俗话说 "学生准备好了，老师就来了"，我也是如此。我的下一位老师是斯科特-沃克博士，他是来自加利福尼亚州恩西尼塔斯的脊椎按摩师，也是神经情感技术 (N.E.T.®) 的创始人。我开始学习他的技术，并于 1993 年将其融入到我的实践中，并在接下来的两三年里继续参加他的研讨会。

研究表明，每当我们体验到某种情绪时，大脑中就会产生某种名为神经肽的化学信使，并传遍全身。例如，当一个人受到蛇的惊吓时，神经肽的力量和影响就会显现出来。身体可能会僵住，一阵恶

页码 42

#### 第4章

心涌上胃部，或者汗珠开始从背上淌下。甚至蛇的拨浪鼓声或蛇的图片也会引起某些人的生理反应。很多时候，人们会把这种反应视为恐惧症，认为没有办法改变它。他们继续着自己的生活，但在户外却永远对蛇感到焦虑和恐惧。

令人振奋的消息是，这种情况不必发生。现在有可能改变身体的反应模式，快速、轻松地清除这种负面反射。这就是

## 顺其自然

这正是 N.E.T.<sup>®</sup>。通过重置身体的 "情绪 "计算机，我们可以解除旧有的破坏、恐惧和反应模式，这些都将我们与过去紧紧联系在一起。这一点非常重要，因为对痛苦的恐惧往往比痛苦本身更可怕。

目前有许多不同的技术可以解决人类福祉中的神经情感问题。它们都有自己的策略，可以找到旧的反应模式，并重置身体，使之产生新的、更理想的反应模式。了解基本理论非常重要。

当第一次体验某种情感时，比如母亲的亲吻，身体会通过神经系统分泌神经化学物质，这种化学反应的结果就是我们 "感觉良好"。一种积极的刺激-反应模式由此产生。今后，每当这个人想到被亲吻或看到妇女亲吻孩子的画面时，大脑就会检查它的 "档案柜"，在神经系统中找到以前的有利档案，大脑和身体的反应就是 "感觉良好"、被爱、被接受等。

相反，当父亲因为三岁的儿子打了小妹妹而

#### 第4章

大发雷霆时，结果可能是一种防御性反应，就像上一章所讨论的那样。如果经历的是高度情绪化和身体压力，身体可能无法重置或释放与事件相关的情绪负荷。这样，青少年就会在心灵和身体之间形成一种刺激-反应反应，沃克博士称之为神经-情绪复合体或 NEC。在这个例子中，所形成的 NEC 与青少年如何应对来自男性的愤怒或批评有关。从那以后，每当男性对他们发怒或批评时，他们就会按照之前的程序做出反应：防御。当然，这可能会以多种不同的方式表现出来：好斗的感觉、

## 顺其自然

根据每个人的性格，他们会表现出压抑、封闭、恐惧、焦虑或其他各种情绪。这也会导致身体收缩，如肩膀收紧、下巴紧咬和拳头紧握。尽管一个人可能不会有意识地去理解，但每当男性对他们发怒时--现在可能是老师或雇主--大脑就会向身体发出这样的信息："我不喜欢这样："我不喜欢这样，感觉不好，会勾起以前的坏情绪，对我是个威胁"。身体开始防御。我们必须记住，这些情绪之所以被储存在潜意识中，是为了让人能够度过创伤。这是一种生存反应。事件是痛苦的、可怕的或丑陋的，所以反应就是把这种感觉隐藏在内心深处，继续生活。

这种原始的刺激-反应模式很可能存在于人类的整个进化过程中，但现代科学正在证明中国人几千年前所观察到的东西：某些情绪的"气"或能量（神经化学物质）与身体的某些器官、路径或经络相连，并储存在这些器官、路径或经络中。

例如，愤怒被认为储存在肝经中，而肝脏是

#### 第4章

人体中具有多种生理功能的器官。肝脏主要负责过滤血液中的杂质，帮助保持免疫系统的强大，并与胰腺一起调节血糖水平。如果肝脏虚弱，就会导致血糖失衡（低血糖），如果人在短时间内不进食，就会导致健康状况不佳。它还会导致免疫系统虚弱，引起反复感冒和感染，并让人感觉全身乏力。它还会导致中背部和右肩疼痛，因为这些部位与肝脏特别相关。

我曾治疗过一名 40 岁的男性，他曾经历过以下疼痛

### 顺其自然

几年来，他的右肩一直疼痛难忍，无论采用何种物理疗法都无法缓解疼痛。他的身体表明，疼痛的原因与情绪有关，因此我从情绪的角度入手，对症下药。治疗后 10 分钟，疼痛就消失了，而且再也没有复发。

我相信这些程序是作为原始的战斗/逃跑反应机制植入人体的。身体会想"现在要处理的事情太多了，我还有其他事情必须处理，所以我要把这些能量储存起来，继续生活。我还认为，这种早期反应之所以会被储存起来，是因为父母在孩子情绪不稳定后没有与他们交谈或道歉。通过把事情说清楚，学会原谅和忘记，我们就学会了如何治愈和释怀。如果不及早训练如何释放愤怒和其他压力情绪，情绪的不顺就会年复一年地堆积起来，直到我们背上一大堆负面的包袱。

肌动学家可以通过肌肉测试来了解身体是否残留着情绪焦虑。我们可以获取这些潜意识的思维模式和信念，并重置身体的反应，使这些模式



不再阻碍人们过上自己想要的生活。

进入 "程序 "的一种方法是让患者想到疼痛，看看肌肉是否会变弱。如果出现这种情况，就要求他们触摸位于前额的两个能量点，这两个点与情绪回路有关。如果在接触这两个穴位并想着疼痛的同时，虚弱的肌肉变得有力（即发生了变化），则表明存在神经情绪因素。如果肌肉持续无力，则表明当时没有情绪因素，医生可以继续寻找物理或化学原因。它消除了医生和患者的猜测

## 顺其自然

病人，节省不必要的治疗、时间和金钱，并利用人体的自然智慧。

一旦确定了情绪因素，治疗师如何解开问题所在并着手清除它呢？由 N.E.T. (N.E.T.®) 开发的一种语言程序，通过肌肉反应测试，在医生和病人的潜意识之间发挥作用。身体会用 "不协调" 或 "协调" 的反应来回答一个口头问题，这种反应通过肌肉的强弱来提供。这可能会让一些读者瞠目结舌，但这个过程必须亲身经历才能真正理解。

经验丰富的从业者会发展出提出正确问题的艺术，缩小可能性的范围，将问题归零，并帮助患者解读答案。需要注意的是，在使用这种技术时，病人始终是完全清醒的，并在协助医生，而不是处于任何催眠状态。病人不会有意识地回答任何问题，而是通过肌肉反应测试让身体为他说话。

下面是我在练习这种技巧时可能会出现的对

页码 50

#### 第4章

话，用我们之前的例子来说，就是那位父亲对他三岁的儿子大发雷霆。被测试的孩子现在已经长大成人，他抱怨自己的右肩有问题。我认为这可能与情绪因素有关，所以我正在练习这个 "程序"：记住，我是在对他的身体大声说话，而他是在专注于保持肌肉强壮，而不是听问题和假设答案。

医生："这种疼痛与某个事件有关吗？

测试--肌肉依然结实（表示 "不一致 "NC） 博士

："还是一个人？

测试肌肉变弱（意味着 "同形 "C）

顺其自然

博士: "女性?"	强--"NC"
医生: "男性?"	弱--"C"
医生: "家庭成员?"	弱--"C"
医生: "你哥哥?"	坚强--"NC"
医生: "你父亲?"	弱--"C" 博
士: "你和你父亲, 还有其他人吗?"	强-"NC" 博
士: "只有你和你父亲?"	弱-"C" 博
士: "这和你成年后有关系吗?"	
	强--"NC"
医生: "还是小时候?"	弱-"C" 医
生: "从受孕到出生?"	强-"NC" 博
士: "从出生到五岁?"	弱-"C" 博士: "你从出生
到一岁?"	强-"NC" 博
士: "你在一岁到两岁之间?"	强壮的--
"NC" 博士: "你在两岁到三岁之间?"	强 - "NC"
医生: "你在三岁至四岁之间?"	弱 - "C"

这种技术类似于 20 道题的游戏, 或者我们很多人小时候玩过的一种叫 "动物、植物、矿物" 的游戏, 我们通过不断缩小选项范围来推断答案。然而, 这个过程是在更深层次上进行的, 练习者实际上是在与潜意识交流, 并不假设任何事情。推理思维被绕过, 身体给出了答案, 它对什么持有负电荷或正电荷。在这个例子中, 我们找到了沃克医生所说的身体在何时储存了什么的 "快照"

#### 第4章

。这名男子的身体显示，他右肩的疼痛与他3至4岁时发生的一件涉及他和父亲的事件有关。

此时，医生并不知道所涉及的情绪可能是什么。中医、整脊疗法和应用运动学发现，身体的每个器官都有特定的反射点，这些反射点可以显示与特定快照有关的情况。因此，继续举同样的例子，肝脏穴位在测试时可能会显示受累，而其他器官穴位则不会。因为我们

## 顺其自然

如果知道肝经掌管着愤怒和怨恨的情绪，医生就会提出如下假设：

医生："涉及的情绪是怨恨吗？"            强烈--  
"NC" 博士："仇恨？"                        强烈--"NC"  
医生："愤怒？"                                弱--"C"  
医生："这和你对父亲的愤怒有关吗？"        强--"NC "  
博士："这与你父亲对你的愤怒有关吗？"     弱 - "C"

此时，医生可能会问病人是否记得在他 3 到 4 岁时，父亲可能对他发过脾气。有时，病人会知道某个事件或有一个模糊的概念。医生和患者都有责任不做任何假设，让身体来揭示它所保留的东西。身体从不说谎，它记得一切。如果病人说："可能是因为在餐桌上打翻了牛奶"，那么我们必须在他们抱有这种想法时进行肌肉测试。如果回路测试结果很强，那么该事件就不是压力源，也不是我们要寻找的事件。然而，如果它减弱了，我们就知道我们击中了目标，这个想法仍在对身体产生削弱作用。即使患者不记得某个事件，我们仍然可以清除阻塞，因为只要身体持有负电

荷，它就会变弱（失去能量），从而暴露自己的秘密。

我们需要在丛林中生存，如果某些事情给我们的压力过于突然、过于严厉或持续时间过长，我们就会把它塞进肚子里，然后继续下一个事件。一次又一次，这些情绪上的不愉快被储存在我们的潜意识和身体中，直到有一天它们使电脑电路超载。这时，我们就会出现不明原因的情绪或身体崩溃。

当我们走出童年，开始更好地了解这个世界时，我们都有一些特质

## 顺其自然

这似乎阻碍了我们成为自己真正想要成为的人。许多人去看精神科医生或心理医生，努力认识并改变自己的模式。这种谈话疗法通常很重要，也很有力量，因为它通过训练有素的专业人员，使个人能够了解自己并找到解决方案。但缺点是，虽然情绪可能会在理智上得到净化，但压力往往仍会被锁在身体的原始层面，患者仍会对其问题产生负面的直觉反应。

不幸的是，有些患者经过多年的探究也没能找到答案。那么，当一个人无法回忆起导致其消极信念模式或永久性防御立场的原始事件时，该向何处求助呢？肌肉反应测试是解开这些过去反应的关键，因为它能提供即时、准确的反馈。

一旦确定，就有许多不同的方法来删除或断开负面的身心反应。有些治疗师会调整脊柱或揉搓穴位，有些会使用呼吸技巧或让患者做某些眼部动作。我在化解此类反应方面的经验是，敦促患者在矫正时抓住特定的**感觉**。即使他们不记得当时的事件，他们也可以在“清除”这种体验时在

页码 56



脑海中保持这种情绪。懂电脑的人都知道，按下“删除”键很容易，重要的是在屏幕上显示正确的信息。

使用这种技术时，重要的是要强调，我们不会消除记忆或给人洗脑。我们只是解除或停止大脑对身体的负面反应，这种反应是基于以前学到的事件，这样人们就能以一种全新、开放的方式对新事件做出反应，不仅是心理上的，还有身体上的。他们可以活在当下，开始根据当下而不是过去的事情对事件做出身体反应。

## 顺其自然

矫正完成后，医生可以再次测试疼痛部位，看是否仍有微弱的肌肉反应。如果有，而且额头上的情绪点也证实了这一点，那么就说明存在另一个情绪事件，必须加以处理。如果肌肉测试仍然微弱，则表明不是另一个情绪事件，而可能是健康三要素中另外两方面的因素，即物理或化学因素。

来我办公室就诊的许多人并不是抱怨有什么特别的疼痛或症状，而只是感到生活“困顿”。他们在人际交往中遇到困难，或者在节食、戒烟等方面遇到障碍，或者患有恐惧症。对于这些人，我们可以通过让他们进行口头陈述，然后看看他们的身体在陈述过程中是否保持强健，从而进入程序。

例如，可以要求一个人说“我可以戒烟”，但当我在他们说这句话时测试肌肉时，肌肉会变弱，这表明他们与这句话不一致。如果与情绪中心的接触使其变得有力，我就会开始前面所述的相同程序。**在访问大脑/身体文件时，使用正确的词语非常**  
页码 58

**重要。** "我可以戒烟 "和 "戒烟对我有好处 "是两个不同的概念。前者可能会让人联想到过去的问题，即缺乏自我价值/自我尊重，以及希望照顾自己。后者可能涉及与道德和公众认知有关的问题（即吸烟不好）。由于这是大脑对身体的错误程序--换句话说，"我不珍视我的身体或我自己"--任何通过戒烟、锻炼或节食来珍视身体的有意识尝试都会失败，因为这与潜意识中大脑对身体的反应程序相矛盾。

身体总是会听从心灵的安排。这或许有助于解释为什么有些人实际上会遵循

### 顺其自然

你可以选择正确的饮食习惯，或者参加世界上最好的戒烟计划，但问题却越来越严重。我们称之为 "情感破坏"。

如果问题得到了正确而持久的清除，那么肌肉反应就会保持强劲，这表明它们现在不仅在思想上，而且在身体上都与想法一致。沃克医生将此称为 "情感一致性"。这并不一定意味着一个人在接受治疗后会立即戒烟，但一个重要的心理障碍已经被清除。身体现在能够支持这种新的思维模式。

这项技术的目标是帮助人们在情感上与自身存在的各个方面保持一致，无论是身体、物质、爱情还是精神方面。我鼓励每个人都去寻求这一领域合格从业者的服务，因为我们每个人在生活中都有过情绪上的 "不顺"，可能在我们身体的某个地方还残留着一些负面的、有害的能量。我们还必须放下这样一种感觉，即如果我们有问题，我们就是弱者或不完美的。

#### 第4章

俗话说，"世事难料"。但人们现在有了选择。他们不必再把这些"事情"带在身边，因为有一些强大的技巧可以清除这些"事情"。我强调，人们不应该等待问题浮出水面，也不应该偏执地认为每一个小危机都会给他们带来压力和问题。时常去看医生，进行预防性保健，然后尽你所能继续生活。

顺其自然

如需了解更多信息，请联系

神经情绪技术 斯科特-沃

克博士

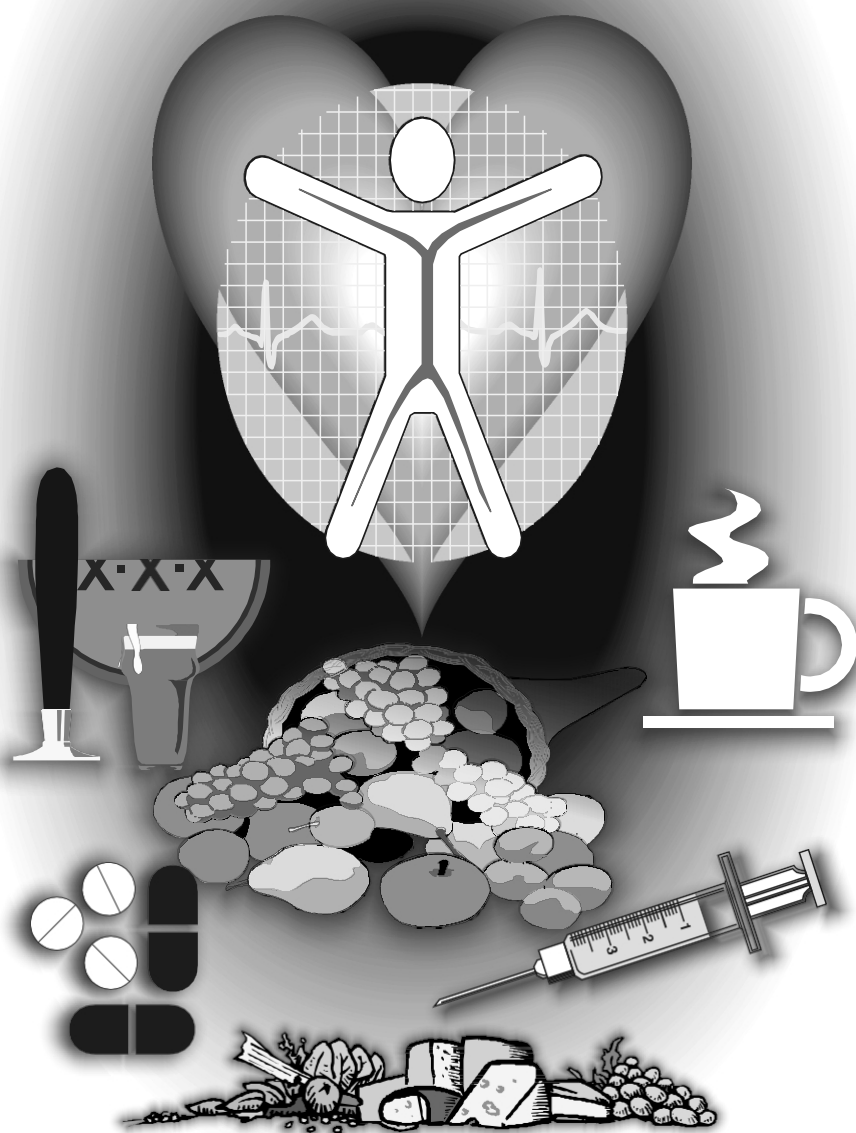
500 2<sup>nd</sup> Street

加利福尼亚州恩西尼塔斯 92024

电话：619-944-1030 619-944-1030 网站： [www.netmindbody.com](http://www.netmindbody.com)

第5章

化学机构



顺其自然

*"你吃什么，你就是什么"。*  
*作者不详*

如今关于饮食的困惑很多，我很同情那些被各种相互矛盾的信息和自相矛盾的广告炒作所迷惑的人。我相信这些困惑源于这样一个事实，即大多数饮食研究都是在神经系统紊乱的人身上进行的。这就是为什么有些饮食对某些人有效而对另一些人无效，为什么有些人发现某种营养制度对治疗某种疾病有效，而另一些人却发现没有任何缓解。当然，如果一开始就没有一致性，结果就会自相矛盾。

在本章中，我并不是要介绍另一种神奇的饮食方法。我只是提供一些基本的指导原则，这些原则是我多年来总结出来的，据病人反映，这些原则对他们大有裨益，尤其是在他们的神经系统重组之后。通过对大量中医书籍、古印度阿育吠陀疗法和西式营养学的研究，我得出结论，我们应该倾听自己身体的声音，找出真正适合自己的方法。

页码 54



## 第5章

我建议人们遵循这种整体保健模式：首先，重组神经系统，使其摆脱身体和情绪的干扰。其次是清洁，努力改善排泄功能。接下来，我们应该努力改善饮食，包括提高对酸碱平衡的认识；然后，我们的目标应该是让系统平静下来，减轻压力，并在我们所做的一切中保持平衡。

回过头来看健康的三要素，显而易见的是

## **顺其自然**

我们存在的营养或化学方面的问题，在很大程度上是由我们自己控制的。我们决定吃什么、喝什么、吸入什么、注射什么或在身上涂抹什么。因此，最重要的是，我们要教育自己，为自己的选择负责。身体受到的每一种原材料或刺激，我们吃下的每一种垃圾食品或接种的每一针疫苗，都会引起身体上的反应，可能还有情绪上的反应。我们可能无法绝对控制我们摄入或呼吸的所有东西，因为空气污染和基因篡改食品等东西可能是我们目前无法控制的。但重要的是，我们要尽可能做出最好的选择，同时成为我们所在地区改善水、空气和食物供应质量的倡导者。

## **定期断食清肠**

我觉得很神奇的是，我们都知道有必要更换汽车机油，但却很少有人定期给自己的消化道做彻底的清洁。你上一次停止进食 24 小时是什么时候？也许是在你感染流感病毒或重感冒的时候。当这种情况发生时，身体的智慧会告诉你，它堵塞

页码 56

了，需要一些关注和休息。这就是断食背后的基本概念。

即使是短暂的 24 小时禁食，也能让消化系统休息一下。这样做的目的不是为了减肥而给身体造成压力，而是让身体定期休息和恢复，以免堵塞而无法运作。如果你同意 "每天一盎司的预防胜过一磅的治疗" 这一观点，你就可以抵消现代饮食和生活方式带来的许多负面影响。每天晚上，当我们睡觉并且有 10 个小时或更长时间没有进食时，我们就是在进行一次迷你断食。在打破斋戒 ("早餐") 和早上进食之前，用半个新鲜蔬菜的汁液清理管道是很有帮助的。

## 顺其自然

在一杯温水中加入柠檬。这是一种非常温和的方法，可以洗去滞留在消化道中的毒素。这听起来可能只是生活方式的一个小改变，但却是朝着正确方向迈出的重要一步。

断食的概念已经存在了几个世纪，是世界上许多宗教的主要信条。有些人每周断食一天，每月断食三天，或每年断食两次，每次 10 天，以此作为持续健康计划的一部分。面对威胁生命的疾病，断食也是一种策略，我知道有人断食 30、60 或 90 天，期间只喝水和果汁。在开始长时间断食之前，一定要咨询健康专家（自然治疗师、结肠治疗师等），因为断食应该在可控和有监督的情况下进行。世界上有很多专门从事此类治疗的健康中心，也有很多这方面的优秀书籍。

我曾经禁食 10 天，那是一次奇妙的经历。两天后，我的身体很疲惫，但第四天只喝水和柠檬汁后，我精力充沛。我整天都能非常有效地为病人工作，晚上我做了很多生动的梦，在梦中我

## 第5章

感觉自己的心灵也得到了净化。我的体重减轻了一些，虽然这并不是我的主要动机，但更重要的是，我了解到我们对食物的心理依恋。在禁食期间，我随处可见薯条、汽水、甜食和垃圾食品的广告。当我停止禁食后，我对吃进嘴里的食物更加注意了：这就像是与食物关系的一次重生。我也开始以不同的方式购物，在商店的边缘购买所有新鲜的农产品，而不是在堆满盒子和加工食品的中间过道购买。我的体重逐渐恢复了一些，但有些体重却一去不复返了，我想那就是那些充满毒素和脂肪的体重。

## 顺其自然

许多人报告说，在断食期间，他们的大便会呈现焦油般的黑色。想想沾满粘液的水管，你就会明白人们体内的黑色淤泥是什么样子。就像下水管道堵塞需要定期清理一样，肠道也是如此，否则就会导致吸收不良、肥胖、肠易激综合症、结肠炎甚至溃疡。消化道堵塞还会导致皮疹、痤疮、湿疹、牛皮癣、肺部疾病和支气管炎。想想看，如果堵塞了汽车的排气管，油烟和毒素就会通过车身排出，这就完全说得通了。

禁食后 "冲洗管道 "中的残渣是非常重要的，否则这些松动的淤泥就会重新被系统吸收。这就是为什么断食后的几天里，只吃清淡的汤和果汁是明智之举。很多时候，人们过早停止断食是因为他们感觉不舒服，开始头痛或低烧。这往往表明身体刚刚开始排出血液中的旧毒残渣，断食正在产生效果。即使当时感觉不是很好，也要坚持禁食。

## **亲近自然，食用当地应季食品**

一旦完成了清洁，就必须开始尽可能吃得好。我的治疗实践告诉我，我们饮食的大部分应该来自当地种植的农产品，因为如果你吃的食物是在家附近种植的，它们可以在最好、最成熟和最近采摘的时候食用。如果我们吃的食物在成熟之前就被采摘，为了不变质而喷洒了杀菌剂，经过几百或几千英里的卡车运输，然后储存或出售，那么这些食物就会变质。

## 顺其自然

如果我们将食品冷藏数天或数周，显然会牺牲食品的新鲜和美味。在这一理念的指导下，现在有很多机会可以全年按合同从当地有机农户那里购买食品。这不仅支持了我们在家中的健康饮食，而且还在我们的社区中掀起了一场新的提高生活质量的运动。

不要再每两周买一次食物了，试着每一两天买一次最新鲜、最吸引人的食物。在法国和意大利等国，这种做法很常见，因为那里的许多美食家和食品纯粹主义者非常挑剔，只吃自己地区出产的奶酪、水果、蔬菜和香草。例如，托斯卡纳的许多奶酪都是未经加工的生奶酪，这意味着它们必须在两三天内吃完，否则就会变质。对有些人来说，每天买菜似乎不太现实，但原则上我们应该努力实现这个目标，现在很多有机食品生产商都送货上门。此外，每天多花几分钟购物，可能意味着因流行性感冒和伤风而躺在床上的日子会减少。



## 第5章

战后在英格兰南部进行的研究发现了一些与这种回归自然哲学有关的奇特发现。第二次世界大战结束后，科学家们急于研究配给制对疲惫不堪的伦敦人造成的有害影响，因为他们还要承受轰炸和恐惧袭击带来的额外压力。科学家们惊讶地发现，在战争期间，高血压、糖尿病和心脏病等疾病的发病率实际上急剧下降。他们发现，黄油和糖等物品的配给，再加上卷心菜、萝卜和欧洲防风草等时令蔬菜食用量的增加，对人们的总体健康和耐受力产生了明显的影响。出于迫切需要而挖开草坪种植蔬菜的人们发现，他们的健康和寿命都得到了改善。

## 顺其自然

本地饮食还有其他令人信服的理由，其中之一与生命的自然周期有关。在一年中的某些时候，大自然生产的食物有助于我们在那个季节保持精力充沛。当白昼较短时，当地的农作物包括根茎类蔬菜以及苹果和梨，这些食物可以在寒冷的天气中自然储存数月。葡萄等水果在秋季成熟，是冬季理想的消化道清洁剂。在夏末，吃点葡萄排排毒是健康的；春天也是一样，新鲜的浆果有助于清除冬天的能量，让我们为更长的白天做好准备。

我并不是建议人们突然转而采用这种生活方式，但我们都可以努力朝着这个方向逐步改变我们的饮食习惯。我再次呼吁人们观察自己在食用新鲜、应季、本地食物时的身体感受，然后做出自己的决定。注意你吃的东西，品尝你的食物，并享受它。如果你真的不喜欢某样东西，如果早上 10 点喝咖啡、吃糖多的糕点只是一种老习惯，那就停止吧。试着重新有意识地品尝食物，分析自己是为了享受而吃，还是只是因为潜意识里的例行公事。吃是为了生活，而不是为了吃而生活

页码 64

。

我鼓励人们每天喝六到八杯新鲜的纯净水（不是自来水），并服用良好的多种维生素和多种矿物质。就像电池一样，我们是由化学物质和水组成的。为了保持电池的最佳功能，我们必须补充质量最好的化学物质和水。

许多人最糟糕的健康习惯之一就是每天早上第一件事就是空腹喝咖啡。我的临床经验告诉我，咖啡与酒精和尼古丁一样，是影响人体健康的主要因素之一。

## 顺其自然

咖啡是我们社会健康问题的根源。我并不是建议我们完全戒掉咖啡（也许我是这样建议的），但我的大多数病人在戒掉或彻底减少咖啡摄入量后，都会发现健康状况有了很大改善。他们说两三天内会出现头痛等戒断症状（吸食海洛因的人也会出现这种症状），但几天后他们就会感觉精力充沛，说自己从未感觉这么好过或这么有活力过。顺便提一下，有多少人可以说他们破产了，但每天却能找到 3 美元买一杯拿铁或卡布奇诺。一年下来就是 1000 美元，而且有很多人每天喝的咖啡远远不止一杯。如果一个人真的喜欢咖啡的味道，就应该把它当作一种享受，就像特别的甜点一样，每个月享受几次。

## 尝试搭配食物

一种对大多数人都非常有效的饮食调整方法是基于食物搭配的概念。某些食物混合在一起会对身体产生积极影响，因为它们有助于消化，而

## 第5章

其他食物组合则会减缓消化速度，从而剥夺身体执行日常功能所需的能量。我强烈推荐两本书，一本是哈维-戴蒙德（Harvey Diamond）的《**健康生活**》（*Fit for Life*），另一本是约恩-马森（Jonn Matsen）博士的《**活吃**》（*Eating Alive*）。前者深入浅出地解释了食物搭配的概念，后者则非常适合想要了解消化生理过程和如何清洁身体的普通人阅读。

食物搭配理论所依据的原则是，不同的食物需要不同的消化时间，因此，如果要达到最佳的健康和消化效果，就不应该同时食用不同的食物。在所有食物中，蛋白质的消化时间最长，一块牛排可能需要好几个小时。另一方面，水果的消化速度非常快，通常只需几个小时。

### 顺其自然

分钟。水果和牛排一起吃会造成消化不良，因为肉类需要一种叫胃蛋白酶的酶才能正常消化，而大多数果酸会破坏这种酶。与肉类一起食用时，水果开始发酵，导致胀气和酸性消化不良。这方面有很多好书，值得一读。

### 注意pH值平衡，努力摄入碱性饮食

一旦通过断食净化了身体，并开始以正确的搭配食用新鲜的本地食物，就应该了解身体化学的一个简单原理。

在化学中，有一种测量系统被称为 pH 标度。它的范围从 0（酸性）到 14（碱性）。血液的最佳 pH 值介于 7.37 和 7.41 之间。如果一个人的血液 pH 值超出了这个非常狭窄的范围，他就会迅速生病并陷入昏迷。肾脏被认为是中医学中最重要的器官之一，它负责调节和监控 pH 值，使其始终保持在最佳范围内。这是一个在我们生命的每一秒都在进行的惊人过程，是一个平衡阴阳以确

页码 68

保 "电池 "拥有正确电量的过程。

当饮食偏碱性时，身体的运作效率更高，似乎也更年轻。当饮食主要由水果、坚果、全谷物和蔬菜组成时，就会出现这种情况。当饮食偏酸性时，衰老和退化过程就会加速。摄入肉类、牛奶、鸡蛋和奶酪等动物性食品，以及咖啡因、白糖、白面粉制品、酒精、汽水、加工食品、罐装食品等，都会促进体内酸性环境的形成。

## 顺其自然

食物和尼古丁。保持酸碱平衡在正确的范围内是许多食物搭配饮食方案的理论基础。

## 战斗或逃跑反应

我接诊的大多数病人看起来都很虚弱、疲惫不堪。事实上，他们身体虚弱、精神萎靡，部分原因是典型的西方饮食习惯导致酸碱度偏酸，生活压力过大也是原因之一。

正如第三章所述，在战斗或逃跑的情况下，人体会分泌肾上腺素。肾上腺素被称为爆发性荷尔蒙，因为少量的肾上腺素就能在体内产生巨大的反应。在自然界中，肾上腺素的释放频率并不高，目的是让动物在躲避捕食者或攻击猎物时获得所需的巨大爆发力。

我认为，我们的社会之所以会出现许多问题，是因为许多人在身体和情绪上一直处于防御状态。这意味着他们的肾上腺不断释放肾上腺素（肾上腺素亢进），导致身体产生过多热量、出汗和能量。正常情况下，人体通过甲状腺产生热量



## 第5章

和新陈代谢，通过胰腺调节的胰岛素/血糖机制产生能量。人体从不希望浪费能量，因此当过度活跃的肾上腺产生多余的热量和能量时，人体就会降低甲状腺（甲状腺功能减退）和胰岛素（血糖过低）的水平，以平衡一切。

### 正常

肾上腺 — 甲状腺 — 胰腺

### 失去平衡

肾上腺  
↓  
甲状腺      ↓  
                  胰腺

## 顺其自然

请记住，导致个体处于防御模式的伤害发生在生命的最初五年。这将导致肾上腺活动增强。处于肾上腺功能亢进状态的儿童在幼年时期会出现低血糖症状，这将导致他们对碳水化合物和糖类的渴望，如面包、面食、糖果、苏打饮料--任何能让他们暂时兴奋以补偿胰腺/胰岛素输出减少的东西。随着年龄的增长，他们会转向咖啡因、糕点和巧克力等成人兴奋剂。(别误会，我喜欢巧克力，但要适量)。

许多被贴上 "多动 "标签或患有注意力缺陷障碍 (ADD) 的孩子的父母可能已经说过，我正在描述他们的儿子或女儿。解决这些孩子问题的办法不是利他林 (儿童百忧解) 和其他麻痹精神的药物，而是非侵入性的 N.O.T.方法，它可以智能地、系统地帮助重组和清除神经系统中的这些多动或少动状况。N.O.T.可以关闭肾上腺 (解除防御模式)，让身体恢复甲状腺和胰岛素机制的能量和功能。可悲的现实是，我们中的大多数人都处于这种状态，因为我们中的大多数人都曾摔倒或发生

页码 72

意外，从而引发神经紊乱过程，进而进入防御模式

。

如果这种混乱得不到纠正，肾上腺被迫承担比原定计划更多的工作，它们最终会变得疲劳或衰竭。我最近治疗了一位病人，八年来她一直被告知患有慢性疲劳综合症和纤维肌痛。她被诊断出患有甲状腺功能低下和低血糖，为此她服用了各种药物，还采用了各种饮食疗法，但这些疗法的效果甚微，甚至还增加了她体内的毒性。除了

## 顺其自然

坐着站立让她筋疲力尽。她说自己从小就很累，经常感冒生病。

当我见到她时，我对她进行了前几章所述的神经和情绪清理，发现她的颅骨受过伤，从五岁起就一直处于防御状态。她想方设法度过了一生，但总是很艰难。37岁时，她的健康状况开始急剧下降，49岁时，我对她进行治疗时，她长期处于疲劳状态，肌肉持续疼痛，血糖过低，嗜好甜食和淀粉类食物。她的肾上腺一直在做所有的工作，所以肾上腺没有持续80年，而是在她半岁时就因疲劳而崩溃了。经过两个星期三个疗程的N.O.T.治疗后，她又回到了花园里工作，并表示她的身体机能达到了40多年来从未有过的水平。

在使用N.O.T.技术时，这种证明并不少见，但我从不把N.O.T.当作灵丹妙药来推广。不过，我认为它是一种非常强大的技术，应该在全球范围内得到更多关注，当然也可以将其作为任何治疗方法的第一步。

## 第5章

在研究神经紊乱之前，将病人归类为综合征、疾病或病症是一种耻辱。科学家们常常把宝贵的时间花在寻找病毒或细菌的病因上，而不是研究更深层次的个体病因的可能性以及它们是如何影响整体的。我见过的许多病人--尤其是那些出生时或幼年时受过伤的病人--在他们生命的前10至25年里一直处于肾上腺功能亢进（防御）状态。当肾上腺最终耗尽并进入肾上腺疲劳状态时，似乎没有什么能帮助这些人保持每天的精力。

## 顺其自然

水平，甚至连咖啡因或糖也不例外。他们长期处于疲劳状态，浑身酸痛，整个人疲惫不堪，情绪低落。

在治疗新病人时，我的方法**总是**首先采用 N.O.T. 治疗方案来消除任何神经生理变量。然后，我会尽可能多地检查神经情绪变量，并重新设置它们。甚至可以通过肌肉测试来了解一个人是否对某种化学物质有反应，或者是否从某种食品中获益。例如，可以在舌头上放一粒咖啡，然后测试肌肉。如果肌肉变弱，则表明咖啡因在当时对该人来说是一种压力源。

这种形式的检测不仅可以用于食品，还可以用于维生素、药物、草药和顺势疗法等用于身体康复的药物。有时会出现意外情况，比如病人发现自己服用的某种维生素或补充剂实际上对自己没有任何好处。可能是剂量对他们来说太高了，也可能是产品组合不平衡。这也是肌肉反应测试具有重要价值的另一个方面，它可以作为一种从

身体寻求反馈的工具。

顺其自然



CHAPTER 6

EXERCISE, YOGA, MEDITATION AND  
PRAYER



顺其自然

*"让运动充满乐趣，让运动充满乐趣"。*

*Sheel Tangri 博士*

说到运动，我的基本理念是 "要么用，要么丢"。我鼓励人们运动、跳舞、玩耍、欢笑、学习、练习瑜伽和散步。只要他们觉得好玩、有趣，他们就应该去做--因为他们会乐在其中，而且希望他们经常去做。要始终致力于让自己和他人的生活尽可能充满乐趣。做对自己和他人都有益的事情。底线是：保持活跃，不断运动，尝试新事物，关掉电视，去吧。

无论是运动员还是上班族，无论是青少年还是耄耋老人，如果神经系统紊乱，就无法充分发挥潜能。但对于运动员来说，神经系统紊乱是造成运动损伤的主要原因之一。合理的解决方案是，无论年龄大小或体能状况如何，在开始任何新的锻炼计划之前，都要对神经系统进行重组。

同样，如果一个人陷入防卫或被旧的情绪包袱所累，又如何能有效地冥想和平静心灵呢？清  
页码 68

理神经系统是恢复健康的主要疗法之一。

### 运动和伸展

在开始任何新的锻炼计划之前，最好先检查一下神经系统的功能是否正常。例如，如果身体一侧的神经供应受阻或不平衡，那么多做俯卧撑或仰卧起坐又有什么意义呢？肌肉不会变得更强壮，直到力量

## 顺其自然

得到恢复！过度锻炼紊乱的神经系统不仅没有效果，还有可能损害身体。我曾为运动员和业余选手做过治疗，从高尔夫球手、举重训练者到长跑运动员，80%以上的人都报告说，经过 N.O.T. 治疗后，他们的功能和表现都有了显著提高。

拉伸是运动的一个重要方面，但经常被忽视。运动前的拉伸很有帮助，因为它能让肌肉、骨骼和韧带为运动做好准备。运动后拉伸同样重要，因为它能放松肌肉，帮助肌肉保持柔软和弹性。例如，在一场艰苦的网球比赛后，如果你停止比赛并立即上车开车回家，你的肌肉会处于比正常情况下更高的紧张状态。这种长时间的收缩会在接下来的 12 小时内导致肌肉僵硬，并可能妨碍下一场比赛的表现或导致受伤。

## 冥想

在当今繁忙的世界中，冥想是一种真正的财富。许多人认为冥想是一种形而上学的、神秘的、超出他们能力范围的东西。其实不然。当你练

页码 70

## 第6章

习 "当下 "的艺术，练习 "活在当下 "的能力时，生活也可以是一种冥想。我所说的 "当下 "是指真正地看到、感觉到、听到、品尝到和感知到自己内心和外部所发生的一切。还有另一种形式的冥想，就是在早晨或晚上，或两者都坐上几分钟，让心平静下来，放慢呼吸，增强内心的平静。早上，在睁开眼睛或下床之前，花几分钟时间确认你拥有什么、想要什么、有什么感觉、生活中有什么在起作用和不起作用。你不必去想，只需花时间观察自己的想法。不要评判你的想法，也不要评判你自己。顺其自然。

## 顺其自然

有许多书籍解释了不同形式的冥想和各种放松技巧，从将注意力放在呼吸上，到使用咒语，再到可视化，无所不包。就我个人而言，我练习的超觉冥想是同类技术中研究最多的一种。研究发现，它可以降低血压、减少心脏病发作风险并减轻压力。通过阅读和尝试不同的冥想方法，个人可以找到最适合自己的冥想方法。然后，定期冥想并将冥想纳入健康计划中，就像运动一样，是非常有益的。

## 瑜伽

瑜伽是健康生活方式的另一要素，也是保持身心柔软的有效方法。瑜伽的技术起源于 5000 年前的古印度，它将肢体动作和姿势与冥想和控制呼吸相结合。这三者的融合使身心之间的联系更加紧密，并增强了放松和意识。不用说，它还能增强力量、平衡、能量、灵活性并提高免疫力。早上和/或晚上做几分钟瑜伽，就能对身体健康和精神状态产生强大的影响。

## 每日祈祷文

多年来，我逐渐体会到心灵对身体所具有的不可思议的力量--更进一步说，是精神对身心的影响。多年前，我开始鼓励病人激活他们的精神意识，使他们能够创造和改变自己的生活。一旦通过前面讨论的各种方法清除了旧的能量和限制性思维模式，人类就会成为一个容器，随时准备接受真正属于他们与生俱来的东西。

## 顺其自然

在我五岁左右的时候，我最喜欢拼图游戏，那是一块小木板，上面有可以滑动的小方块。中间是两只手在祈祷的图画 边上是可以摆弄的拼图块 拼对了就能拼出"求就必给你"你们祈求就必得着"一遍又一遍地做这个拼图，让我的高级思维对这一基本真理有了深刻的印象，我非常感谢这个深刻的早课。我把它传授给了很多人。

我们在生活中渴望得到的任何东西--无论是更好的健康、人际关系还是工作--只要我们先向更高的自我祈求，就一定能得到。不幸的是，我们中的大多数人都没有提出请求，因此，我们的大门依然紧闭着，或者即使大门敞开着，我们也会害怕或不知道该走进哪扇门。我建议人们全面深入地思考自己的要求和原因，然后从结果中抽离出来。想象你寄出了一封信：发送想法，然后相信它能送达。当一个人不对结果产生执着或怨恨时，这种技巧就会非常强大。这也是一种帮助身体与高我保持一致的方法，因为当我们这样做时，就会激活身心的联系。通过祈求结束痛苦或疾



病，通过祈求了解其原因，我们会学到人生的经验教训，并开始了解自己的真相。

这让我想到了祈祷这个话题。大多数人在祈祷时，都会祈求上天**赐予**他们一些东西。我认为，祈祷的重点还应该是祈求**消除**任何阻碍他们获得所求之物的因素。我们应该祈求更高的力量消除任何阻碍我们发挥潜能的障碍或态度。在祈求治疗时，我建议患者祈求消除任何阻碍他们健康的東西--身体的、情感的、化学的或精神的。这可能是他们自己造成或促成的，比如与母亲或父亲的问题，也可能是过去的伤害或怨恨。它

## 顺其自然

不一定要立即找到答案，更重要的是带着意图去问。人们可以请求指引和澄清，以便最终取消任何负面模式，停止他们一直在经历的破坏性舞蹈。

许多人陷入了不健康的人际关系中，并将其归咎于他人。与其成为受害者，他们不如把注意力放在自己想要清除的东西上。人们可以要求消除或治愈导致自己感到受害的情绪。然后，就像禁食后我们吃了有营养的食物一样，一个人可以开始关注他们在一段关系中渴望得到的东西，并使之成为现实。我总是问：我需要从中学到什么？我做了什么造成或允许了这种导致不和谐的局面？当你如愿以偿时，记得感谢宇宙和你自己--因为你们是共同创造者。

我们存在于许多层面。最明显的是身体层面，但请记住还有情感和精神层面。在人生旅途中，我们会遇到独特的经历和情感。有些我们希望铭记和回味，有些我们宁愿放下。我们希望记住那些能给我们带来帮助的经历。例如，梦境中可

页码 76

能蕴含着来自高我的深刻信息，即使我们当时无法完全理解，也能从中受益。

与此同时，许多经历既无用处也无益处，有些经历甚至会因为恐惧或焦虑而阻碍我们的发展。在身体层面上，我们的身体就像电脑一样收集和储存信息。就像电脑在信息过载时会崩溃一样，身体也会变得昏昏欲睡、不堪重负。很多经历都被“塞”进了身体里，因为我们需要继续生活、工作、做有效的父母等等。这就意味着，当朋友去世时，我们可能没有时间去适当地悲伤，或者去思考一个受伤的情况。大脑可能没有

## 顺其自然

我们没有时间一次性处理所有的经历，因此身体会将其储存起来，以备将来参考。我们应该定期检查我们的文件，对它们进行反思，然后下载那些不再有益、不再可取或不再支持生命的文件。

这里的重要概念是：“旧的不去，新的不来”。这并不意味着回避自己和他人的真相，也不意味着不正视问题而转移视线。我们的想法是帮助身体清理自身的障碍物，这些障碍物可能已经成为解决各种问题和压力的障碍。我敦促人们利用神经组织或神经情感技术，阅读有关个人成长的书籍，去看心理咨询师或治疗师，与他人讨论感受和观点，并花时间独处和静默。我们就是这样开始下载并开始了解他人和自己的。随着我们变得更加清晰和轻松，我们的生活将开始在身体、情感和精神层面上发生变化。

下面是我为病人创作的自我净化祈祷文。使用后，他们都表示生活发生了翻天覆地的变化。闭上眼睛，做一次深呼吸，当你感觉中心集中、心情放松时，开始重复下面的句子。记住，重要

页码 78

## 第6章

的不是具体的措辞，而是意图（即去旧迎新），我在关键要素下划了横线，以强调我们在这里要实现的目标：

"在我存在的各个层面上，我希望释放我可能因任何原因而怀有的、不利于更高自我进化的所有能量。我原谅自己，原谅所有人的一切，从现在开始，直到永远。

你可以在自己的意愿允许范围内进行这种祈求，同时牢记以下四点是与你的更高力量共同创造的关键：

## 顺其自然

1. 要清除 "你存在的各个层面 "的障碍，你需要放弃自己对可能导致你的痛苦、状况或处境的个人观念。这能解放你的高级思维，让你回到事件的源头。

2. **如果你允许**，这个请求可以在精神、情感、身体和化学层面发挥作用，清除任何需要释放的东西。例如，如果你肩膀疼痛，你是只想清除身体层面的疼痛，还是愿意探索可能隐藏在疼痛背后的情感？我的建议是，不要因为错误地认为根本原因而限制你的治疗。

3. 愿意原谅所有参与者，包括你自己。例如，你可能有信任问题。你可能因为之前配偶不值得信任的事件而对旧的恐惧模式耿耿于怀。围绕信任和人际关系问题打开你的通道，一旦你做到了这一点，就请求清除所有原因--永远。接下来，想象并让身体感受在一段完全信任和被信任的关系中会是什么样子。祈求你真正想要的东西，然后在它来临的时候**认识到它**，并穿过那扇敞开的门。

## 第6章

4. 让改变成为永恒。你的目的应该是清除过去、现在和未来的这一特定问题，这样你就再也不用面对它了。诚实地看待问题，释放负面情绪，并将其永久化，即现在和永远。

这种技巧适用于任何情况。例如，如果你在寻找值得信赖的伴侣时遇到困难，那么你的意识已经发现了你生活中不和谐的根源。要改变这种状况，你只需按照祈求的方法，特别是请求清除你为什么总是吸引不值得信任的伴侣的原因。

## 顺其自然

如果疼痛困扰着你，可以试着触摸疼痛点，进行祈求，请求释放疼痛的原因。要有耐心，小心祈求，因为你很可能会得到它，而且通常会很快。当痛苦来临的时候，可能会有一些你以前从未考虑过的情绪。这通常是不幸中的万幸，它能帮助你痊愈并继续前行，所以千万不要害怕。接受爱情带来的一切，即使此刻感觉并不好，也要记住，正是梦想成真的可能性让生活变得有趣。

请记住，生活中的一切状况都是由你自己造成的，因此，与其将自己的不快乐或不满意归咎于外界和他人，不如承担起责任，并立志改变。最重要的是，不要试图改变他人，因为他们要对自己负责。相反，请清除你身上那些让你对他们做出负面反应的能量。消除某些东西意味着它不再是你想要成为的人。

从积极的方面来说，不要羞于向宇宙提出你想要的东西，比如健康的身体、快乐友爱的朋友、家人的安全感以及一份充实的工作。不要害怕向宇宙



## 第6章

提出任何要求。这就是共同创造的力量。当你祈求什么的时候，也要祈求从任何阻碍你得到你刚刚祈求的东西的思维模式或信念系统中解脱出来。我经常鼓励人们思考这句话："我们是有人类经历的灵性生命，也是有灵性经历的人类"。

多年来，我不仅能够感知人体能量场或"光环"，还能纠正其中的失衡。我是如何做到这一点的并不在本书的讨论范围之内，但我向你保证，这并不神秘。我们每个人都有能力在一瞬间改变自己的能量场，并且

## 顺其自然

帮助他人治愈他们的能量场。灵气疗法、治疗性触摸、气功疗法、按手疗法以及其他一系列技术都涉及通过平衡人体能量场进行治疗的概念。

当我帮助病人清除神经情绪 "情结 "时，我经常会发现他们的能量体也会发生变化，而且这些变化往往是一致的，不同情绪状态下的变化也是可以预测的。在对身体或情绪体进行矫正后，我可以感觉到能量体或光环的即时变化。为了验证我的感觉，我可以利用肌肉测试，将手放在患者身体上方六到八英寸处，看肌肉是否有微弱的反应。科学家使用高科技设备来验证人体能量场的存在，但我认为，通过进一步的科学测试，总有一天会证明肌肉测试程序也可以作为验证人体能量场存在的工具。这需要进一步的研究。当然，我遇到过很多能看到光环的人，他们在观看我进行治疗时也验证了这些效果。同样，我有很多病人从不知道人体能量场的存在，但却能立即感觉到我正在做的事情，这让他们非常惊讶。

## 第6章

有一位病人尤其具有非凡的能力。她是一位伟大的女士，也是一位出色的母亲，在她自己寻求治疗之前，她确保她所有的家人都来找我。她对光环或能量身体疗法一无所知，只是在家人的介绍下略微了解了一下我的工作。我没有解释我要做什么，就开始了治疗，不到一分钟，令我惊讶的是，她开始微笑并说“哦，我的上帝”。我问她发生了什么，她说看到大片的颜色波浪在她身体周围旋转。当我的手在她身体的特定部位移动时，她的眼睛

### 顺其自然

仍然关闭。她说"哦，我的腿周围是蓝色的，现在我的胸部是绿色的..."当我把手移到她头上时，她马上说："现在我的头是绿色的。哦，我脸上变成紫色了"。在过去的三四年里，我见过她四五次，每次她都有类似的感觉体验。她说她在其他任何时候都看不到光环，但在治疗过程中，她总是对类似极光的效果感到惊讶。这无疑为我们是"光的生命"这一说法以及许多人确实能看到这一事实增添了可信度。

现在是我们唤醒高级感官并尊重它们的时候了，因为如果人类的能量场存在，那么其他能量场肯定会对它们产生影响。我们不断受到来自电脑、微波、手机、架空输电线等的无形力量的轰击，这些外部影响可能会干扰我们自身的能量。我们应该关注它们的影响，并将其视为当今医疗保健中的一个变量。现代物理学的统一场理论告诉我们，所有物质--无论是有生命的还是无生命的--都是由以不同频率振动的粒子构成的，这一点当然越来越明显。

## 第6章

顺其自然

## 第7章

拼凑





顺其自然

*"知识是单点的，但愚昧的人却把它扩大了"。*

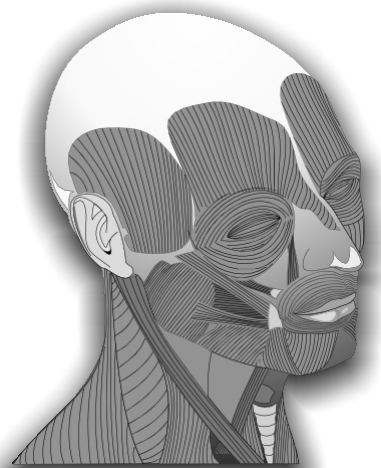
苏菲格言

既然我已经解释了我所使用的不同技巧和方  
法，那么我就可以描述一下疗程中实际发生的  
情况了。

使用N.O.T.协议作为我的治疗模板，意味着  
我的每次治疗都有一个起点和终点。我根据光、  
暗、睁眼、闭眼、坐姿、站姿等来检查身体，当  
某个回路出现弱点时，我会询问身体原因是生理  
的、情绪的还是化学的。身体会做出相应的反应  
，然后我就会使用适当的技术来清理和重新检查  
相关的回路。这使我能够  
而无需进行不必要的纠正。  
慧来指导我，从而提高了准

例如，人体内有一  
个程序，在《圣经》中

页码 80





被称为 "颅骨反射"。

N.O.T. 术语。它的功能是通过刺激前部和后部肌肉，将头部固定或摆正在身体上。如果一个人的头部受到撞击，这个回路就会变得混乱，导致我们称之为 "颅脑损伤综合症 "的情况。

在

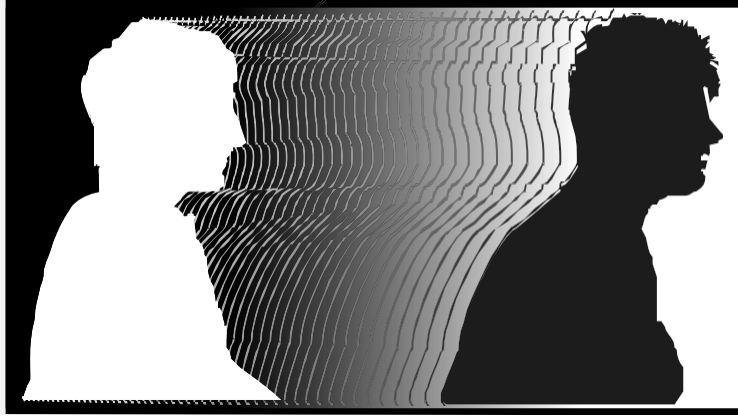
在这种情况下，身体会失去支撑头部的能力，并进入防御模式，以保护自己免受再次打击。想象一下，一个帐篷如果没有四条结实的线

## 顺其自然

将其固定在地面的钉子上：这就是肩部前后两组肌肉在正确工作时支撑头部的作用。

在最原始的层面上，头必须抬起来，这样身体才能自卫，但在当今世界，生存变得更加复杂。这可能意味着要整天坐着开会，或者抬起头以便眼睛和大脑能与电脑互动。

当颅骨损伤综合症存在时，身体就会失去正常抬头的能力。动物无法在头部低垂的情况下生存，因为它需要看清前方的情况，尤其是迎面而来的捕食者。在这种情况下得到适当纠正之前，身体与生俱来的智慧会试图找到一种补偿方式来抬头。大脑会命令身体后部的颈部和肩部肌肉比前部的肌肉消耗更多的能量。它们变得**张力过高**，而前方的肌肉组织，包括帮助呼吸的胸肌和腹肌，则变得张力过低。随着时间的推移，背部肌肉承担了大部分工作，自然会开始疲劳和打结。这就导致颈部和肩部紧张，使人难以直立和肩部后仰。



## 顺其自然

当颈部肌肉试图承载和支撑头重脚轻的头骨时，承受大部分压力的颈部底部就会变得越来越僵硬和不灵活。通常情况下，如果仅靠肌肉无法支撑颈部，身体就会开始在不稳定的部位沉积钙质，最终可以通过 X 射线成像看到。这一钙质堆积过程通常需要数年时间才能显现出来。颈部向前下垂，底部出现驼峰，最终可能被诊断为骨关节炎。很少有人会跳出这一诊断，去探究颈部为什么会出现所谓的关节炎退化，或者身体为什么会选择这种适应方式。这是因为生理机能正在以最佳方式做出明智的反应，以稳固不稳定的部位。当患者听说自己患有颈关节炎时，可能会对诊断结果感到满意，因为他们的母亲也有同样的问题。然而，与其将这种情况归咎于遗传，不如推断出母亲在童年时可能有过类似的颅骨损伤--就像我们大多数人一样--要准确得多。在通过肌肉测试排除其他可能性之前，我们不应该认为遗传是罪魁祸首。重要的是，我们应该检测身体功能，而不仅仅是跟踪症状。如果不存在颅脑损伤过错，我们就可以进一步调查。

## 第7章

过度劳累的肩部肌肉和薄弱的前部肌肉会导致腹部力量（腹肌）不足。由于缺乏腹部肌肉的支撑，下背部就会变得脆弱。小肠和大肠会开始在体内下垂，导致消化不良和功能减退。这对身体最下层的器官和系统，即膀胱、前列腺（男性）和子宫（女性）产生了多米诺骨牌效应。自上而下增加的重量会导致女性尿潴留或痛经，而男性的前列腺则可能会肿大或肿胀。

## 顺其自然

这些症状可能需要 40 年的时间才能逐渐显现出来，但它们都源于头部创伤。就像一件松了线的毛衣，随着时间的推移，线环开始慢慢解开，直到有一天，这件衣服几乎无法正常工作。我们应该等到问题变得严重，还是应该去看运动学专科医生或专门从事以下方面的专家

N.O.T. 在创伤后立即进行系统检查？当然，后者更有意义。我见过一些患有膀胱和泌尿系统疾病以及器官脱垂的男性和女性，他们寻求手术治疗，但效果不佳。然而，就在手术后几天，他们感觉好多了，肠道和膀胱功能也得到了改善。

N.O.T. 治疗。为什么？一旦神经系统的完整性得到修复，正确的信息就能传递到各组肌肉和回路--即使是在手术干预之后。运动员报告说，他们可以做更少的仰卧起坐来达到同样的效果，并看到运动效果的显著改善。

我的观察让我相信，身体会将情绪回路和身体回路存储在一起，它们在我们的语言符号中相互关联。例如，在矫正颅骨损伤复合体时，担忧

页码 86

## 第7章

、缺乏控制和自尊心差等情绪通常会浮现出来。当我们谈到有情绪问题的人 "肩负着世界的重担"、无法 "昂首挺胸 "或需要 "一吐为快 "时，我们通常会承认这种关系。有时，我只需要纠正情绪问题，身体问题就会得到纠正，反之亦然，但在大多数情况下，在失调症消失之前，情绪和身体问题都需要得到纠正。通过询问身体，我可以确定是情绪创伤还是身体创伤先出现，但最重要的是要纠正病因，避免病情复发。

## 顺其自然

情感与身体联系的另一个例子涉及能量体。我常见到一些女性出现与月经周期有关的问题：月经量过多或过少、痉挛、月经频率不规律以及子宫囊肿。许多女性还伴有某种形式的腰背痛，以及左侧颈部或肩部不适或无力，这些症状常常被误诊为腕管综合征、滑囊炎和肌腱炎。真正的原因可能来自生殖/内分泌系统，它与左胸大肌有神经联系，而左胸大肌是左肩的主要稳定器。女性/男性或生殖回路的失衡会导致左臂、颈部或肩部疼痛或受限，这就是为什么当有人出现这些症状时，我总是会对生殖系统进行调查。

我通常会发现，月经症状的核心原因是女性潜意识中对其女性能量或本质的排斥。出现这种情况有多种情感原因，包括性虐待、侵犯或排斥。我通常发现的一种排斥源发生在生命早期，当女性胎儿或新生儿感觉到父母中的一方希望生一个男孩子时。这些 "不被爱 "或 "不被需要 "的感觉会储存在女性的子宫和卵巢通路中，以及男性的前列腺和睾丸中。



## 第7章

我最近治疗了一位 35 岁的女性，当她被要求说出 "女性是被需要的 "或 "女性是可取的 "这句话时，通过肌肉测试，她发现自己在深层次上并不相信这句话，尽管她意识上认为自己相信。进一步的测试将这种情况追溯到她在子宫里的第一次 "事件"，当时她感觉到自己没有无条件地接受。这并不意味着她的父母一直希望她能生一个男孩，也不意味着她的父母从她出生那天起就不接受她、不爱她。 事实是

## 顺其自然

神经学的 "小导火索" 在她的妈妈或爸爸，或者他们俩，短暂思考的那一刻炸开了："如果我们有个男孩就好了"。对于某些人的神经系统来说，这句话可能会成为 "情感现实"（即他们的 "导火索"），而在另一些情况下，个人则会顺其自然。每个人的反应不同，敏感度也不同，但是，一个微弱的回路表明这是该身体的情感现实。我并不是建议父母永远不要对孩子有负面的想法，也不是建议我们对自己的感觉和想法变得偏执或内疚。我是说，我们应该清除能量，澄清事实。我们可以通过表明自己的意图来做到这一点，就像上一章的祈祷文一样。当你的宝宝在子宫里和刚出生时，和他说话，让他知道你对他的爱。对有些人来说，这可能听起来不可思议，但我相信，我们的沟通水平要比我们自己认为的高得多。

带着这种负面信息的女儿可能会有意识地认为自己是个快乐的女人，但潜意识里她可能会有一些疑虑。如果她的身体与她的情感身体不是百分之百的一致，那么每当她试图表达女性自我时

## 第7章

，比如月经来潮时，潜意识里就会产生抵触情绪。这种不协调会干扰各种器官的功能

- 随着时间的推移，子宫会出现不和谐迹象，比如痛经。这就好像子宫在说："注意了，我受伤了。我受伤了。我在向你展示一些不和谐的东西"。

同样的道理也适用于男性。当我看到任何 "男性 " 功能障碍--前列腺或性欲问题--时，我会调查与男性本质有关的深层失衡的可能性。

所有人的骨盆部位都有一个能量中心。它储存着我们男性和女性的力量--我们每个人都在一定程度上拥有这种力量。如果存在

## 顺其自然

如果这两个方面失衡，人的核心上下运行的能量就会扭曲或 "偏离中心"。另一种思考方式是，人无法完全用自己的双脚站立。骶骨和腰椎可能有反复失衡的迹象和症状，传统疗法很难纠正。在这种情况下，我不仅会纠正情绪原因，还可能会净化男女中心的能量场，并对骶骨或腰椎进行轻度矫正。这是同时进行身体、情绪、精神或能量治疗的完美例子。

我还会鼓励这类患者阅读书籍或进行一些情感咨询，特别是关于尊重男性和女性方面的咨询，无论哪方面有所欠缺。患者可能还需要一些脊椎治疗来帮助稳定骨盆区域，或者一些肌肉治疗来松弛多年来潜意识中保护该区域的肌肉。

类似的身心不协调在患有严重饮食失调症的人身上也很明显。当厌食的年轻女性照镜子时，她们看到的并不是自己真实的身体。她们看到的可能是骨瘦如柴的危险倒影，但她们看到的却是一个体重超标的可怕胖子。我从来不需要问这些女性是否爱自己--只要让她们站在镜子前，就足以让她

## 第7章

们的能量大幅下降，这一点可以通过肌肉的微弱反应得到验证。尽管她们可能已经接受了大量的心理治疗，并且在意识上觉得自己能够爱自己、接受自己，但她们的身体却在诉说着不同的故事。过去，这种身心不协调的情况使他们的康复变得困难和令人沮丧，但现在这种情况正在发生变化，因为

N.O.T. 和 N.E.T. 等技术<sup>®</sup>。

这个问题似乎仅限于厌食症，因为这种疾病

## 顺其自然

但我的观察发现，这种情况比这更常见。事实上，我们中的大多数人在照镜子时都会表现出肌肉无力的反应，这是因为许多失调背后的核心问题是缺乏自爱。

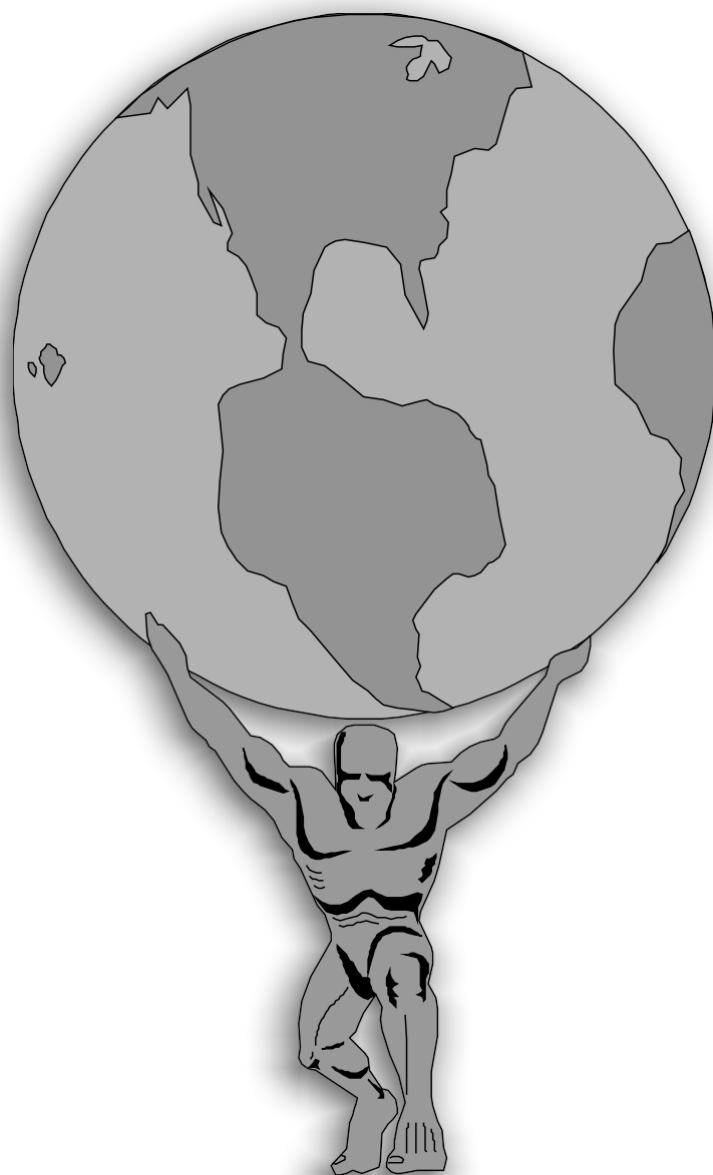
对我来说，每个人都像一本新书--因其人生经历而独一无二、引人入胜。然而，共同的主题不时出现，似乎是引导我们加深理解的线索。它们让我瞥见了身体、思想和精神之间令人敬畏的联系。人类是复杂而又简单的，就像所有伟大的机器一样。

## 第7章

顺其自然

第 8 章

全球健康模式







顺其自然

*"一个新理念先是被谴责为荒谬，然后又被斥为琐碎，  
直到最后成为人人皆知的东西"。*

*威廉·詹姆斯*

本书旨在介绍一种对每个人和每个学科都有效的健康和保健模式。这听起来像是一个很高的要求，但我认为，如果保健医生的治疗方法和技术建立在真正的健康基础之上，是完全有可能实现的。

最近，我在一家大型书店的健康与保健区做调查时，很高兴地看到有这么多关于情绪健康在每个人生活中的作用的书籍。有的书介绍如何改变饮食、思考、睡眠、祈祷和感知生活的方式。有关于运动、瑜伽、气功、太极、伸展运动和体育运动的书籍。同样重要的还有关于脉轮、精神体、灵魂、前世今生以及更高层次的形而上学或精神学说的书籍。

所有这些书籍都能帮助人们自助，但我想知

## 第8章

道，如果一个人的神经系统混乱不堪，使其失去平衡，他如何能有效锻炼或达到最佳状态？如果一个人控制消化功能的神经系统处于混乱状态，他又如何调整饮食以达到理想的健康状态？如果一个人的神经系统仍然被过去的事件所禁锢，阻碍了生命的流动，他又如何能成功地进行肯定，并在情感和精神上向前迈进呢？同样，如果肉体陷入神经紊乱，又怎能有效清除灵气及其脉轮的失衡呢？

## 顺其自然

人的神经系统的物理动手重组是一个基本变量，需要认真对待，然后才能提出真正一致和真实的研究主张。

本书介绍的技术和理论在某种程度上都是相互关联的。我希望有一天能看到一种医疗保健系统，它以身体的智慧为指导，将这些不同的系统以合理、系统的方式整合在一起。

例如，如果病人摔断了一条腿，首先要做的就是给腿安装石膏。但是，如果我们要对整个人进行治疗，就必须逆向思维。神经系统有几个“安全开关”，每当皮肤、肌肉和骨骼有撕裂或断裂的危险时，它们就会向大脑发出警报。如果肌肉拉伸超过正常范围，大脑就会立即切断神经供应，以防止肌肉受到严重损伤。如果你曾经举起过太重的东西，你就会明白我的意思。你体内的某种东西会让你停止提东西，甚至告诉你放下它。骨头断裂后，这些电路几乎总是“处于故障状态”，因为为了使断裂发生，创伤力必须如此之强、如

此之快，以至于在几毫秒内就会首先触发所有的安全断路器。

有鉴于此，在固定和铸造断骨后，确保快速有效康复的下一个合理步骤就是执行 N.O.T. 程序。这将重新激活并恢复原始反射功能，使头部、肩部、骨盆、髌部、膝盖和脚踝与地面保持水平。下一步是进行软组织康复和按摩，以消除疤痕组织。可能需要进行一些整脊调整，以重新调整结构和活动关节，然后再进行以下方面的指导

## 顺其自然

在家里进行锻炼，以增强肌肉力量。这些练习甚至可以**改善**以前的肌肉张力，由于肌肉张力差可能是患者骨折的最初原因，因此这是康复的重要组成部分。

如果在严重摔倒或受伤后**没有**纠正神经系统反射，那么就会出现以下典型情况：首先，身体必须对任何不平衡或错位进行补偿。这通常意味着身体一侧的骨盆、膝盖、脚踝和脚开始承受过大的压力。其次，由于身体急于恢复平衡，组织修复受到阻碍。由于身体在紧急情况下会做出这样的反应，因此会形成质量较差的组织（即疤痕组织）。（如果身体能立即恢复平衡，因此不会承受过大的压力，那么它就会逐渐正确地愈合）。过多的疤痕组织积聚会在日后造成问题。作为非弹性组织，疤痕组织会限制活动范围和灵活性，并导致僵硬、疼痛，还可能导致进一步的事故和退行性病变。

疤痕组织层过多的问题有时可以在后期修复

## 第8章

，但这需要进行多次治疗，有时是痛苦的软组织治疗、触发点治疗和耗时的徒手工作来分解组织。所有这些都可以通过避免，只要在事故发生后立即做正确的平衡工作，然后进行有效的康复训练，确保最大限度地减少疤痕组织，并重建原始弹性组织。

我见过很多经历过这种情况的病人。他们曾遭遇意外或骨折，虽然伤势痊愈，但在短时间内又开始出现其他问题。他们接受了无数次物理治疗，但始终无法完全恢复活动范围，因为他们的骨盆和下背部仍然错位。他们看了脊椎按摩师、按摩师和

### 顺其自然

她曾向许多其他主流和辅助保健医生求助，但都无济于事。无论进行了多少次调整，只要他们离开治疗师的治疗台，重新站起来，骨盆就会开始失调。他们可能没有立即感觉到症状的恢复，但在很短的时间内，他们就感觉到骨盆“又出问题了”。为什么会这样呢？因为神经系统的反射仍处于紊乱和关闭状态，导致身体出现这种反应！这些患者通常会被无休止地服用止痛药或消炎药，但这只会掩盖问题。更糟糕的是，这些药片会严重刺激消化系统，并在体内产生其他问题。随着时间的推移，患者的病情并没有明显好转，他们会发现自己的腿和身体不再有同样的功能，即使骨折已经愈合。这最终可能会影响他们的工作能力，他们可能不得不更换工作，从而给整个家庭带来压力，并可能导致病人感到沮丧和情绪疲劳。于是，他们又得去看医生，吃一些抗抑郁药，故事还在继续。

显然，上述情况并不是在每一个断腿的病例中都会发生，但我在世界各地为足够多的人进行



## 第8章

过治疗，知道这种情况太常见了。这种情况不一定非得是骨折或结构性问题才会在人的生活中出现。如果患者有阅读障碍、内分泌失调甚至消化系统问题，这类事件就会在各个层面开始影响患者的生活。首先是干扰他们的功能，然后是他们的家庭、工作、自尊，最后是他们的精神状态。

我们都要付出代价。

它不仅严重影响一个人的生活，还会影响他或她周围的人。它造成不必要的痛苦。

## 顺其自然

这让医疗系统花费了大量的金钱，因为我们已经接受了许多病症是 "慢性 "的，是无法弥补的，而这些病症显然是可以治愈的。一旦一种病症被贴上慢性标签，似乎就突然证明有理由采取更多治疗方法来纠正或控制它。我对这种思维模式提出质疑，因为我看到过所谓的慢性病在几分钟或几小时内就通过本书介绍的方法得到了改变。如果医疗服务提供者声称他们的方法是解决问题的唯一办法，那么他们要么是懒惰，要么是无知。更糟糕的是，他们说如果他们不能解决问题，那么就什么都没有能解决，然后告诉病人要学会忍受。这不仅是一种傲慢的态度，也是一种非常失败的态度。我更愿意告诉病人的是，我们每天都在积累越来越多的知识和见解，当医疗专业人员和辅助医师共同努力时，我们就能解决困扰我们社会的许多问题。

我们必须继续提问，这样才能揭开人体的奥秘及其与我们所处宇宙的关系。我们必须停止忽视人体本身的答案，以及纠正这些问题的方法。

## 第8章

脊骨神经学和应用运动学的先驱们拥有让身体成为主治医生的智慧和谦逊，他们功不可没。他们利用自己对神经系统及其与生理学关系的了解，开启了本书所描述的强大而深奥的技术。造就身体的力量就是治愈身体的力量--我们应该倾听它的声音，相信它无穷的智慧会指引我们。

我呼吁所有的医疗服务提供者和机构、政府、保险公司以及所有的健康中心和医院，开放他们的思想和研究经费，调查这些创新而有效的技术。我们的目标

## 顺其自然

本书中描述的工作只需要一到四次治疗，而且一旦完成矫正，它们就会**持久**--也就是说，神经系统的完整性会保持下去--除非有新的创伤。它对每个人都是强大的、可重复的、可再现的，其成本效益超过了我所研究或阅读过的任何方法。这些都是原始的、与生俱来的回路和条件反射，存在于所有人和动物体内。在任何健康档案中，情绪状态、精神健康、饮食、运动等都是变量，但 10 年来治疗全球 8000 多人的临床经验向我证明了这一计划的有效性。

必须给这项工作一个机会来证明自己，展示自己的功效。当今的系统已经失控，必须加以改变。我可以举办讲座、开展研究项目，也可以为政府、团体和机构提供咨询，以便我们能够重组当今的医疗保健系统。未来由我们来创造。

*Namaste.*

## 第8章

更多信息和联系方式：[www.drsheeltangri.com](http://www.drsheeltangri.com)

顺其自然

## 参考文献、参考书目和推荐读物



## 顺其自然

Leach, Robert A. The Chiropractic Theories 2nd ed.  
Baltimore, MD: Williams and Wilkins.1986.

Kapit, Wynn and Robert I. Macey and Esmail  
Meisami.《生理学着色书》。纽约州纽约市：哈珀与  
罗氏出版社，1987年。

Kapit, Wynn and Lawrence M. Elson.The  
Anatomy Coloring Book.纽约州纽约市：哈珀与罗氏  
出版社，1977年。

Walther, David S. 《应用运动学》：简介。科罗拉多  
州普韦布洛：系统 D.C.，1988年。

Thie, John F. Touch for Health.加利福尼亚州帕萨  
迪纳市：T. H. Enterprises, 1987.

Promislow, Sharon.《大脑与身体的联系》，第2  
版。西温哥华。B.C. Kinetic Publishing  
Corporation, 1998.

Upledger, J. E., and Uredevoogd, J. D., Craniosacral  
Therapy.华盛顿州西雅图：伊斯特兰出版社，  
1983年。

Pansky, Ben.《大体解剖学评论》，第5版。纽约州  
纽约市：Macmillan Publishing Company, 1984.  
页码 98



Bogduk, Nikolai 和 Twomey, Lance T. 《腰椎临床解剖学》。纽约州纽约市：丘吉尔-利文斯通，1987 年。

Pert, Candace B. Molecules of Emotion. 纽约州纽约市：Scribner, 1997.

戴蒙德、哈维和玛丽琳 Fit for Life. 纽约州纽约市：华纳图书公司，1985 年。

Matsen, John. 吃出活力：通过良好的消化进行预防》。不列颠哥伦比亚省北温哥华：克朗普顿图书有限公司，1987 年。

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

乔普拉，迪帕克量子治疗：探索身心医学的前沿。纽约州纽约市：Bantam Books, 1989.

布伦南、芭芭拉-安光芒初现：个人治愈之旅》。纽约州纽约市：Bantam Books, 1993.

芭芭拉-安-布伦南光之手：人类能量场治疗指南》。纽约州纽约市：Bantam Books, 1987.

Hay, Louise L. You Can Heal Your Life.加州圣莫尼卡：Hay House, 1982 年。

Hay, Louise L. 《治愈你的身体》。加利福尼亚州卡森：Hay House, 1988 年。

Govan, A.D.T, Macfarlane, P.S., and Callander, R. Pathology Illustrated, 2nd edition.英国：丘吉尔-利文斯通, 1986 年。

Ferreri, Carl A. 《N.O.T.技术基本理念和概念手册》。

贝因菲尔德、哈里特和科恩戈尔德、埃弗雷姆  
。《天地之间：中医指南》。纽约：百龄坛书店  
，1991年。

卡拉汉（Callahan, R.）和卡拉汉（Callahan, J.）：  
《思维场疗法与训练：治疗与理论》。思维场训  
练中心，印第安维尔斯。加利福尼亚州。

92210.1996

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

加洛，弗雷德。《能量心理学》。CRC Press, Boca  
Raton, FL. 1998.

## 顺其自然

伯罗斯，斯坦利《清洁大师》。内华达州里诺：巴勒斯图书公司，1976年。

乔普拉，迪帕克。《成功的七大精神法则》。Amber-Allen 出版社，（此处有些日期缺失，需要城市和州名）1994年。

Myss, Caroline.《精神解剖学》。纽约州纽约市：Crown Publishers.Inc., 1996.

牛顿，迈克尔《灵魂之旅》。5th ed..St. Paul, MN.: Llewellyn Publications, 1994.

托尔，埃克哈特。《现在的力量》。不列颠哥伦比亚省温哥华：Namaste 出版社，1997年。

彼得森-克里斯托弗-B., 《两例脊柱手法治疗同时患者考虑相关压力事件：手法治疗/考虑对高胆固醇血症患者血清胆固醇水平的影响。脊骨神经治疗技术》，1995年；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. 纽约州  
纽约市: G.P. Putnams Sons, 1996.

顺其自然



ISBN 155212437-1



9 781552 124376



