

# MIRZAKARIM NORBEKOV

# TRÉNINK

# TĚLA A DUCHA

KLÍČE K SYSTÉMU SEBEUZDRAVENÍ



KNIHOVNA DOKTORA NORBEKOVA

## Obsah

Předmluva.....	7
Klíče k systému sebeuzdravení .....	9
Názorná ilustrace k výše uvedenému.....	13
<b>Kapitola první: Zdraví jako životní styl.....</b>	<b>15</b>
Smysl a cíl sebeuzdravných tréninků.....	15
<b>Kapitola druhá: Trénink ducha (emocionální aspekt) .....</b>	<b>25</b>
Trénink emocí .....	25
Meditace jako hlavní faktor napomáhající splynutí naší podstaty s obrazem mládí a zdraví.....	32
První varianta meditace .....	33
Druhá varianta meditace .....	34
Třetí varianta meditace .....	36
Proč se věnujeme tréninku emocí.....	37
Meditace aktu odpuštění.....	44
Korekce náлады.....	47
<b>Kapitola třetí: Praxe systému Dr. Norbekova .....</b>	<b>53</b>
Podstata metody, kontraindikace a základní postuláty .....	53
Upozornění .....	54
Kontraindikace .....	54
Tři postuláty metodiky.....	55
Očekávatelný výsledek .....	55
Klíčové prvky metodiky (rozcvička, dechová meditační gymnastika) .....	56
Lekce první.....	56
Lekce druhá.....	58
Klíčové prvky metodiky (práce s pocity tepla, mravenčení, chladu - T, M, CH; likvidace žízev).....	73
Lekce třetí .....	73

Lekce čtvrtá.....	78
Lekce pátá.....	82
Lekce šestá.....	86
Lekce sedmá.....	86
Lekce osmá.....	87
Lekce devátá.....	87
Lekce desátá.....	88
Lekce jedenáctá.....	88
Lekce dvanáctá.....	89
<b>Kapitola čtvrtá: Bezkontaktní trénink těla.....</b>	<b>90</b>
Zlepšování zraku a sluchu.....	93
Zlepšování zraku.....	93
Zlepšování sluchu.....	100
Gynekologická bezkontaktní automasáž.....	106
Jak provádět masáž.....	114
Hlavní cvičení.....	116
O tvaru prsou.....	123
<b>Kapitola pátá: „Kánon pro budoucí vládcé“.....</b>	<b>127</b>
Trocha historie.....	127
Přehled cvičení.....	132
Důležitá poučení.....	132
První komplex cvičení prvního sanu.....	135
Cvičení se začleněným působením.....	156
<b>Závěr.....</b>	<b>168</b>

## Předmluva

Několik slov o jedinečnosti práce, kterou máte před sebou.

Praktická práce a tvůrčí poznatky autora této knihy dovolují mluvit o něm jako o léčiteli a vědci světového měřítká, neboť jeho činnost už pomohla statisícům trpících (mezi nimi i tisícům těch, kdo byli pokládáni za nevléčitelně nemocné), aby se vrátili k plnohodnotnému životu a navrátili si zdraví, mládí i dobrou mysl.

Autor sám trpěl svého času těžkým fyzickým onemocněním (dysfunkcí ledvin); a nejenže našel způsob, jak se svého neudu zbavit, ale rozhodl se dokázat ostatním, že kterýkoli člověk může sám a za velmi krátkou dobu zdolat jakoukoli nemoc.

Čin vskutku srovnatelný s činem Prométheovým. Rozdíl je pouze v tom, že mytický Títán naučil lidi používat oheň ukradený z nebes, zatímco náš autor ukazuje lidem úžasnou schopnost plamene, který hoří v každém z nás. Tento plamen se nazývá duchovní energie, duch.

„No vidíte, už jste zase u vyšších principů, ale já mám například hemoroidy!“ může namítnout nějaký skeptik. „Duch je, jak známo, substance nehmotná, ale moje hemoroidy jsou skutečné. Takže půjdu a vezmu si čípek!“

Jen nedělejte předčasně závěry, milý skeptiku. Přečtěte si (ovšem pozorně) tuto knihu a pochopíte, že na své hemoroidy nepotřebujete žádné čípky a že jsou stejně bezvýznamné jako třeba rýma. Má snad smysl mluvit o takové malichernosti, když před systémem

sebeuzdravení Dr. Norbekova ustupuje i bronchiální astma a cukrovka? Žádné čípky, žádné kyslíkové polštáře, žádné jiné prostředky - a pacientův stav přesto prochází záračnou proměnou. Slepý začíná vidět, hluchý slyšet, němý mluvit!

Prvním krokem na této cestě byla kniha „Lekce Dr. Norbekova“ (autoři M. Norbekov a J. Chvan, „Pitěř“ 1999).

A tato kniha vede čtenáře po té úžasné cestě dál a dál. Budete se v ní dále seznamovat s principy systému Dr. Norbekova, najdete v ní praktické návody na zlepšení zraku a sluchu, na trénink emocí a mnoho dalšího, ženy si navíc s její pomocí mohou osvojit techniku bezkontaktní gynekologické automasáže (která uvádí do chodu mechanismus děložních stahů a obnovuje intenzitu smyslových prožitků).

Všechny prvky cvičení popsaných v této knize jsou jednoduché a lehce zvládnutelné pro všechny kategorie lidí: pro ženy, děti, lidi zralého věku, dokonce i pro ty, kdo se už počítají mezi staré. Celý souhrn cvičení připomíná díky své eleganci jakýsi tanec, který přináší tanečnickovi mládí a zdraví. Ale pozor - každý, kdo se někdy cvičil v tanečním umění, dobře ví, že si při tanci nesmí plést kroky ani vypadávat z rytmu. Jinak se - v lepším případě - stane terčem posměchu ostatních, v horším případě spadne a rozbije si nos.

Žák, který vstoupí na cestu sebeuzdravení podle této metodiky, musí mít toto ponaučení vždy na paměti a musí se přísně držet stanoveného rozpisu tréninků. Koneckonců, tanec je v sam-čon-dó považován za vysoké umění, jež v sobě harmonicky spojuje fyzickou podstatu s podstatou duchovní.

Chyb se nemusíte bát, protože vašim učitelem bude Mirzakarim Norbekov.

## Klíče k systému sebeuzdravení

### Vážení čtenáři!

Chronická onemocnění postihují nejčastěji ty, kdo se sami začali považovat za chudáky. Zamyslete se nad tím a pak se pokuste přijmout celým svým srdcem, rozumem a duší to, co je napsáno dál.

Dostáváte nyní klíč jak k systému sebeuzdravení jako celku, tak ke každému jednotlivému cvičení. Pozorně si tuto část knihy prostudujte a před začátkem vašich cvičení se k ní vždy podle potřeby vraťte. Co do rozsahu není příliš velká, ale je velmi důležitá svým obsahem a byla napsána proto, aby všechna cvičení nemusela začínat stejnými instrukcemi. Jinak by se ta útlá knížečka, kterou držíte v rukou, proměnila v pořádnou bichli, a takové, bohužel, většinou moc rádi nečteme.

Navíc je třeba připomenout, že lidé obvykle cítí nedůvěru k obsírným výkladům a pravdám, které se jim zdají obecně známé. Kdysi jsem k nim cítil nedůvěru i já, což mělo za následek, že jsem promrhal šest let života usilovnými tréninky, které v podstatě vyšly vniveč. Celých šest let (jen si to představte!) jsem se motal v džungli své vlastní hlouposti, která vycházela z přesvědčení, že já sám vím přece všechno nejlíp.

I já jsem kdysi, jako úplně mladý člověk, seděl, tak jako teď vy, před svým učitelem, a ten povídal, povídal a povídal. O tom, že ten, kdo se chce uzdravit, musí

věřit ve své síly, že musí neustále jít za svým cílem, že v době cvičení musí být v radostném rozpoložení, a pokud samo nepřichází, musí se ho naučit uměle vyvolávat. V podstatě – podle mého mínění – plácal všelijaké hlouposti a nesmysly a věšel mi na nos pořádné buliky a já jsem seděl a přemýšlel: „Kdy konečně skončí s těmi pitomostmi a začneme se zabývat tím, kvůli čemu jsem přišel?“ Byl jsem přece starý zkušený pacient z ledvinového oddělení městské nemocnice, kde mi dvakrát třikrát týdně čistili krev, a jinak mě čekala jistá smrt. Nejdříve vypoví ledviny, pak začnou zlobit srdce a játra, potom přestane fungovat celý organismus. Takové perspektivy jsem měl před sebou, to bylo to, čeho jsem se toužil v daný moment zbavit.

Cvičení začalo. Abych svého učitele neurazil, přece jen jsem se snažil nějaké ty pocity v sobě vyvolávat; někdy se mi to dařilo, jindy ne. Můj učitel měl se mnou trpělivost, a tak jsem nakonec ledviny s jeho pomocí vyléčil. Zůstával mi ale ještě jeden problém, a to problém, o kterém muži neradi mluví.

Když se mi podařilo uzdravit si ledviny, začal jsem čistit odbornou literaturu a vytvářet si svou vlastní koncepci sebeuzdravení, dokonce jsem začal předávat některé své poznatky ostatním. Ale se svým problémem jsem nepohnul ani o píd, bez ohledu na to, že jsem dál usilovně trénoval.

Každý den jsem začínal desetikilometrovým během, cestou zpátky jsem skočil do prosekané díry v ledu, žil jsem (v zimě) v nezateplené místnosti s teplotou pod nulou. Cvičil jsem jógu a spal na desce pobité hřeby. Moje tréninky mi zabíraly 6-8 hodin denně.

Výsledkem mého snažení bylo, že jsem se stal třídenním přeborníkem v bojovém umění a dokonce i stříbrným šampionem na prvním šampionátu SSSR v karate. Šest let usilovné práce ale nepřineslo žádnou změnu v tom, co mě opravdu trápiło: moje impotence mě neopouštěla. A proč? Protože jsem trénoval jen svoje svaly, zatímco *můj duch* nejenže mi v době cvičení nepomáhal, ale dokonce *pracoval proti mně*.

Do cvičení jsem se sice pustil s velkým entuziasmem, ale za měsíc či dva mě přemohly pochybnosti, za rok či dva je vystřídala zuřivost a zášť vůči mému nespravedlivému údělu, a ty postupně přešly v malomyslnost, se kterou jsem dál pokračoval ve své navyklé dřině. Moje umanutost se obrátila proti mně. Posilovala moji slabost, dávala se to tak říci. (Pochybnosti jsou vašim hlavním – ne-li jediným skutečným – nepřitelem. Když začnete cvičit s myšlenkami typu „A co když mi to nepomůže?“ nebo „Den je pryč a výsledky nikde!“, už předem se odsuzujete k neúspěchu.)

Jednou se mě můj učitel zeptal: „Jak to, že ses ještě neoženil?“ (27 let se na Východě považuje za zralý věk.) A já musel s pravdou ven. „Ty osle jeden,“ řekl mi můj učitel. „Tolik let učíš druhé a neumíš rozeznat příčinu vlastních problémů? Proč jsi mi o tom neřekl hned?“ Proč, proč, protože jsem se styděl. Učitel si mě tedy znovu vzal do parády, tentokrát ještě důkladněji než předtím. Pořádně „zatrásal“ mým duchem a dal mu nové orientační body, zkrátka přinutil mě, abych si znovu začal věřit.

Po návratu domů jsem mohl všem oznámit, že se žením. Za devět měsíců přišel na svět můj první syn, za další rok druhý a já jsem si otevřel malou školu, do

které byli zpočátku přijímání pouze muži s problémy tohoto druhu. Teď si nestačí podávat dveře a děkovné dopisy přicházejí ze všech koutů světa.

Mužská výkonnost některých z těch, kdo byli ještě nedávno pacienti – soudě podle jejich vlastních výpovědí – by se dnes dala srovnat snad jen výkonností stavebního perforátoru (obrovského zařízení schopného pracovat 25 hodin denně, které opakovanými nárazy rozbíjí beton). Má ještě smysl dodávat, že tyto proměny už daly poznat mnoha tisícům bezdětných rodin radost z otcovství a mateřství?

Závěr z toho, co zde bylo řečeno, je tento: Duch člověka je hlavním stimulatorem jeho tělesného uzdravení. Prováděním jednoho a téhož cvičení můžete:

- a) dosáhnout úspěchu;
- b) nedosáhnout ničeho;
- c) uškodit si.

Všechno závisí jen na tom, jak silně jste přesvědčení o svém vítězství a jak houževnatě směřujete ke svému cíli. Trénujte svého ducha, protože rozvíjet se může pouze to, co je trénováno. A začněte s tím právě teď.

*Mirzakarim Norbekov*

## Názorná ilustrace k výše uvedenému

*Lidé netrpí tím, co se kolem nich děje, ale svým vztahem k tomu, co se děje.*

*Montaigne*

Tento výrok můžeme parafrázovat takto: vaše vítězství nad danou situací nezávisí na podmínkách, ze kterých tato situace vychází, ale na vašem vztahu k nim.

Svého času jsem měl tu čest být trenérem karate. Měl jsem ve skupině mladíka, který měl vynikající schopnosti a trénoval s velkým zápalem. Dá se říci, že trávil v tělocvičně dny i noci. Měl ale jeden problém – strach. Neexistují lidé, kteří by nikdy nepoznali strach. Strach jako sebezáchovný instinkt je pro nás vlastně užitečný, pomáhá nám totiž vycítit nebezpečí a uniknout před ním. Je ale špatné, když začne ovládat naši psychiku a spoutávat naše pohyby.

A právě to se stávalo mému výbornému zápasníkovi. Techniku boje ovládal perfektně a na trénincích nevynechal jediný úder, ale při kontaktním boji se choval zbaběle a prohrál prakticky s každým. Jeho strach mu bral sebedůvěru. Domluvy, že v boji nevitězí ani tak technika jako duch, nebyly nic platné.

Jednou ke mně přijel na návštěvu velmi silný zápasník – vítěz šampionátu Střední Asie. Požádal jsem ho, aby si vyzkoušel pár cvičných zápasů s mými dětmi, ale upozornil jsem ho, že jeden můj chlapík ho v každém ohledu strčí do kapsy. Že i takový mistr, jako je on, se před ním musí mít na pozoru. Jinými slovy, zasel jsem do šampionovy duše semínko pochybnosti

o jeho vlastních schopnostech. Svým dětem jsem naopak řekl: „Na zítřek se k nám vnutí jeden náfuca, který si myslí, že je neporazitelný. Chce se ukázat a dát vám co proto, ale můžu vám s klidem říci, že kdokoli z vás ho zvládne levou zadní. Dokonce i ty!“ A ukázal jsem na nováčka, který se ještě neuměl prakticky ani pohybovat. A pak jsem se jakoby mimoděk obrátil na ustrašeného mladíka: „Ty máš tady nejlepší techniku, tak toho vejtahu trochu postraš a prožej jeho maličkost po sále.“

Utkání proběhlo. A stalo něco jako zázrak. Náš zbabel bojoval skvěle a šampiona porazil. Když se pak dověděl jméno mistra, s nímž zápasil, udělalo se mu špatně.

A tato lekce přinesla své ovoce. Na počátku devadesátých let na Olympiádě asijských her v Hirošimě si můj „zbabel“ vybojoval první místo mezi mistry východního bojového umění. A jeho úspěchy se mohu pyšnit dodnes.

Doufám, že závěr z toho vyplývající je jasný. Na své vítězství v okolním světě můžete spoléhat jen tehdy, když zvítězíte sami nad sebou. Nikdy na to nezapomínejte.

## Kapitola první Zdraví jako životní styl

### Smysl a cíl sebezdravných tréninků

Složky, které spoluvytvářejí sebezdravný proces. Obraz mládí a zdraví, jeho význam a úloha v praxi sebeuzdravení.

Proč býváme nemocní? Protože zijeme jen tak nějak a orientujeme se podle falešných domněnek. Od dětství jsme například zvyklí brát jako nepochybný axiom tvzení „ve zdravém těle zdravý duch“ bez ohledu na to, že je od základů nepravdivé. Jen se trochu rozhlédněte a objevíte spoustu mladých a fyzicky zdravých lidí, jejichž chování svědčí o naprostém opaku. Neznají míru v honbě za požitky, nekrotí své vášně, piji, kouři, berou drogy, jednoduše řečeno, dělají všechno pro to, aby si zdecimovali a předčasně unavili organismus. Copak takové chování svědčí o velkém duševním zdraví? Ne, a ještě jednou ne! Duchovně zaostalý je i takový člověk, který sice nepije a nekouři, ale chová se ke svému tělu lajdácky, vnímá je jako něco podružného a ignoruje (nebo téměř ignoruje) jeho potřeby a výzvy. Výsledek je stejný: náchylnost k nemocím, celkový pokles svěžesti a ztráta fyzické i emocionální aktivity (mládí) už ve věku kolem třiceti čtyřiceti let.

Zdravé tělo je totiž chráněno právě zdravým duchem, který v něm sídlí, a nikdy naopak. Lidský organismus je od narození vybaven osmi až desetinásobnou rezervou odolnosti. Pokud se u vás začnou projevovat různé nemoci, nepropadejte panice a hlavně neseď-

te s rukama v klíně. Najděte v sobě sílu přezkoumat svůj vztah k životu, naučte se obnovovat a chránit své zdroje sebezáchovy. Pomůže vám v tom sebezdravný systém speciálně vypracovaný Institutem pro sebeobnovu člověka.

Sebezdravný systém, o kterém bude dále řeč, nemá v současné světové praxi obdoby. Je jedinečný svou strukturou a překvapivý svou efektivitou, ačkoliiv jeho jednotlivé prvky jsou samy o sobě prosté a na první pohled neobsahují nic zvláštního. Kterýkoli člověk, když se podívá na seznam cvičení, řekne: tohle dokážu, tohle taky, i tohle, a dokonce i tohle... Skutečně, každé cvičení je pro každého z nás zvládnutelné; ale proč potom - můžete se zeptat - nejsme zdaleka všichni dokonale zdraví? A proč potom - dodejme - se zdaleka ne všichni dokonale uzdravíme, když se přinutíme se vši houževnatostí, ale mechanicky provádět pozice předepsaných cvičení? Tady je odpověď: mechanické tréninky beze smyslu a cíle nám sotva mohou pomoci, jsou cestou do nikam.

Abychom si to lépe objasnili, vezměme si příklad. Podívejme se na člověka, který se učí plavat. Dokud cítí nováček pod nohama pevné dno, se zápalem a s lehkostí vykonává pohyby, které ho udržují na hladině; když se ale dostane na místo, kde je hloubka, začne se topit. V čem je problém? V jeho neschopnosti zvládnout situaci (ve špatném vztahu k této situaci). Takový člověk totiž:

- má panický strach z utonutí (je emočně naladěný na svou porážku);
- nic nevidí a neslyší (není schopen správně zhodnotit svůj stav);

- pouští bubliny, zalyká se (neumí správně dýchat);
- plácá sebou hlava nehlava (neumí koordinovat své pohyby);
- rychle se unaví (nemá dost fyzických sil);
- neumí si představit, že plave (nevytvořil si v duši obraz sebe jako plavce).

- A naopak, člověk, který umí plavat:
  - je duševně vyrovnaný (neleká se hlubiny, která se pod ním otevírá);
  - vnímá vlny, břeh, ostatní plavce, slyší pleskání vesel, hukot motorových člunů, šumění vodopádu (tzn. je schopen objektivně zhodnotit situaci);
  - správně dýchá;
  - má rozvážené pohyby;
  - neunaví se (šetří energii, odpočívá);
  - považuje sám sebe za plavce.

Poslední bod je ten nejdůležitější ze všech uvedených, protože spojuje působení všech ostatních do jediného celku - tvoří z nich monolit.

Právě obraz plavce podporovaný horoucím přáním svobodně a s jistotou roztínat vodní hladinu pomáhá člověku, který se učí plavat, aby spojil naučené návyky do jediného celku a získal vládu nad vodním živlem. A podle toho, jak je tento obraz zřetelný a jak je přání plavat veliké, získá člověk sílu buď k tomu, aby přeplul Helespont, nebo aby se zlehka očvachtal v mělké vodě, přidruží se okraje bazénu. Každý už si může vybrat, co je mu bližší.

Člověk zachvácený zhoubným vírem nemoci takovou volbu nemá. Musí se sám a navíc v co nejkratším čase vyrovnat se svým neštěstím, protože jinak ho čeká

velmi smutný úděl. Trpící člověk prostě musí pořádně zatížit sám sebou - po stránce fyzické i duševní - a naladit se na obraz mládí a zdraví, který spojuje do jednoho celku působení všech cvičení našeho speciálního programu a který mu skutečně během 30-40 dní jeho mládí a zdraví navrátí.

Copak je něco takového možné? Zázraky se přece nedějí. Naše metodika říká s absolutním přesvědčením, že ano. Jako potvrzení mohou sloužit případy tisíců a tisíců lidí, kteří zdolali své zdánlivě nevléčitelné choroby. Aniž by si pomáhali lékařskými preparáty a jakýmkoli jinými podpůrnými prostředky, dokázali si sami navrátit zdraví a mládí. Naše metodika pomohla mnohým z nich zbavit se tak vážných neduhů, jako jsou žaludeční vředy, chronická onemocnění zažívacího traktu, disbakterióza, bronchiální astma, cukrovka, onemocnění štítné žlázy, zánět sluchového nervu, zánět zrakového nervu, nezhoubné nádory (zvláště gynekologické, jako jsou cysty a myomy) atd.

V čem spočívá tajemství těchto čarodějných (neuvěřitelných, pohádkových) metamorfóz? V úžasných schopnostech našeho organismu, který nám darovala štědrá příroda na pokyn Stvořitele. Vždyť například plavat jsme uměli už od narození, ale zapomněli jsme to. Když dáme novorozence do vody, cítí se v ní svobodně, při ponoření se nedusí, je aktivní, uvolněné, vyzařuje z něho zvědavost a s radostí vnímá nové dojmy a informace.

Úplně stejně byla naše těla od narození obdařena mechanismem sebeobnovy a biologické sebezáchovy, ale tyto schopnosti jako by v nás dnes „usnuly“. „Uspal“ je moderní způsob života zbavený fyzické i du-

ševní dynamičnosti a my se teď potřebujeme vrátit k původnímu (novorozeneckému) způsobu aktivního poznávání světa (znovu se narodit), abychom je v sobě znovu probudili.

Nikomu však není přáno narodit se dvakrát. Co nám tedy zbývá? Zbývá nám umění (za pomoci nezdo-lané vůle a touhy po uzdravení) se „probudit k životu“ - tj. pomocí speciálně vybraných fyzických cvičení vrátit všem svým údům, zvláště páteři, někdejší pohyblivost a pomocí tréninku emocí očistit svou duši od nánosů odpadu a vrátit jí dětskou vyrovnanost.

Kromě toho se musíme věnovat tréninku svého ob-razného myšlení, abychom získali schopnost bezkon-taktně masírovat své vnitřní orgány a klouby pomocí myšlenkové koncentrace pocitů tepla (T), mravenčení (M) a chladu (CH). Tato masáž, která zlepšuje krevní oběh a aktivizuje nervová zakončení i v nejdlehlších částech našeho těla, dokáže překvapivě snadno odstra-nit problémy v činnosti ledvin, jater, plic, střevního traktu, dobře je pročistit a připravit na generální oprá-vu. Potěší a povzbudí žlázy s vnitřní sekrecí, protáh-ne obratle a klouby, vyhladí kůži a vrátí jí mladistvou pružnost, potom odstraní vrásky a jizvy a vydá příkaz k omlazení celého organismu, které se blahodárně pro-jeví na celém našem zevnějšku, obličejem počínaje.

Tato úžasná (a ve své podstatě unikátní) masáž, která byla před tisíci lety vynalezena léčiteli dávného Východu, nám zostří zrak, zlepší sluch, mužům pomůže zvýšit potenci, ženám zase zbavit se gynekologických problémů a zároveň prohloubit a rozšířit škálu mys-lových prožitků během intimního sblížení.



Ano, milí čtenáři, to, co si teď říkáte, je úplně pravda. S touto knihou dostáváte do rukou kouzelný proutek, Aladinovu lampu, čarovný kvítek nebo cokoli jiného z rodu věcí, které dokážou dělat zázraky. Tento „magický předmět“, nasáklý tisíciletou moudrostí, poskytně každému, kdo to potřebuje, tu nejrychlejší a nejefektivnější pomoc. Jeho schopnosti jsou blízké schopnostem pohádkové živé vody. O tom jednohlasně pějí prakticky všichni žáci, kteří prošli denními kurzy metodiky. Svědčí o tom i spousty dopisů od „externistů“, kteří pracovali podle mého programu samostatně a dokázali se úplně uzdravit.

Má to jen jeden malíčký háček. Kouzelný proutek bude správně fungovat pouze v tom případě, že vaše přání stát se mladými a zdravými bude opravdu upřímné a horoucí (ale nikoli fanatické), že všechny vaše myšlenky budou soustředěny k jedinému cíli a že celá vaše bytost bude prostoupena světlem obrazu mládí a zdraví, který musíte sami vyvolat z nejskrytějších hlubin své duše. Zdůrazňuji, že tento obraz je pro každého člověka jiný a jedinečný, tak jako otisk jeho palce, a vy si musíte najít právě ten svůj.

V tomto momentu ztrácím jako váš rádce svou moc, protože tuto práci nemohu udělat za vás; mohu vám jen napovědět, kterým směrem se vydat, jak si počínat a jaký zvolit materiál. A ještě vám povím, jaký by měl být v hlavních rysech váš osobní, jedinečný a neopakovatelný obraz zdraví, na co ho potřebujete, a také vám – jak to jen půjde – objasním klíčové aspekty jeho vytváření.

O tom, k čemu potřebujeme obraz zdraví a mládí, už jsem vlastně mluvil, ale kvůli větší názornosti při-

pojím ještě několik slov. Každý stroj se rychle znehodnotí, pokud nepracuje ve správném provozním režimu, každý počítač musí být k tomu, aby správně vykonával své funkce, náležitě naprogramován.

Člověk ovšem není stroj ani počítač, ale živá a velmi složitá bytost, v níž se organicky spojují fyzické, intelektuální a duchovní principy. Intelekt se také označuje jako vědomí, rozum. Pod pojmem duchovní princip se rozumí emocionální a mravní projevy člověka. Ty vytvářejí substanci, které se říká „duše“. Aby spolu tyto principy vyvážené a harmonicky spolupracovaly a nevypadávaly při tom ze společného rytmu, potřebují mít nějakou společnou strukturu nebo vlnu, díky níž se může lidský organismus rozvíjet a žít v optimálním režimu sebekorekce (tj. neustálé sebeobnovy).

A právě takovou strukturou či vlnou je obraz mládí a zdraví. Je spojený se všemi radostnými okamžiky našeho života, které nás povznášejí a které nám přinášejí pocit trvalé radosti z bytí. Ten pocit zná každý z nás, ale pro každého z nás má svou neopakovatelnou podobu. Jeden může mít představu mládí spojenou s procházkou po rozkvetlé jarní zahradě, druhý s nezapomenutelným tancem na maturitním plese, třetí s výstupem k zářivým horským vrcholům, čtvrtý s návratem domů po těžkém dni.

Než se pustíte do hledání svého ideálu, naladte se na vlnu radostného očekávání a vždy si představujte sami sebe takové, jací byste chtěli být. Mladé, pružné, krásné. A všechno, co byste chtěli dělat, dělejte s radostí ze sebe samých.

Hleďteje vytrvale svůj obraz zdraví – a on dá o sobě brzy sám vědět. Poznáte to podle vnitřního světla,

které se vám začne rozlévat v duši. Prakticky všichni uzdravení říkají, že v tomto okamžiku na ně sestoupla pila bezvýhradná víra, že se uzdraví, a v jejich léčení nastoupilo období klidného očekávání. Tento pocit už uzdravujícímu se člověku zůstane a den ode dne sílí.

V kojeneckém a dětském období a dokonce i v období dospívání je tento obraz naší přirozenou součástí, ale pak, v závislosti na vnějším tlaku moderní civilizace, se mu mnozí z nás začínají vzdalovat.

Stresové situace nám ukládají do duše pocity křivdy, rozčilení a zlosti, nesprávné zacházení s našimi orgány je zanáší škodlivými odpady, falešné představy, které se nenápadně vkrádají (nebo neomaleně cpou) do naší mysli, nás nutí, abychom se upínali k iluzorním cílům, a vedou nás k jednání, které je pro nás zhoubné. Tlustneme, vysedáváme u televize, ztrácíme fyzickou pohyblivost, přestáváme číst. Naše obrazné myšlení zakrňuje, náš duch trpí, naše vědomí přestává vládnout tělu - a obraz mládí a zdraví se nám pozvolna vytrácí z duše a přenechává své místo malomyslnosti, smutku, depresím.

Jinými slovy, opouští nás náš anděl strážný a není divu, že naše tělo pak začínají okupovat tělesné slabosti a nemoci. Aby se jich trpící člověk zbavil, musí si v první řadě znovu naklonit svého neviditelného ochránce a strážce, tj. musí se naučit představovat si v plné síle svůj jedinečný, neopakovatelný a ideální obraz mládí a zdraví, znovu a znovu jej přivolávat a dělat všechno pro to, aby znovu vstoupil do podstaty jeho bytosti. Jen v takovém případě bude proces uzdravení probíhat opravdu jako lavína, jen v takovém případě budou předepsaná cvičení našeho systému podivuhod-

mládí jen za těchto podmínek se vám vaše mládí ně účinná, vrátí navěky.

Formováním tohoto obrazu se musíme společně zabývat každou hodinu a každou vteřinu, protože jej budeme vytvářet metodou pokusů a omylů a protože nikdo z žáků na počátku našich cvičení takovou zkušenost nemá. Opakuji, že tuto zkušenost lze získat pouze během práce, kterou nemůže nikdo vykonat za vás. V žádném případě v ní nesmíte ani tlačít na pilu (dělat si model příliš složitý), ani zamlžovat (dělat si obraz příliš neurčitý), protože tento obraz vstoupí do každé buňky vašeho těla, a pokud nebude dostatečně účinný, proces přestavby vašeho organismu může sklouznout na slepou kolej.

Vytvořit si svůj konkrétní a jasný obraz zdraví je velmi důležité. Abyste si to mohli lépe uvědomit, uveďte mi si příklad. Tady je vyprávění dívky, která trpěla cukrovkou.

„Často jsem se necítila dobře, a tak mi spousta věcí nedovolili. Když se všechny děti koupaly a cákaly ve vodě, seděla jsem na břehu, dívala se na ně a připadalo mi, že jsem na takové hry moc slabá a moc těžká. Představovala jsem si, jak jdu po pláži a v písku by mnou zůstávají strašně hluboké stopy. Nohy jako by mi vážly v písku a já je jen stěží zvedám, tak jsou těžké. Dokonce jsem zavírala oči, abych si odpočinula... A jednou jsem si začala představovat, že moje nohy jsou stále lehčí a lehčí, tolik se mi chtělo běhat jako ostatní děti - a k tomu je potřeba mít lehké nohy... Snažila jsem se představit si samu sebe lehounkou jako pírkó a představovala jsem si, že moje stopy jsou stále mělké a mělké a já běžím rychleji a rychleji, že

běžím jako vítr spolu s ostatními... Každý den, když jsem byla na pláži, jsem si to představovala, jako by to bylo opravdu tak, a jenom a jenom tak... Za několik dní jsem se začala cítit lépe; tehdy jsem si začala hrát a trochu běhat s ostatními a pořád jsem si představovala, jak mám lehké nohy a jak za sebou v písku nenechávám skoro žádné stopy. Stále jsem se snažila cítit se zdravá a lehoučká jako ostatní a nechávat za sebou stejné stopy jako ostatní.“

Příběh tohoto děvčátka vypadá jako krásná pohádka. Ale ta dívka se uzdravila a lékařské analýzy to opakovaně potvrdily.

„Pěstuj zelený strom ve svém srdci a zpěvavý pták si tam jednoho dne postaví své hnízdo,“ říká jedno čínské přísloví. Zelený strom, to je obraz zdraví, který musíme pracně a houževnatě formovat v hlubinách naší bytosti, aby se v jeho koruně usadil pták věčného mládí.

O procesu spojení životodárného obrazu s vaší postavou se podrobněji dozvíte v následující kapitole. Doporučuji vám, abyste si ji v klidu, pečlivě a pozorně prostudovali. Ve druhé kapitole bude řeč o tréninku emocí a o probuzení obrazného myšlení, jež vám pomůže při vytváření potřebného obrazu, ale také o očistné úloze aktu odpuštění, o korekci nálady a o meditačních technikách, jež jsou schopny vyvolat ve vaší duši zvláštní náladu potřebnou ke sjednocení vaší bytosti s obrazem mládí a zdraví. Díky němu se vám pak otevrou dveře do nového, plnohodnotného života, provázeného šuměním neviditelných křídel.

## Kapitola druhá Trénink ducha (emocionální aspekt)

### Trénink emocí

Ilustrační schéma, podle něhož by měla být sestavena vaše cvičení z tréninku emocí, schopná rychle připravit duši na její sjednocení s obrazem mládí a zdraví. Trénink emocí nám pomůže roztláčit nákladák našeho ducha, aby se vyškřábal z jámy, v níž dosud beznadějně prokluzoval.

Mnozí z nás mají pocuchané nervy; najednou se rozpláčeme, nespravedlivě se utrhujeme na své blízké, sami často ani nevíme proč. To všechno jsou příznaky narušené emoční (duševní) rovnováhy. Pokud trvá tento stav dlouho, může vést k neuróze a po delším čase k ještě vážnějším problémům.

Zvykli jsme si považovat slzy za projev slabosti, stydíme se za ně, dokonce i tehdy, když jsou na místě. Zvlášť charakteristické je to pro muže. Často se necháváme spoutat pochybnými konvencemi, potlačujeme své emoce kvůli nepřirozeným zvyklostem, nejsme opravdoví, zapomněli jsme, jak máme sami se sebou zacházet. Jenom si vzpomeňte, jak opravdové jsou děti, když vyjadřují to, co cítí. Není snad právě proto jejich smích tak nakažlivý a jejich pláč tak bezútěšný?

Pojďme se teď stát na chvíli dětmi – otevřenými, čistými, absolutně svobodnými. Pustme své emoce na svobodu a dovolme alespoň na chvíli svým citům, aby měly navrch nad rozumem.

Zeptáte se: „A k čemu nám to bude?“

K tomu, abychom v sobě našli pocit hlubokého vnitřního klidu srovnatelného s tím, jaký v sobě mají děti – to je ta odpověď. Vzpomeňte si, jak ležce se dítě utiší. Vteřina dvě, slzičky osychají, tvářička se rozzáří úsměvem, očka se rozsvítí. Prcek už na všechno zlé zapomněl, všechno světu odpustil a je připravený pustit se do nové hry. A my musíme bezpodmínečně vrátit našemu duchu tuto emoční pružnost, aby – podobně jako strom ohýbaný větrem – získal schopnost odolávat náporu životních bouří a pak se opět navrátit do neutrálního stavu klidu a pokoje.

Život – to je divadlo a lidé jsou herci. To je známá a otřepaná fráze, ale pro nás je to nyní hlavně výzva ke hře, do které se společně s radostí pustíme.

Naše emoce silně ovlivňují náš vnitřní stav a v důsledku i naše vnější vzezření. Takže k tomu, abychom dobře vypadali a stále se udržovali v dobré náladě, se potřebujeme naučit vládnout svými emocemi. Jak to udělat? V tomto okamžiku to můžeme dokázat pomocí obráceného vztahu.

Jestliže naše emoce ovlivňují náš vnější vzhled, znamená to, že i náš vnější vzhled musí ovlivňovat emoce, což dobře vědí především herci. K tomu, aby se dostali do potřebného rozpoložení, si pomáhají velmi jednoduchým způsobem.

Změníme se teď na chvíli v herce. Zkusíme si zahrát roli vladaře ponořeného do nekonečného klidu a míru. Zahrajeme si tu roli s opravdovostí, bez předpojatosti, uvolníme své tělo a úplně osvobodíme svou mysl. Proto všechny vedlejší myšlenky strkáme jednu

za druhou do pomyslného čtverce nebo kruhu jako do odpadkového koše.

**Důležitá upozornění.** Po dobu práce s obraznými představami musíte mít zavřené oči.

Takže, zavřete oči, sedněte si rovně, narovnejte ramena, zvedněte hlavu a prozraďte svoji tvář mírným úsměvem... Jste ten nejspravedlivější král na světě (nebo naprosto ideální královna). Jste prostě dokonale sama, jste ztělesněním šlechtnosti a důstojnosti. Jste velkorysí a blahosklonní ke všemu, co vás obklopuje, a ke všem, kdo jsou na vás závislí. Jste hrdí, vnitřně svobodní i úplně uvolnění; víte, že vše je marnost nad marnost, ale vy osobně jste nad to povzneseni, jste absolutně nezranitelní...

A teď si zkuste ukousnout hořké sousto.

Vzpomeňte si na něco z vaší minulosti, na co nemůžete myslet, aniž by se vám hrnuly slzy do očí.

Pomozte si trochu, abyste se dostali do role... Pootevřete rty, povolte dolní čelist, začněte rychle a povrchně dýchat a trochu vzdychat a vzpomínejte, vzpomínejte, vzpomínejte... Na dětství, na dospívání... Probírejte v paměti všechny křivdy, které se vám staly, všechny bolesti, ztráty, zklamání... Vída, už máte dokonce zvlhlé tváře – každý má přece něco, nad čím si může zasmutnit a poplakat. Nezadržujte ty slzy, nestyďte se za ně, pamatujte, že jsou léčivé, že vás osvobozují ode všech hloupostí a nespravedlností vaší minulosti, od všeho, co vás trápilo a tlačilo, od všeho, co leželo na vaší duši jako těžký kámen. Zafixujte si ten pocit v koutku svého vědomí: všechno, co vás tlačilo a trápilo, od vás navždy nenávratně odchází. Pokuste se přejít až ke vzlykání. Nezadržujte ho, na-

opak, zesilujte ho, nakolik je to možné... Dobře, to už stačí... Řekněte si - stop!

Přejděte do klidu, naladte se do stavu klidu a míru... Zvedněte hlavu, narovnejte se, nezapomente, že jste přece herec (herečka). Co se to s námi stalo? Trochu jsme si poplakali? Ale to nic - to všechno už je minulost, to všechno už je navždy pryč. Zato teď - jak je nám najednou dobře na duši, jaký klid a mír se v nás rozhostil... I tento pocit si zapamatujte.

A teď si dáme trochu vtipné kaše. Vzpomeneme si na něco takového, z čeho ... z čeho prostě pokaždé umíráme smíchy! Uvolníme se a přejdeme do veselé nálady. A čemu se dá nejlépe ze všeho smát? No přece sobě! A taky kamarádům, přátelům, blízkým lidem. Tak často se jim něco legračního přihodí, na světě se přece děje tolik veselých věcí! Smějeme se upřímně, nakažlivě, z celého srdce. Nijak smích nezadržujeme, přejdeme až do chechtu ... a znovu si řekneme - stop!

A znovu přichází blahodárny klid.

Vrátíme se ke smutnění.

Tělo máme uvolněné, ramena svěšená, hlavu skloněnou, ruce leží bezvládně na kolenou... Ach, proč se nám najednou udělalo tak smutno, kde se vzal všechn ten stesk? Nic nás v životě netěší, nehřeje, všechno je vzhůru nohama ... děti nevolají, nepíšou, přátelé nás opustili, život utká pod rukama ... co jsem tu na světě vlastně dělal, proč jsem žil? Všechno je marnost, nic nemá smysl, není ani kam zajít, není si s kým popovídat... Už máme slzy na krajíčku? Tak jen ať si tečou... Ani je neutíráme ... sedíme ... a propadáme se do hlubin smutku ... do ničeho už nemáme chuť.

A vrátíme se do stavu klidu. Všechno je dobré a do všeho máme chuť, ale bez fanatického nadšení. Máme chuť vyskočit a někam se rozběhnout. Duše se nachází ve stavu rovnováhy, cítí se příjemně a pohodlně a vy byste si přáli, aby to tak navždy zůstalo.

A tak (a jenom tak!) to opravdu navždy zůstane, jen ne teď, v nejbližších minutách, protože v nejbližších minutách se musíte vyděsit. A navíc doopravdy.

Vzijte se do role nevléčitelně nemocného, který ztratil veškerou naději na záchranu. Nemáte žádné východisko, nemáte na výbranou, není vám pomoci, všichni vás opustili, před vámi je jen nebytí. Týden, měsíc - kolik vám ještě zbývá? Ať zbývá, kolik chce, stejně je to jedno, už nemáte naději. Pokuste se přímo fyzicky procítit tu hrůzu, která každou vteřinu užírá člověka odsouzeného k záhubě. Ta nevyhnutelnost, neodvratnost zkázy - to jsou přece reálné věci. Dříve jste měli soucit s lidmi, kteří byli v takové situaci, ale teď se ta propast před vámi otevřela a není o co se opřít a není čeho se zachytit ... jste slabí a vysílení, už vás nic nezachrání.

Pocit strachu zná každý. Strach je v našem životě velmi užitečný, protože nás varuje před nebezpečím a vyvolává nám v krvi hormonální změny, které nás stimulují k obranné reakci. Ale stačí mu trochu popustit uzdu a promění se v paralyzující noční můru, zaleze do všech koutů naší bytosti a do všech pórů kůže.

Zastavte se v momentu, kdy se zoufalství stane nesnesitelné, a v tomto stavu chvíli přemýšlejte, co dělat. Zalézt někam do kouta? Fňukat, kvílet a naříkat? Anebo sebrat všechnu statečnost a důstojně se rozloučit se všemi, kdo jsou vám drazí a koho máte rádi, a zároveň

i se všemi, kdo vám v tomto životě nepříjemně zkřížili cestu? Rozloučit se, odpustit a poprosit o odpuštění za všechno, co jste kdy udělali špatně, za všechno trápení, které jste kdy způsobili druhým... Možná právě v tom, že jste někdy nedokázali mít s druhým člověkem pochopení, odpustit, politovat, že jste ohrnovali po-dili, prosazovali sebe na úkor druhých - možná právě v tom se skrývá hlavní příčina toho, co se s vámi teď děje! Možná je to jenom odplata za vaše vlastní činy! Uvidíte, že ta jediná myšlenka vám okamžitě přinese úlevu a zmenší váš strach. A od tohoto pocitu se bez meškání odrazte k výstupu nahoru!

Probouzí se, přichází k sobě a cítíte v sobě nekonečnou radost. Jste mladí, zdraví, noční můra se rozptýlila, byl to jen hloupý sen. Ale - díky za něj! Ten protiklad života a smrti jako by vás nějak obrodil. Každá buňka vašeho těla se tetelí touhou po životě. Všechno vidíte v novém světle, všechny cesty jsou vám otevřené, všechny obzory průzračně jasné! Zapamatujte si ten pocit. Buďte vděční za svou bolestnou zkušenost, protože právě ona vám zpočátku poslouží jako odrazový můstek k vašim skokům do výšky. S pocitem, jaký máte teď, byste se měli probouzet každý den. Což samozřejmě neznamená, že byste měli v noci prožívat noční můry.

A co víc, v takovém rozpoložení byste měli být neustále. Zpočátku (zvlášť když vám bude v duši „hlodat červ pochybností“) se učte probouzet v sobě radost ze života uměle a ona se postupně naučí k vám přicházet sama.

Každý den se věnujte tréninku emocí podle výše popsaného schématu, ale zároveň se snažte hledat svoje

vlastní představy a obrazy. Musíte jakseptatří rozhybat svého ducha, aby získal pružnost a ohebnost, aby kyvadlo vašich vnitřních pocitů nezůstávalo v krajních polohách, ale aby se vždy vracelo do neutrálního stavu.

Kromě toho tato cvičení velmi obohatí váš vnitřní svět. Až uplyne nějaký čas, s překvapením zjistíte, že ostatní lidé jsou k vám něčím zvláštním přitahováni. Proč? Protože budete mít tajemství, protože se proměňte. Budete vnitřně bohatší a hlubší než ta osoba, která vás zastupovala, když jste bloumali duchem mimo sebe.

Netrapte se, když se vám zpočátku nebude něco dařit. Věřte ve svůj úspěch a neustále aktivizujte své tvůrčí schopnosti. Abyste zvýšili efektivitu své práce, hledejte si v každé fázi tréninku své vlastní detaily a dávejte jim takové rysy, které jsou vám osobně blízké. Zpočátku se vám to bude zdát těžké, ale pak se „ledy pohnou“ a vy je budete nacházet stále lehčeji. Tvořivé hledání rozvíjí naši obrazotvornost, napomáhá rychlejšímu zformování obrazu mládí a zdraví a připravuje nás k tomu, abychom se s tímto obrazem sjednotili.

Tomuto sjednocení nejlépe napomáhá meditace - stav prohloubeného soustředění, jinak řečeno zvláštní duševní rozpoložení, v němž je člověk schopen přijímat pozitivní, „jasné“ vibrace (vlny) makrokosmu a mikrokosmu prostupující celý náš svět.

## Meditace jako hlavní faktor napomáhající splynutí naší podstaty s obrazem mládí a zdraví

Význam meditace v praxi sebeuzdravení.

Příklady představ, díky nimž se žák dostane do emocionálního rozpoložení, které napomáhá splynutí jeho podstaty s obrazem mládí a zdraví.

Mudrci dávného Východu se domnívali, že existují dva způsoby, jak vejít ve spojení s Nejvyšším. Prvním z nich je modlitba, kdy člověk mluví a Stvořitel mu naslouchá. Druhým způsobem spojení se Stvořitelem je meditace, kdy člověk mlčí a vnímá vše, co mu říká Bůh.

Takže meditace - zdůrazňuji ještě jednou - je zvláštní stav prohloubeného soustředění, v němž je člověk schopen přijímat pozitivní, „jasné“ vibrace okolního světa. Žák, který se pustí do sebeuzdravného tréninku podle naší metody, se musí naučit, jak tohoto stavu přirozeně dosahovat, a to proto, že tento stav:

- a) působí pozitivně na lidskou psychiku;
- b) mnohonásobně zesiluje účinky všech cvičení naší metody;
- c) napomáhá organickému splynutí uzdravujícího se člověka s jeho individuálním obrazem mládí a zdraví.

Meditace nastoluje pořádek v našem vnitřním světě, napravuje duševní deformace, vede naši tělesnou a duchovní energii správným směrem, ať už ji vede k odstraňování určitých defektů, nebo k celkovému ozdravení žákova těla a ducha.

Přesně zacílené meditace nasměrované k uzdravení nesprávně fungujícího orgánu těla zabezpečují vysokou efektivitu všech druhů bezkontaktní automasáže, o které bude řeč v kapitole třetí, čtvrté a páté. Zvláštní roli v procesu sebeuzdravení hraje meditace očistného aktu odpuštění. O tomto aktu si více povíme ještě v této kapitole.

Meditace v obecném smyslu uvádějí duši uzdravujícího se člověka do zvláštního rozpoložení, bez něhož by splynutí jeho podstaty s obrazem mládí a zdraví prakticky nebylo možné. Tohoto rozpoložení je dosaženo pomyslným putováním řadou vizuálních, sluchových, hmatových, číchoých a dynamických představ, následujících v určitém pořadí za sebou.

Pozitivní účinek takových putování se mnohonásobně zvyšuje, jestliže si tyto řady představ sestavují žáci sami, ale pro začátek můžete používat varianty, které jsou popsány níže. Zkušenost ukázala, že většině žáků je osobně nejbližší a nejpříjemnější poslední z nich.

### První varianta meditace

Uvolníme celé tělo, zavřeme oči, dýcháme klidně ... pocítujeme mírný chlad, uvolníme svaly v obličejí ... představujeme si, že každá buňka našeho těla se stává lehkou, vzdušnou, jako by byla ve stavu beztlíže.

S každým nádechem a výdechem se naše ruce maličko zvedají dopředu ... nádech - výdech ... tělo se stává lehkým, jako by bylo ve stavu beztlíže ... v duchu se díváme z boku na své ruce ... hlavu trošku zakloníme dozadu ... lehkost, lehkost ... naše tělo se stává lehkým. Výborně...

Ruce se nám rozevírají a pak se opět přimykají jedna ke druhé... V duchu se mírně přesuneme do strany... Přestáváme cítit vlastní tělo a je nám tak lehké, cítíme takový klid... Na co myslíme? Jednu za druhou vytlačujeme myšlenky, které nás ruší, a rozptylujeme je do různých stran ... na jednu stranu ... na druhou ... na třetí ... na čtvrtou... Výborně. Vytlačujeme myšlenky čím dál rychleji, cítíme lehkost, vzdušnost, beztlíž... Lehkost, volnost, božský klid... Vývoláváme v sobě potřeby, které tolik potřebujeme.

Představujeme si svoji tvář - svěží, mladou ... svoje tělo - pružné, lehké ... svoje svaly - pružné, lehké, uvolněné ... jdeme a našlapujeme jen špičkami prstů - jako chodí baletky... Usmíváme se, jsme úplně klidní ... každý orgán, každá buňka našeho těla pracuje volně a lehce... Říkáme si: budu zdravý - a to brzy. Budu! ... Hluboký spánek, chuť k jídlu. Vnitřní vyrovnanost ... jasná vědomí ... jasná hlava ... jasnost konání ... úplná sebekontrola ... spustíme ruce... Výborně.

### Druhá varianta meditace

Na šedém pozadí se matně rýsuje ... čtverec, kruh, trojúhelník ... čtverec, kruh, trojúhelník se stává světlejší ... čtverec, kruh je světlý, jeho okraje se zaostrují...

Kruh se mění v kouli s matnými konturami ... kontury se vyjasňují a zaostrují... Dáme kouli nějakou barvu ... šedou ... světlejší, ještě světlejší, ještě ... ještě... Šedá barva přechází v modrou, šedomodrou... Modrá barva se zesvětluje, přechází ve světle modrou, bledě modrou, bílou s nádechem barvy moře, bílá přechází

ve žlutou, žlutou, okrovou, žlutočervenou, oranžovou, jasně červenou, temně rudou, purpurovou, růžovou, jasně růžovou, šerškovou, šerškovou s nádechem do zeleně, světle zelenou, žlutozelenou, jasně zelenou, tmavě zelenou, zelenofialovou, fialovou, světle fialovou...

Teď vám před očima pluje nějaká květinka... Snažte se uvidět, pocítit každý její lístek ... něco po ní leze ... beruška pečlivě ohledává svými tykadly každý záhyb... Na lístcích jsou jemné chloupky, uvnitř se začínají límy konečky... Ubrus je starý, ale čistý, čistý ... na stole stojí plechový hrníček, starý, ale vycištěný, až se leskne... Dáme květinu do hrníčku... Maličké okno ... záclonka ... podíváme se oknem ven...

V duchu si prohlížíme sami sebe ... bosé nohy plné škrábanců, na patách mozoly od toho, jak chodíme na bosu ... díváme se na své ruce, jsou neuvěřitelně malé ... otevíráme okno ... venku svítí sluníčko... Cítíme vlahou vůni květin, trávy ... nebe je modré a čisté ... někde jsou bílá oblaka... Jdeme po úzké pěšince, všude kolem je ticho ... ticho, klid, nic nás neruší ... jenom listí se třepetá, jako by se ho někdo dotýkal, třepetá se a ševelí ... ušlapaná zem hřeje do nohou...

V duši máme klid ... pocit volnosti ... vysoko, vysoko na nebi zpívá skřivánek, zalyká se samou láskou a zpívá... Skřivánek zpívá ... a v dálce za kopci je les, tichý, odpočívající les... Díváme se na oblaka, na vodu ... na křišťálově čistý písek... Začínáme se pomalu vznášet nahoru k oblakům ... každé přání se nám teď může splnit ... vznášíme se nahoru, do oblak ... díváme se kolem, dolů na zem ... letní žár ... jen v lese je příjemný chlad... Slysíme bučení krav vracejících se domů z pastvy ... vracíme se do domu... Nohy máme



špinavé a zaprášené... Doma je babička, děda, rodiče ... nevěšmnou si nás, tiše mluví o něčem svém...

Usínáme, usínáme, už nemáme sílu... Hrubé mo-  
zolnaté ruce nás berou do náruče, hladí nám vlasy,  
ukládají nás do čistých chladivých peřin ... hlasy ...  
roste nám, roste ... je těžký ... ani do postele nedošel  
... a my se ztrácíme v hlubinách spánku ... už nic ne-  
vnímáme ... přichází spánek.

Probouzíme se a ležíme se zavřenýma očima... Na  
stole stojí hrníček s teplým mlékem... Zvedneme ruce  
... spustíme je...

Dětství je bodem, z něhož se díváme na svět. Z to-  
hoto bodu pohlížíme nyní na celý svůj život...

Copak to má smysl rozčilovat se, urážet se, zlobit  
se, přepínat se, snažit se pořád někoho předhlonit?

Život přece utíká ... i s láskou utíká ... i s nenávisť  
utíká... Všechno je v našich rukou...

V životě najdeme všechno - radost i bolest... Hle-  
dáme ráj - přijde, hledáme peklo - přijde. Co je lepší?  
Žít v ráji, nebo v pekle? Volba závisí jenom na nás. My  
sami si ztrpčujeme život... Žádné bohatství světa nám  
nemůže udržet štěstí... Kdysi jsme byli dětmi a teď  
máme ve vlasech stříbro... Co je to štěstí, nevíme ...  
včera jsme se smáli, dnes se trápíme ... a co přinese  
budoucnost? Lásku nebo slzy? Volba je na nás... Všechno  
je v našich rukou...

### Třetí varianta meditace

Soumrak ... teplo ... mořské pobřeží ... zní sotva sly-  
šitelná hudba ... jakoby tango ... ano, úchvatné tango  
... jeho melodie je vám příjemná, vždyť ji znáte ... je

vám velmi příjemná a vy ji velmi dobře znáte - pro-  
bouzí ve vás vzpomínky... Na malém večírku přímo na  
břehu moře hraje nevelký orchestr ... je pozdě, všichni  
už odešli ... a muzikanti hrají jenom pro vás... Máte  
na sobě lehké světlé šaty, přesně takové, o jakých jste  
vždycky snili ... tančíte, téměř se nedotýkáte země,  
podáváte se rytmu hudby ... jste šťastni, vaše duše se  
tetelí božskou blažeností. Melodie vás unáší výš a výš  
... kroužíte a kroužíte ve víru štěstí... Doslova se v něm  
rozplýváte... Jste šťastni.

Dobré knížky, poezie nebo hudba jsou také schopny  
naladit nás na tu potřebnou vlnu, která je blízka naší  
podstatě. Proto více čtěte, přemýšlejte a snažte se růz-  
nými způsoby rozšířit své obzory.

### Proč se věnujeme tréninku emocí

Význam tréninku emocí v procesu vytváření obrazu mláde  
a zdraví.

Přání uzdravit se - jaké by mělo být.

Efekt ladičky.

Očistný význam aktu odpuštění.

Pojďme si ještě jednou popovídat o našich emocích,  
pocitech a přáních, vždyť prostupují každý okamžik  
našeho života.

Už o nic leccos víme, například to, že mají přímý  
vliv na naše zdraví, a také to, že mezi nimi a naším  
vnějším vzhledem existuje nejenom přímá, ale i zpětná  
vazba.

Nyní musíme pochopit následující: právě na tom, jak budeme nakládat se svými emocemi, závisí, jestli budeme žít na tomto světě šťastně a dlouho, nebo jestli po něm budeme znuděně vláčet svou skřípající káru a čekat, kdy přijde konec.

Cílem člověka, který se rozhodne věnovat tréninku podle mého systému, je stát se *zdravý a mladý*. „Chci se stát zdravý a mladý!“ řekne si takový člověk nahlas a tím také vysloví hlavní myšlenku, tj. definuje si v obecných rysech cíl svého snažení. „No jo,“ řekne na to jeho organismus, „to já bych taky moc chtěl. Je možné jedna tvoje myšlenka, můj pane, mi k pořádné práci nestačí. Dej mi nějaký konkrétnější orientační bod, řekni mi přesněji, o co mám usilovat.“ „Ať je tedy po tvém,“ řekne na to člověk a zapojí do práce své obrazné myšlení, tj. začne si formovat svůj vlastní ideální obraz mládí a zdraví.

Dobrou ilustraci k tomu, jak by měl vypadat obraz, který si vytváříme, je příklad dívky, která se vyléčila z cukrovky. Mluvili jsme o ní na konci první kapitoly.

Z pohledu mé metodiky není na tom případě nic zvláštního. Té dívce se prostě poštěstilo intuitivně si najít svůj vlastní obraz zdraví a dokázala se s ním úplně ztotožnit. Jinými slovy, její osobní obraz zdraví vstoupil do její podstaty a příroda už se postarala o všechno ostatní. Stalo se to díky tomu, že – za prvé – dívka si *velmi přála* být zdravá („jako ostatní“) a – za druhé – že jí v tomto případě velmi pomohl její věk (ono všem známé „složitě“ období vývoje lidské osobnosti, když už člověk není dítětem, ale ještě nestihl dospět). V tomto věku jsou totiž pro mladé lidi typické

prudké výkyvy emocí a velmi silné citové vzněty. A navíc, organismus této dívky procházel právě obvyklou biologickou proměnou, což také napomohlo, aby její obraz zdraví dospěl ke svému cíli.

„Stejně to vypadá jako pohádka,“ řeknete a mávnete nad tím rukou. „A navíc, ta dívka měla přece mladý, vyvíjející se organismus. Zatímco můj organismus už stárne a uvadá. Kde bych já vzal nějaké silné citové vzněty? Samozřejmě, že se chci uzdravit, ale cítím jenom jedno – že moje choroby mě mohou každou chvíli sklátit do hrobu!“

Je to vlastně dobře, že příběh té dívky vypadá jako pohádka. Alespoň to znovu dokazuje, že v pohádkách je mnohem víc reality, než si my sami uvědomujeme.

A pokud jde o ty „silné citové vzněty“, které postrádáte, tak při tréninku emocí se zabýváme řešením tohoto problému. Při něm totiž rozhýbáme a rozehríváme svého ducha a dostáváme ho „do kondice“, aby naše přání uzdravit se a omládnout dosáhlo potřebné síly a pomohlo našemu obrazu zdraví organicky se spojit s tělem i duchem naší podstaty. „Samozřejmě, že se chci uzdravit“ – to je unylá, abstraktní fráze. Opravdu chtít, to není tak jednoduché. Chtít, to se musí umět. Vždyť na tom, *jak* chceme, především závisí úspěch naší práce.

Abychom si to vyjasnili, dovolte mi, abych vám dal malý test.

Představte si, že máte před sebou prkno. Je stabilní, pevné, schopné unést vaši váhu. Je umístěné kousek nad zemí. Chtějí po vás, abyste po něm přešli. Dokážete to? Samozřejmě. A budete chtít? To nikdo neví. Možná ano, možná ani ne. No dobře, je tady při-

ma společnost, všichni to přešli, a taky holky (kluci) se koukají, řeknete si... No tak to přeju. A přejdete to. Ale v mozku vám stejně hlodají pochybnosti - copak mám tohle zapotřebí?

Přešli jste po prkně, protože jste chtěli. Ale vaše přání bylo nezřetelné, slabé, vyprovokované jednoduchou kalkulačí (bude dobré zalíbit se děvčatům i celé společnosti). Mohli jste se rozhodnout a jít, nebo nejít. A kdybyste nešli, moc byste neztratili. Nic by se nestalo ani v případě, že byste šlápli vedle.

A teď druhá varianta. Máte před sebou stejné prkno, ale je už umístěné vysoko (tři čtyři metry nad hromadou kamení nebo asfaltovou plochou). Dokážete se teď po něm projít? Určitě ano, ale nejdřív se pořádně zamyslete, jestli to stojí za to riskovat. Ve vašich myšlenkách už se zjevně rozhodujete a na jednu miskú vah už se klade strach, že si v případě chybného kroku pořádně natlučete. Pokud je prkno natažené k balkonu vaší milované, beže vši pochybnosti po něm přejdete. Risk zůstává, ale vítěze čeká bohatá odměna. Co vás popohání? Touha (velké přání) získat svou odměnu. Ale všimněte si, že i teď se můžete té nebezpečné procházce lehce vyhnout. Zvolíte-li tuto variantu, tak vlastně, jak se říká, zachováte chladnou hlavu. Zdraví je přednější a vaše milovaná už si nějak pomůže, nebo k vám nakonec nějak sleze sama. Přání bylo veliké, ale zdravý rozum (nebo lenost?) zvítězil.

Třetí varianta. Prkno je položené přes propast. V náručí máte dítě a za zády smrtelné nebezpečí, například požár. Budete se v tomto případě dlouho rozmýšlet? Ne, bez přemýšlení přeběhnete (nebo, opatrně našlapující, přejdete) na druhou stranu. Automaticky

zmobilizujete všechny svoje síly, abyste zachránili dítě. Máte co ztratit, máte co zachraňovat. Vaše přání zdolat překážku je v porovnání s druhými dvěma variantami trojnásobné, desetinasobné. Po pravdě řečeno, nezůstane ve vás nic než toto přání (žádné „mohu - nemohu“, žádné „chci - nechci“, žádné postranní myšlenky).

Zapamatujte si tento moment. Názorně ukazuje, jak se musíte chtít uzdravit, jak musíte usilovat o dosažení svého cíle.

Proto se tedy věnujeme tréninku emocí. Proto se umělou cestou bud noříme do černých propastí zoufalství, nebo vzlétáme k jasným výšinám prostoupeným radostí z bytí. Pomáháme si, aby naše přání uzdravit se a omládnout bylo *intenzivní* a *plnohodnotné*.

Víme, že máme za zády smrtelné nebezpečí, požár, ale vědět nestačí, musíme se s tím vědomím na nějaký čas sžít, musíme si celou tu hrůzu jasně představit. Jen v této situaci náš organismus zmobilizuje všechny své prostředky, aby nám pomohl „přeběhnout přes prkno“, jen v tomto případě začne proces proměny probíhat doslova jako lavina.

I zde, jako u každého jiného procesu, však existuje nejen nebezpečí, že své přání „nedotáhnete“, ale i nebezpečí, že ho „přetáhnete“, že budete příliš „tlačit na pilu“. Vaše přání uzdravit se nesmí být nedostatečné, ale ani fanatické. Slabé přání má za následek nedostatek sebedůvěry, příliš silné zase úspěchanost. Když budete přecházet příliš pomalu (vracíme se k prknu), můžete ztratit rovnováhu, když budete příliš spěchat, můžete šlápnout vedle. K tomu, abyste našli tu správnou intenzitu, vám pomůže vaše intuice, kterou nám opět pomáhá rozvíjet trénink emocí. Tady je obraz,

který vám může posloužit k orientaci: vaše přání - to je ruka, a vaše zdraví - to je pták. Prsty ruky musíte svírat tak, abyste toho křehkého tvorečka neudusili, ale zároveň ho nenechali uletět.

Když se váš uměle vytvořený ideální obraz mládeže a zdraví spojí s celkovým rozpoložením vašeho organismu, projeví se tzv. „efekt ladičky“. Obě struktury zazní unisono, sloučí se ve všech polohách a stanou se jedním jediným celkem. Co je zapotřebí, aby k tomuto spojení došlo?

Všimněte si, prosím, jak často se v naší metodice zdůrazňuje, že obraz mládeže a zdraví, který si vytváříme, musí být ideální, tj. čistý, lehký, jasný, oproštěný od nepodstatných příměsí. A stejně čisté, svobodné a jasné musí být i rozpoložení vaší duše. Jinak se struktury nespojí - kulička nezapadne do jamky, která je zanesená nepořádkem.

Co nám zanáší duši? Emoční „odpad“. Závist, zloba, zoufalství, podrážděnost, vzpomínky na staré křivdy a příkoří - další položky seznamu si doplňte sami. Trénink emocí provádí vlastně revizi našeho emočního rozpoložení, rozrušuje a rozptyluje nánosy emocí, které se hromadí v temných zákoutích našeho podvědomí a které utlačují našeho ducha. Ale skutečně osvobodit od všeho toho haraburdí nás dokáže jen jediná meditační aktivita, meditace aktu odpuštění.

Odpustit - to znamená udělat jednou provždy kříž nad něčím špatným, nespravedlivým, hloupým, a tím ulevit své duši. Právě tak, jako se lidský organismus potřebuje zbavit škodlivého odpadu, potřebuje se očistit i lidská duše. Odpuštění je právě takovým očistným aktem, který má blahodárný vliv na zdraví naší duše

a následně i na fyzické zdraví našeho těla. Pravdivost tohoto tvrzení krásně doložila sama na sobě Louise Hay. „Všecké nemoci pocházejí z neschopnosti odpustění,“ řekla si jednou, a držíc se tohoto předpokladu, dokázala se sama vyléčit z neduhu, nad kterým oficiální medicína zůstávala bezradná.

Moudří lidé věděli o silném účinku aktu odpuštění odedávna. V pravoslavném křesťanství například existuje svátek zvaný „odpustná neděle“. V tento den může každý člověk přijít ke druhému a poprosit ho o odpuštění, nebo může naopak někomu sám odpustit. Je to tichý a radostný svátek, který projasňuje lidské duše.

Co ale dělat, jestliže lidé, kteří nám ublížili (nebo kterým jsme ublížili my), už nejsou mezi živými, nebo jsou tak daleko, že se k nim nedostaneme? Existuje jediné východisko - v duchu si tyto lidi představit, promluvit si s nimi a upřímně, z celého srdce jim všechno odpustit (nebo je stejně upřímně poprosit, aby odpustili nám). Pokud nepřijde úleva, je třeba si meditaci zopakovat a opakovat ji tak dlouho, dokud nepokojné hlásky, ozývající se v duši, docela neutichnou. Stejným způsobem se musíte vypořádat i se vzpomínkami na nepříjemné situace, které vás mohou trápit velmi dlouho (někdy i celá desetiletí). Mám na mysli takové momenty, kdy jste měli něco říci, ale neřekli (nebo jste toho naopak namluvili až hrůza), kdy jste měli něco udělat, ale neudělali (nebo jste to naopak hodně přehnali), kdy jste mohli jednat správně, ale jednali jste jinak. V duchu si tuto situaci znovu přehrajte do všech podrobností, dojděte až do kritického okamžiku a potom ji nasměrujte pozitivně, tj. udělejte v duchu to, co se vám zdá správné. Opakujte meditaci tak dlou-

ho, dokud se bolest, kterou vám vzpomínka působila, neutiší. Od samého dětství v sobě totiž máme jistého rádce, který okamžitě pozná, když děláme něco špatného. Jméno tohoto rádce je - svědomí.

### Meditace aktu odpuštění

Příklad očistného meditačního aktu, který odstraňuje z duše nánosy negativních emocí.

Zavřete oči, vžijte se do představy nešťastného, zklamaného člověka. Jste v prázdném kině. V sále panuje práznost. Plátno je zatím čisté, ale vy víte, že na něm teď poběží film o vás. Jak je natočený, o čem bude vyprávět? - nic nevíte. V duši cítíte zvedavost smíšenou s obavami. Obavy narůstají a za nimi přichází bolest. Všechno, co vám bylo drahé, zmizelo v nenávratnu, jako by to ani nikdy nebylo; vaše minulost se skládá jen ze samých nepřijemností, zklamání, ponižování, krivd... Vaše paměť se probírá krivdami a postupuje hlouběji, do časů mládí, do dětství ... první zklamání ... prázdný obal místo bonbonu ... susedovic kluk vám vzal hračku ... a ještě něco, a ještě, a ještě...

Plátno se rozzářilo, pohybují se tam nějaké siluety, stíny, tváře... Sledujete je, ale bez namáhání, ostrost se postupně zvěšuje, začínáte poznávat některé z řady tváří. Ale podívejte, vždyť jsou to lidé, s nimiž jste se setkávali během života! Mnozí z nich vám způsobili bolest a někdo zase trpěl kvůli vám... Nikoho z nich jste sem osobně nepozvali, a přesto přišli, jsou tady, což znamená, že toto setkání je důležité pro ně i pro vás. A vy si musíte s každým příchozím promluvit.

Vejděte v duchu na plátno, staňte se účastníkem děje, řekněte každému z těch, kdo vám ublížili, asi tohle: „Ano, jednou jsi udělal něco, z čeho jsem se cítil moc špatně. Moc mě to bolelo, ale teď už je to minulost, už to není, jako kdyby to nikdy nebylo - odpouštím ti!“ A pokud se před vámi objeví někdo, kdo už není na tomto světě, řekněte i jemu to samé, upřímně a z celého srdce: „Ty jsi zůstal v minulosti a já jsem přišel ze své vůle, abych se rozloučil, můj život - to je přítomnost, odpouštím ti!“

S nikým se nezdržujte příliš dlouho, přecházejte od člověka k člověku, ale promluvte si s každým, dokonce i s tím, koho nepoznáváte. Vyslechněte každého, odpusťte mu a poproste o odpuštění ty, kterým jste sami mohli způsobit bolest. Buďte ke všem laskaví, zvláště ke svým blízkým. Ti nejbližší nám často působí největší trápení, ale oni sami mnohdy nevědí, co činí... Všechno jim odpusťte. Pokud přijdou slzy, nezadržujte je... Jen plačte, plačte, slzy přinášejí úlevu a odplavují všechno, co vás trápilo a dusilo, všechno, co se teď už nikdy nevrátí.

Stop!

Řekněte si v duchu: Stačí, pobyl jsem v minulosti, ale jen proto, že jsem si to sám přál. Teď už nejsem tím, kým jsem byl dřív, můj život - to je přítomnost. Všechno zlé, co bylo, už se mě nedotýká, už pro to ve mně není místo. Jistě, v mém životě bylo hodně chyb, krivd, zloby a zklamání, ale já žiji, takže mám dost sil na to, abych šel dál. Už nikdy se nevrátím k tomu, jaký jsem byl dřív, už nikdy nebudu takový jako dřív, chci se obrodit, chci být jiný... Já už jsem jiný. Myslím, cítím, dýchám, a už to samo o sobě je pro mě štěstí,

ale dřív jsem to nechápal, nevěděl jsem to, nevážil jsem si toho.

Všechno, co potřebuji ke štěstí, je se mnou a ve mně, mám v životě cíl a nic mi nebrání, abych za ním šel. Jsem mladý, věřím ve své síly a udělám všechno, aby můj život byl plnohodnotný a šťastný - vím, že to dokážu. (Jasně si zformulujte konkrétní cíl, jehož hledání naplňuje váš život radostí a smyslem. Děti, rodina, práce... Tady si každý můžete najít to své.)

Jestliže se vám podaří provést tento trénink ve správném klíči, jestliže dokážete upřímně a z celého srdce odpustit všem, kdo vám ublížili, jejich dávné i nedávné křivdy, pocítíte neuvěřitelnou úlevu, která může mít blízko až k blaženosti. Vaše duše se osvobodí od těžkého břemene a „neposlušný“ obraz *mládí* vklouzne na volné místo, splyne s vámi a stane se součástí vaší bytosti.

Vzlety - pády, přílivy - odlivy, den - noc, teplo - zima, světlo - tma... Pro svět, ve kterém žijeme, jsou charakteristické rytmické přesuny věcí a energií od jednoho protikladu ke druhému. Tomuto vyššímu principu se podřizují také naše nálady. Někdy bezdůvodně propadáme chandře, najednou jsme zase veselí, někdy máme pocit, že můžeme hory přenášet, a jindy se nám zase zdá, že se nám nic nedaří, a nadáváme na svoje „déravé ruce“. Naše nálady se podřizují proměnám, které na první pohled nijak nezávisí na nás samotných.

Přitom ale na naší náladě přímo závisí proces našeho uzdravení. Podle průzkumu amerických vědců 30% lidí trpících těžkým onkologickým onemocněním svou nemoc zdolá.

Z psychologických vyšetření uzdravených lidí se zjistilo, že jsou to všechno lidé s optimistickou povahou a že v době své nemoci nejenže nenařikali nad svým trpkým osudem, ale dokonce ani nepomysleli na možnost smutného konce. Nebojovali o život, ale žili (prožívali každý den, každou hodinu a každou vteřinu), radovali se ze svých malých úspěchů a neumdléváli ve chvílích nezdaru. Věřili, že mraky, které se nakupily na obzoru, zase brzy odejdou. Ne náhodou je v křesťanské ideologii malomyslnost považována za jeden z nejtěžších hříchů.

Proto je tedy pro každého z nás tak důležité, aby se uměl vypořádat s návaly melancholie (sklíčenosti ducha). Jak to dělat a jak při tom využívat návyků získaných při tréninku emocí, o tom bude vyprávět následující kapitola.

## Korekce nálady

Optimismus. Jak se stát optimisty, máte-li očividně sklony k pesimismu.

Optimismus, jak jsme si už nejednou říkali, přímo napomáhá rychlejšímu uzdravení našeho těla i ducha. O tom, jak se můžete stát optimisty, i když máte očividně sklony k pesimismu, se dozvíte v následujícím textu. Když už jste se jednou rozhodli vystavět si chrám mládí a zdraví, musíte také vysušit bláto, ve kterém tonou vaše dobrá předsevzetí!

K meliorační činnosti tohoto druhu je nejlepší přistoupit v době, kdy začnete víceméně rozumět svým

emocím a naučíte se je alespoň trochu kontrolovat a usměrňovat.

Skličenost ducha působí rozkladně, skrývá se v ní *práva smrti*.

Optimistická nálada podporuje tvořivost, skrývá se v ní *práva života*.

Když ty dvě věci položíte na misky vah, nebude těžké zjistit, jestli chodíte po slunečné straně ulice nebo se vlečete ve stínu, a zároveň také dostanete šanci přejít včas na slunečnou stranu, pokud se ukáže, že jste pesimisté.

Pro začátek si uděláme takový malý pracovní graf. Během jednoho měsíce do něho budeme každý den zaznamenávat hodnocení své nálady a své chuti do práce. Hodnocení budeme provádět v desetibodovém systému: deset stupňů nahoru po vertikální ose od nulového bodu tvoří škálu pro hodnocení pozitivní (jasné) nálady, deset stupňů dolů – škálu pro hodnocení nálady negativní (temné, černé). Horizontálu grafu tvoří časová osa.

Den po dni budeme hodnotit svou náladu a zaznamenávat do grafu body odpovídající našemu hodnocení. Když po uplynutí měsíce spojíme body každého dne souvislou čarou, získáme vlnitou křivku (linii naší celkové nálady). Pak si najdeme střední linii mezi krajními (horními a dolními) body grafu. Právě ta nám ukáže, jak si v tomto životě stojíme. Právě ji se musíme snažit zvednout do potřebné výšky a dostat ji co nejvíce na stranu tvořivosti, na stranu zdraví.

Během dalších sledování bude váš graf stále přesnější. Na stejném principu si můžete vytvořit například i graf jednoho dne. Mějte na vědomí, že výkyvy nálad

jsou velmi individuální a různí lidé mají tyto cykly různé. Mohou se opakovat po 20 až 34 dnech, ale někdy i po delším čase. Určit, jaký je přesně váš cyklus, můžete jen vy sami.

Podle „barvy svého dne“ může člověk velmi odlišně reagovat na jedny a tytéž věci. V tabulce 1 jsou uvedeny příklady takových extrémních reakcí.

Takže, přistupme ke korekci naší nálady. Po pravdě řečeno, na této práci není vůbec nic složitějšího, silného prostě jen v „černých“ dnech dávat na sebe větší pozor a snažit se udržet sami sebe v obraze klidného, silného člověka naplněného sebedůvěrou. Celé vaše vzezření musí vypovídat o tom, že je u vás všechno v nejllepším pořádku. Nuťte se do toho, ale netlačte zase příliš.

Křivky nálady mívají jak u optimistů, tak u pesimistů stále stejné vzdálenosti mezi horními a dolními body. Vaším úkolem bude od jednoho cyklu ke druhému postupně zmenšovat vzdálenost mezi dolním bodem a základní linkou grafu a zároveň zvětšovat vzdálenost mezi horním bodem a základní linkou grafu. Projevte svou pevnou vůli, nenechejte svou linii nálady, aby klesala dolů. Vzestup nemůžete začínat od nejspodnějšího bodu grafu, ale mnohem výš – z bodu, který si sami uměle vytvoříte. Tímto způsobem, od jednoho cyklu ke druhému, se bude dolní bod vašeho grafu zvedat stále výš a výš.

A ještě několik slov. Nejvíce se musíte snažit udržet se v optimistické náladě právě tehdy, když se vám do toho nejméně chce, a také ve dnech intenzivního tréninku. Pamatujte si, že chandra a lenost – to není nic pro vás. Vašimi orientačními body jsou: zdraví, mládí a optimismus.

Tabulka 1

	Nálada na vzestupu (jasný den)	Nálada na sestupu (černý den)
Ráno	Zvesela z postele, ve vzduchu je slyšet šumění neviditelných křídel.	Sotva rozlepím oči, ve vzduchu visí nějaká mizérie.
Pohled na svět	Miluji a objímám celý svět.	Raději se ani ne dívám kolem.
Zrcadlo	A ještě víc, a ještě víc!	To je ksicht!
Šatník	Pečlivě si vybírám košili.	Vlezu do toho, co popadnu.
Cesta do práce	Se zájmem se dívám kolem sebe.	Nevidím, neslyším. Už abych tam byl.
Neznámá (neznámý)	Toužím udělat dojem.	Chodí tu všelijaká verbež! Nedá se jim vyhnout.
Rozhovor	Úsměv, poklona.	Uzavřenost, nechť komunikovat.
Deštík	Bože, to je ale svěžest!	A zase je hnusně!
Oči kolemjdoucí (kolemjdoucího)	Září jako hvězdy!	Jak číhají! Podíváš se do nich a sežere tě i s chlupama.



Rozhovor	Osmev, pokiona.	A zase je hnusně!
Deštěk	Bože, to je ale svěžest!	Jak číhají! Podíváš se do nich a sežere tě i s chlupama.
Oči kolemjdoucí (kolemjdoucího)	Září jako hvězdy!	

## KAPITOLA DRUHÁ: TRÉNINK DUCHA (EMOCIONÁLNÍ ASPEKT)

	Nálada na vzestupu (jasný den)	Nálada na sestupu (černý den)
Příchod do práce	Dobré ráno! Dobrý den! Rád vás vidím! Ahoj, kamaráde!	Mlčky se deru na své místo. Na pozdravy kolegů něco nejasně zabručím.
Denní plány	Pár ostrovtipných nápadů.	Ponuré úvahy nad vlastní neschopností.
Myšlenky	Poletují jako ptáci!	V hlavě mám zmatek, temno.
Chuf do práce	Můžu hory přenášet!	Všechno mi padá z rukou.
Řešení pracovního problému	Snaha o nalezení společného řešení.	Podrážděnost. Nutkání vyletět a připomenout někomu všechny jeho hříšky.
Tvořivost	Hledání nestandardního přístupu.	Výbodnout se na všechno.
Oběd	S chutí ho sním.	To není polívka, to jsou pomeje! To bych nalil kuchaři za límec, takovou žbrundu!
Doma	Smích, polibky, veselé povídání.	Vzdechy, chrchlání, malicherné hádky.
Před usnutím	Čaj, příjemná vyrovnaná nálada.	Alkohol, chandra, pocit nekľidu a nepokoje.
Zítřek	V radostných barvách.	Něco kalného, raději na to ani nemyslet.

Tak, vážení čtenáři, doufám, že jste se v dostatečné míře seznámili s principy sebezdravného systému Dr. Norbekova. Získali jste také určitou představu o významu obrazu mládí a zdraví v procesu ozdravení těla a ducha, pochopili jste, z čeho se skládá a jak je možné si ho vytvořit. Kromě toho jste si měli dobře ujasnit, co je podstatou cvičení zaměřených na rozvíjení ducha.

Trénink emocí, meditační praktiky, meditace akty odpuštění, korekce nálady – to všechno jsou prostředky sloužící jedinému cíli: probudit spící síly vaší duše a zmobilizovat je k tomu, aby zvládly zásadní a neoddílný úkol – vrátit váš uvadající (a možná už dokonce i chřadnoucí) organismus do plnohodnotného života.

Člověk může žít až do 120 let i déle, aniž by zestárnul, v dějinách lidstva máme mnoho takových příkladů. Zde je na místě připomenout našeho současníka, vynikajícího amerického vědce Paula Bragga, známého našim čtenářům díky knize „Zázrak hladovění“, který byl i ve věku 95 let stále živým, energickým a činorodým člověkem, dokud jeho život nepřervala tragická nehoda.

Nyní se společně pustíme do práce, jejíž každá etapa bude doprovázena konkrétní odevzouvou a hlavně reálnými změnami vašeho fyzického stavu a následným ozdravením a omlazením celého vašeho organismu. K tomu, abyste ji úspěšně zvládli, dostáváte do rukou nástroj, který prošel proškolením času. Tímto nástrojem je sebezdravný systém Dr. Norbekova. Jeho praktickému provedení vede k ohromujícím výsledkům, pokud člověk aktivně, pečlivě a vytrvale následuje všechna jeho poučení a pokud pevně věří ve svůj úspěch.

## Kapitola třetí Praxe systému Dr. Norbekova

Krátký exkurz umožňující čtenáři, aby si samostatně osvojil klíčová cvičení metodiky sebeléčení tak, aby mohl pracovat s materiálem čtvrté kapitoly.

### Podstata metody, kontraindikace a základní postuláty

Naše metodika vychází z učení dávného Východu o duševním a tělesném zdraví člověka a zároveň přihlíží k poznatkům moderní vědy. Spočívá v přesné stanovené následnosti fyzických a meditačních cvičení, která trénují tělo žáka a upevňují jeho vůli. V současnosti ji využívají mnozí lékaři v Rusku, Izraeli, Německu, USA. Jádrem metodiky spočívá v tom, že aktivně zapojuje nemocného do procesu jeho léčení. Je plně patentovaná a obsahuje 18 autorských postupů. Klinické výzkumy prokázaly, že tato metodika výborně napomáhá k vyléčení tak těžkých chorob, jako jsou vředy, chronická onemocnění žaludečního a střevního traktu, disbakterióza, bronchiální astma, cukrovka nebo onemocnění štítné žlázy. Kromě toho pomáhá zdolávat nemoci, které jsou v oficiální praxi považovány za nevléčitelné. Patří sem: zánět sluchového nervu, zánět zrakového nervu, nezhoubné nádory (zvláště gynekologické, jako jsou třeba cysty nebo myomy) atd.

## Upozornění

1. Už v počátečním stadiu tréninků se váš organizmus pustí do generální opravy nezdravého orgánu a pořádně ho vyplaší. Může se dokonce zdát, že se nemoc začala zhoršovat. Naštěstí takový "poplach" obvykle netrvá déle než 24 hodiny.
2. Ti, kdo jsou pod dohledem lékaře, si v žádném případě nesmějí sami snižovat dávky lékařských preparátů, nebo je dokonce přestat užívat. Můžete to dělat jen se souhlasem toho, kdo na vás dohlíží. Toto varování se týká zvláště těch, kdo trpí hypertenzí, bronchiálním astmatem nebo cukrovkou, a také těch, kdo berou hormonální preparáty.

## Kontraindikace

Sebeléčbu podle níže popsaných pokynů by neměly podstupovat těhotné ženy a také:

- lidé trpící těžkými psychickými poruchami, kteří jsou pod dohledem psychiatra;
- lidé trpící těžkým onkologickým onemocněním;
- lidé, kteří prodělali infarkt myokardu nebo mrtvici;
- lidé se srdeční vadou;
- lidé trpící hypertenzí s tepenným krevním tlakem vyšším než 180/90-100 mm Hg.

Ve všech těchto případech jsou nutná individuální cvičení pod dohledem zkušeného odborníka.

Léčitelé dávného Východu vnímali nemoc jako narušení rovnováhy mezi silami, jež na nás působí zvnějšku, a mezi obrannými schopnostmi organismu.

Správný způsob života udržuje tyto ochranné síly na odpovídající úrovni. Nemoc svědčí o tom, že ochrana byla na nějakém místě oslabena, nebo porušena. Je potřeba odstranit příčinu této trhliny a rovnováha se obnoví, trhlina se uzavře a nemoc odejde. Přitom se rozumělo samo sebou, že nemocný se bude aktivně podílet na procesu léčby a zmobilizuje všechny své vnitřní síly.

Naším úkolem je tyto síly probudit a dovést je do nepřátelského ležení. Dál už všechno proběhne samo. Nepřítel bude v každém případě roznesen na kopytech, protože naše vnitřní zdroje energie jsou prakticky nevycerpateľné.

## Tři postuláty metodiky

1. Člověk není souborem (více či méně zdravých) orgánů, ale uceleným systémem, v němž jsou všechny fyzické části nerozlučně spojeny s jinými složkami, jako jsou emoce, psychika, duše či intelekt.
2. Všeelijaké lékařské preparáty, ale také chirurgické zákroky, extrasenzorika, kódování, hypnóza - to všechno je jen „humanitární pomoc“ zvenčí, která nám vnucuje cizí vzorce chování.
3. Schopnost sebeuzdravení a samoregulace - to jsou neodiskutovatelné vlastnosti lidského organismu.

## Očekávatelný výsledek

1. Obnovení duševní rovnováhy a upevnění této vlastnosti na věčné časy.

2. Spuštění mechanismu sebeuzdravení (trvalé mládí).
3. Zvýšení odolnosti organismu: posílení imunitního systému; normalizace látkové výměny; normalizace činnosti nervové soustavy a psychiky; obnovení sexuální potence a dosažení harmonie v oblasti intimních vztahů.
4. Odstranění jizev, šrámů, srůstů, kýl, strií, pigmentových skvrn (kromě mateřských znamének).
5. Omlazení tváře a krku, korekce postavy, normalizace váhy (u žen zlepšení tvaru prsou).

### **Klíčové prvky metody (rozcvička, dechová meditační gymnastika)**

*Materiál je rozdělen na jednotlivé lekce v takovém pořadí, jak je probírán při společných cvičeních.*

#### **Lekce první**

Řád tréninků, Zákazy a příkázání.

Kurz společných cvičení v posluchárně je rozdělen do deseti dnů. Při samostatném cvičení (pouze podle knihy!) se na jeho zvládnutí vyhrazuje minimálně čtyřicet dnů.

Samostatná cvičení by vám v době osvojování metody (prvních 7-10 dnů) neměla zabírat více než jednu hodinu denně a pak byste jim měli věnovat asi 30-40 minut denně. Cvičit byste měli 3-5 dnů v týdnu

(2 dny po sobě odpočívat). Rozcvička by vám neměla trvat déle než 15 minut.

#### **Etapy práce**

1. Osvojení si metodiky, spuštění očištného mechanismu (základ budoucího úspěchu).
2. Zvládnutí základních cvičení (počátek lavinovitého procesu uzdravení organismu).
3. Upevnění dosažených výsledků (biologické omlazení).

#### **Zákazy**

1. Nepředbíhejte.
2. Nepslouchejte ufnukance a neradte se s chytráky.
3. Během cvičení se nenechejte ničím vyrušovat.
4. Neupadejte do mechaničnosti. Pamatujte na smysl a cíl svého konání.
5. Nepřepínajte se. Cvičte jen do té doby, než se objeví pocit mírné únavy.
6. Nepouštějte se do cvičení, pokud jste hladoví nebo unavení.
7. Lenost a pasivita jsou věci naprosto nepřipustné a není pro ně omluvy.

#### **Příkázání**

1. Prožívejte celý den s pocitem radosti, štěstí, jako byste měli křídla.
2. Během cvičení nedovolte mozku, aby analyzoval a přemýšlel. Osvobodte svůj rozum od myšlenkových stereotypů a omezení.
3. Žijte s vědomím, že se úplně uzdravíte.

4. Co nejčastěji si v duchu i nahlas opakujte: „Jsem zdravý... Jsem šťastný... Jsem mladý... Jsem nezranitelný... Dokážu všechno...“
5. Vždy si představujte sami sebe tak, jak byste se chtěli cítit uvnitř a vypadat navenek.
6. Vždy, když se chystáte zdolat další překážku, zkuste si trochu zvýšit laťku.
7. Nikdy, ani v myšlenkách, si nenadávejte a neponižujte se.

### Lekce druhá

Rozvíčka a dechová meditační gymnastika.

#### Rozvíčka

Je komplexem těch neefektivnějších cvičení, vybraných speciálně pro lekce zaměřené na omlazení organismu. Patří do ní: automanuální komplex (masáž biologicky aktivních bodů hlavy a ušních boltců); cvičení očí; cvičení na páteř; cvičení na klouby rukou a nohou.

#### Automanuální komplex

(masáž biologicky aktivních bodů hlavy a obličeje)

Je nenahraditelný při highmoritidách<sup>1</sup>, faryngitidách<sup>2</sup>, nespavosti atd. Lidé s oslabeným čichem už po první minutě působení na příslušný bod začínají jasně rozeznávat pachy.

<sup>1</sup> Highmoritida - zánět čelistní dutiny.  
<sup>2</sup> Faryngitida - zánět hltanu.

Masáž se provádí pomocí tří prstů (obr. 1) - ukazováku, prostředníku a prsteníku (8-10 pohybů na každém bodě). Je také možné použít pouze palec (obr. 2). Směr tlaku je přísně vertikální - bez rozmělnujících pohybů. Síla tlaku musí být taková, aby vznikal pocit někde uprostřed mezi příjemným a bolestivým vjemem.

Obr. 1. Postavení prstů při masáži biologicky aktivních bodů.

Masáž má za úkol připravit organismus na hlavní cvičení. Aktivizuje podkorové útvary (hypothalamus, hypofýzu, retikulární a lymfatickou soustavu), které řídí to, co nazýváme podvědomím, kde probíhají procesy spojené s meditací a intuicí. Na těchto útvarcích závisí všechno, co se s námi děje, včetně našeho jednání a emocionálního rozpoložení.

Postup práce (obr. 3):

- 1) bod na čele mezi obočím („třetí oko“);
- 2) párový bod na okraji nosního chřípí (jeho masáž obnovuje čich);
- 3) bod na vertikální ose, dělící obličej na dvě poloviny, mezi dolním rtem a horní linií brady;



Obr. 2. Správný směr při tlaku na biologicky aktivní body.



Obr. 3. Biologicky aktivní body tváře.

- 4) párový bod ve spánkových jamkách;
- 5) bod o kousek výš nad hranicí růstu vlasů, v jamce u zevního okraje trapézového svalu (tam, kde je cítit prohlubení);
- 6) bod mezi zevním zvukovodem a okrajem kloubu dolní čelisti (v oblasti kozlíku ucha).

#### Masáž ušních boltců

Ušní boltce - to je velmi zajímavá část našeho těla. V současnosti známe 170 biologicky aktivních bodů, které se nacházejí na jeho poměrně malém povrchu. Na pravý boltce se obvykle přenáší projekce orgánů pravé poloviny těla, na levý - projekce orgánů levé poloviny, i když u malého počtu lidí se můžeme setkat i s převrácenými projekcemi.

Posloupnost úkonů (8-10 pohybů při každém úkonu):

- 1) mírně popotahujeme ušním lalúčkem shora dolů;
- 2) popotahujeme ušním boltcem od zvukovodu směrem nahoru;
- 3) popotahujeme střední částí ušního boltce od zvukovodu směrem ven;

- 4) provádíme s ušním boltcem krouživé pohyby po směru hodinových ručiček;
- 5) provádíme s ušním boltcem krouživé pohyby proti směru hodinových ručiček.

Také na šlapkách nohou se nachází velké množství aktivních bodů a zón, které jsou propojeny s různými orgány a oblastmi našeho těla. Snažte se proto často chodit na bosu a čas od času si promasírujte chodidla.

#### Ovičení očí

Tato cvičení mají blahodárné účinky při neurózách, hypertenzi, zvýšeném nitrolebším tlaku. Každý pohyb (provádíme volně, bez namáhání a bez mhouření očí) opakujeme 8-10x.

1. Vertikální pohyby: oči jdou nahoru (jako bychom se chtěli podívat zevnitř do temene hlavy), pak dolů („díváme se“ do hrtanu).
2. Horizontální pohyby: oči jdou doprava a doleva; pohybují se lehce, přímo hravě.
3. Krouživé pohyby očí: nejprve po směru hodinových ručiček, potom proti směru.

#### Cvičení na páteř

Jsou jednoduchá, ale svou efektivností předčí všech na očekávání. Například osteochondritida<sup>3</sup>, která je doslova metlou městských obyvatel (s nedostatkem pohybu), se dá s jejich pomocí vyléčit s absolutní garancí.

<sup>3</sup> Osteochondritida - zánět kosti a chrupavky.

Nezvrtná diagnóza se mění. Soli usazené v kloubech se rozpouštějí, a pokud se ještě usazují, tak už ne v oblastech třecích ploch, ale stranou (jak dokládají rentgenové snímky). Během tréninků se obratle rozestupují a deformované chrupavky (které mají úžasnou schopnost sebeobnovy) ihned začínají dorůstat. Každý člověk si tedy může „vypěstovat“ mladou páteř bez ohledu na to, kolik křížků má na hřbetě. A žáci po správně prováděném tréninku obvykle o poznání vyrostou.

Trénujeme postupně jednotlivé části páteře (krční, horní hrudní, dolní hrudní a bederní). Základní pohyby jsou: ohnutí - narovnání, komprese - dekomprese (stlačení - povolání), stočení - rozvinutí. Každý úkon provádíme 8-10x. Dýcháme pouze nosem, čímž trénujeme sliznici a cévy.

Krční část páteře

1. **Čištění peří.** Brada se sklání dolů a dotýká se hrudi. Hlava jde za bradou. Krk je mírně napjatý. Ptáček si čistí peří.
2. **Želva.** Hlava se plynule zakloní a zátylkem se dotkne zad. V této pozici se jí snažíme po vertikále vtáhnout mezi ramena. Pak hlavu plynule předkloníme a stejným způsobem (přísně po vertikále) ji vtahujeme do sebe. Brada je položena na hrudi, jejím hlavním úkolem je dotknout se pupku. Zpočátku cvičíme bez jakéhokoli úsilí, později s mírným napětím. V každém směru děláme 8-10 pohybů.
3. **Úklony hlavy doprava a doleva s fixací ramen.** Páteř je od kostrče až po záda úplně rovná. Pohyby jsou plynulé a ramena absolutně bez

pohybu. Nakloníme hlavu a bez zvláštního úsilí se pokusíme dotknout uchem ramene (8-10 pohybů na každou stranu). Nezoufejte, pokud nedosáhnete cíle. Postupem času to půjde bez problémů.

4. **Pejsek.** Představte si, že vaším nosem a zátylkem prochází neviditelná rotační osa. Kolem ní začínáme otáčet hlavu (jakoby kolem svého nosu). Brada jde do strany a nahoru. Pejsek poslouchá, co mu říká jeho pán. Cvičení provádíme ve třech variantách:

- hlava je posazená rovně,
- hlava je nakloněná dopředu,
- hlava je zakloněná.

5. **Sova.** Hlava je posazená rovně (v jedné rovině se zády). Pomalu se podíváme doprava nebo doleva a za pohledem otáčíme hlavu (až nadoraz, jako bychom se chtěli podívat, co se děje za našimi zády). Při každém opakování se snažte „dobýt“ další metr území, ale bez zvláštního úsilí. Nezapomeňte, že přece jen nejste sova. Na každou stranu děláme 8-10 pohybů.

6. **Tykev.** Krouživé pohyby hlavy, které spojují předchozí cvičení. Váš krk je jako stopka tykve. Hlavatky se kutálí po ramenou. Bez přepínání, ale s dostatečným úsilím krčních svalů provedeme postupně zvládnuté prvky. „Čistíme si peříčka“, dotkneme se uchem ramene, *želva* - brada se dotkne hrudi a snaží se dosáhnout až na vytoužený pupek, pak přejdeme na druhé rameno, dotkneme se ho uchem, pak jde zátylek na záda - jako bychom vtáhli hlavu do krunýře - a přejdeme ke druhému rameni.

Horní část hrudní páteře

1. **Nazlobený ježek.** Ramena dopředu, bradu přitáhnout k hrudi, ruce spojit před sebou (dlaně jsou na loktech). V kříži se nehýbáme. Bradou se dotkneme hrudi a bez přerušení pokračujeme k pupku. Horní část páteře se musí ohnout jako luk. Rovně postavená ramena jdou zároveň s mírným napětím dopředu - jedno druhému naproti. Představíme si, že nám na zádech - od krku po lopatky - naskákaly bodliny. Ježkoví se něco nelíbí a naježil se. Veškerou pozornost soustředíme na horní část hrudní páteře. Snažíme se ji co nejlépe prohnout. Bez přerušení přejdeme k opačnému pohybu. Hlava se zakloní, zátylek se dotkne zad. Táhneme hlavu dolů, zároveň se snažíme přitáhnout k sobě za zády lopatky, ale v žádném případě nezvedáme ramena. V této poloze se snažíme prohnout horní část zad.

2. **Váhy.** Ohnuté paže leží na ramenou. Jedno rameno jde nahoru, druhé dolů, hlava se lehce nakloní na stejnou stranu. Prohýbáme horní část hrudní páteře a pokaždé se snažíme maličko zvětšit prohnutí. To samé děláme i na druhou stranu. Veškerou pozornost soustředíme na páteř. Cvičení nám začíná dělat dobře. Dýcháme volně. Opouštíme výchozí pozici - výdech, vracíme se do ní - nádech.

3. **Zvedání a spouštění ramen.** Hlava je nehybná, záda rovná, ruce přiložené podél těla. Spouštíme ramena, ruce táhneme dolů a přidáme trochu úsilí. Potom ramena zvedáme až nadoraz a zase v tomto momentu přidáme trochu úsilí. Během 5-6 cvičení se rozsah pohybů zvětší, o tom se sami přesvědčíte.

4. **Malá lokomotiva.** Teď se proměníme v tento známý dopravní prostředek. Ruce přiložíme podél těla a představíme si, že naše ramena jsou kola. Dávají se do pohybu - zvolna, beze spěchu a postupně rozšiřují záběr krouživých pohybů. Jednu otočku za vteřinu - a nesupět! Dýcháme pravidelně a klidně. Myslíme na naši páteř.

5. **Úklony doleva a doprava** (ruce přiložené podél těla). Cvičíme ve stoje. Ruce pevně přitiskneme k trupu. Začínáme dělat úklony. Ruce nevzdalujeme od těla, ale střídavě je táhneme dolů. Hlavním úkolem (samozřejmě nedosažitelným) je, aby se konečky prstů dotknuly chodidla. Tajemství cviku spočívá v tom, že při fixaci rukou podél těla se ohýbá právě horní část páteře, kterou trénujeme. Děláme 10 pohybů na každou stranu. Úklon - výdech, zvednutí - nádech.

6. **Pružina.** Páteř je rovná. V této pozici (kdy pánev je naprosto nehybná):

- a) stlačujeme páteř jako pružinu;
- b) roztahujeme ji.

7. **Skrut.** Celá páteř kromě horní hrudní části je naprosto nehybná. Paže leží na ramenou, díváme se přímo před sebe. V této poloze se snažíme otáčet nezpevněnou část páteře doprava a doleva a při každém obratu se pokoušíme dosáhnout o kousek dál.

Dolní část hrudní páteře

1. **Velký nazlobený ježek.** Postupujeme tak jako u cvičení nazlobený ježek, ale představujeme si, že



nám bodliny naskakují na celých zádech - od krku až po kříž. Pánev je naprosto nehybná.

2. **Předklony a záklony.** Cvičíme vsedě na židli nebo na podlaže. Rukama se držíme sedadla židle a snažíme se zavrtat nosem do vlastního pupku, při nádechu se záda narovnají. Každému pohybu věnujeme 5-6 vteřin. Děláme 8-10 pohybů, aniž bychom vynakládali větší námahu. Při záklonech se páteř prohýbá dopředu. Snažíme se zátylkem dostat k hýždím. Dvakrát po 8-10 pohybech.

3. **Velká lokomotiva.** Krouživé pohyby ramenních kloubů, ale zároveň pracuje i páteř. Provádíme několik cviků v následujícím pořadí: *ježek*, potom *sřláčená pružina*, potom opačný pohyb (prohnutí páteře dopředu), *roztažená pružina*. Při tom kroužíme ramenními klouby směrem dopředu. To samé provádíme spolu s kroužením rameny na druhou stranu.

4. **Luk.** Pěsti se opírají o záda - v oblasti ledvin. Snažíme se dát lokty co nejvíce k sobě a představujeme si, že se nám pěsti zabořují stále hlouběji do těla. Páteř se prohýbá jako napjatý luk (pěsti jsou jako šípy). Jinak řečeno, pozice vypadá tak, jako byste se chystali udělat most. V této poloze se snažíme páteř ještě trochu prohnout. Protípohyb. Začínáme se „hrbit“ a ohýbáme dolní část hrudní páteře na druhou stranu. Když dojdeme na hranici možností, pokusíme se páteř ještě maličko ohnout.

5. **Velké váhy.** Levá ruka je na zátylku, pravá podél těla. V této poloze děláme úklony doprava, pak v analogické pozici doleva a pokaždé přidáme trochu úsilí.

6. **Otáčění páteře kolem vlastní osy.** Pozorně si prostudujte popis! Cvičíme vsedě. Zádá a hlava jsou ve vzpřímené poloze a v jedné linii. Otáčíme ramena a hlavu doprava. Dávejte pozor, právě teď přichází nejdůležitější moment! Když dojdeme na hranici možností, provádíme jemné postupné pohyby a pokaždé se s mírným úsilím snažíme získat další centimetry z nového území. Pak provádíme cvičení analogicky směrem doleva. Nezadržujeme dech, ale dýcháme volně.

7. **Skruty.** Zpevníme pánev, paže máme na ramenou. V této pozici se pustíme do skrutů. Obrátíme oči na kteroukoli stranu (jako bychom se chtěli podívat, co máme vzadu), pak za nimi otáčíme hlavu a potom ramenní pletenec. Rozpětí skrutů není velké, ale při každém novém pohybu se úhel vytočení maličko zvětšuje. Provádíme tedy tři druhy skrutů:

- rovnné (stojíme rovně);
- s předklonem (přibližně 45°);
- se záklonem (nepříliš velkým).

Bederní část páteře

- Lyžař (rychlobruslař).** Ruce jsou vzadu na křížích. Rovná záda, díváme se před sebe. V této pozici provádíme předklony a stále více a více protahujeme bederní svalstvo.
- Most.** Nejprve jde dozadu hlava, potom krk, pak záda (páteř je pořád rovná). Zakláníme se stále níž a níž. Do výchozí pozice se vracíme v opačném pořadí: pohyb začíná v bederní části páteře atd.
- Prohnutí vestoje.** Nohy jsou rozkročené na šířku ramen, pěsti jsou v oblasti ledvin, lokty se snaží-

me maximálně přitáhnout k sobě. Jakmile se pěti opřou v křížích, začneme se postupně zaklánět. Napřed jde hlava, potom postupně záda. Vaše tělo je jako držadlo vah a linie „loket-pěst“ k němu tvoří rovnovážnou osu. Jedno rameno vah představuje vaše hlava a záda, druhé rameno - spodní část trupu a nohy. Prohýbáme celé tělo, nezadržujeme dech a přibližujeme zátylek směrem k patám.

4. **Celkový čelní předklon.** Naším úkolem je dočkat se nosem kolen. Ruce položíme podél beder a začínáme se předklánět. Když dojdeme na hranici možnosti, přidáme jako obvykle trochu úsilí, abychom vybojovali ještě pár centimetrů. Provádíme tři úklony - k pravému kolenu, k zemi mezi kolena a k levému kolenu - po 8-10 pohybech. Nevěšte hlavu, jestli se vám zpočátku bude cílit zdát nedosažitelný. Až se budeme bez problémů dotýkat kolen, zkusíme si „zobnout“ do koberce.

5. **Záklony se zvednutými rukama.** Cvičíme vestoje. Nohy rozkročíme na šířku ramen, ruce dáme nad hlavu, prsty zaklesneme do sebe. Dýcháme volně. Procvičujeme celou páteř. Bez pokrčení v kolennou se začínáme zaklánět. Dojdeme na hranici a přidáme trochu úsilí. Pozornost soustředíme na páteř. Děláme 8-10 pohybů. Cvičení provádíme dvakrát.

6. **Boční úklony.** Jedna ruka směřuje nahoru v prodloužení páteře, druhá směřuje dolů a snaží se chytit patu. Nakloníme se na kteroukoli stranu a pokoušíme se dostat co nejnižší. Přidáme trochu úsilí a protahujeme páteř v bederní oblasti. Analogicky provádíme i úklon na druhou stranu.

7. **Prohlídka pat.** Vytočíme se přes levé rameno, mírně se prohne dozadu a začneme provádět postupné pohyby s cílem prohlédnout si pravou patu z vnější strany. Nohy se nehýbají. Analogickým způsobem provedeme i „prohlídku“ levé paty. Veškerou pozornost soustředíme na páteř! Děláme dvě vytočení na každou stranu (po 15 pohybech).

Dýcháme volně.

8. **Úklony s vytáčením ramen.** Cvičíme vsedě, s roztaženými nohama. Dlaně máme položené na prsou. Předkloníme se a snažíme se dostat pravé rameno k pravému kolenu (10x) a pak levé rameno k levému kolenu. Potom provedeme rovný předklon, kdy obě ramena míří k zemi. Ramena se snažíte maximálně vytáčet. Později se pokoušejte „dotknout“ kolene svými zády. Ale příliš se nepřepínejte. Analogickým způsobem provádíme variantu cvičení, kdy se snažíme dostat ramena k prstům na nohou.

9. **Skruty.** Provádějí se obdobně jako u výše popsaného cvičení, ale do práce je zapojena celá páteř. Cvičíme po i proti směru hodinových ručiček.

**Rovný vertikální skrut.** Podíváme se do strany. Za pohledem následuje hlava, krk, ramena, celá páteř. Pánev, nohy a chodidla se nehýbají. Ruce máme na předloktích. Zlehka pružíme v kolennou. Přidáme kapku úsilí.

**Skrut s předklonem.** Záda máme rovná, nezvedáme hlavu, aby se nedeformovala osa páteře. Nohy rozkročíme na šířku ramen, lopatky trochu přitáhneme k sobě, lokty dáme mírně dozadu.

*Skrut se záklonem.* Zaujímeme pozici „most“ a „zkrou-tíme se“. Nejdřív na jednu stranu, potom na dru-hou.

*Průmý boční skrut.* Nakloníme se doprava a „zkrou-tíme se“ také doprava. Analogicky provedeme i skrut doleva. Pohled směřuje dolů a dozadu.  
*Obrácený boční skrut.* Nakloníme se doprava a „zkroutíme se“ doleva. Pohled směřuje ke stro-pu a dál dozadu.

Po procvičení každé části páteře se uvolníme a udě-láme si dechové cvičení. S nádechem (na raz - dva) zvedneme napříměné ruce nahoru, se zadržným de-chem (na tři - čtyři) je spustíme dolů, s výdechem (na raz - dva) je znovu zvedneme a při spuštění výdech ukončíme (na tři - čtyři). To celé provedeme 3-5x.

Nezbytné upozornění: Musíte cvičit s potěšením a mít ze sebe radost!

### Cvičení kloubů rukou a nohou

Ruce

#### 1. Dlaně:

- sevržit - rozevřít (několikrát, rychle);
- zatočit jimi oběma směry v zápěstním kloubu;
- dlaně (zvednuté, s napříměnými prsty) se ohýbají doprava - doleva, dopředu - dozadu.

2. *Loketní klouby - harlekýn.* Ramena a ramenní klouby jsou nehybné, paže jsou spuštěné. Lokty pro-vádějí volné houpavé pohyby (jako na závěsech).

3. *Ramenní klouby - vrtule.* Volně spuštěnou paží točíme čelně před sebou, dokud se v ruce neobje-ví pocit tíže. Cvičíme s každým ramenem zvlášť.

Každou paží točíme nejprve po směru hodinových ručiček a potom na druhou stranu.

Nohy

#### 1. Chodidla:

a) protahujeme špičky nohou (k sobě a od sebe) a přidáváme jemné kmitavé pohyby;

b) přešlapujeme z nohy na nohu:

- na vnějších stranách chodidel,
- na vnitřních stranách chodidel,
- na prstech,
- na patách;

c) postupně provádíme každým chodidlem krouživé pohyby (na obě strany).

2. *Kolenní klouby* (cvičíme vestoje, ramena jsou rov-ná):

a) kolena se „podlamují“ - provádějí krouživé po-hyby, nejprve směrem dovnitř, potom ven (dlaně jsou položené na kolenou, jako by napomáhaly pohybům);

b) nohy se ohýbají a narovnávají (jako by pérova-ly).

#### 3. Kýčelní klouby:

a) vysuneme nohu do strany (přibližně 90°) a pro-vádíme jemný kmitavý pohyb ve snaze zvětšit její úhel;

b) chodíme s napjatýma nohama, došlapujeme ce-lým chodidlem a pracujeme pouze pánví.

### Dechová meditační gymnastika

Sedíme pohodlně, nejlépe na židli. Oči jsou zavřené, tělo příjemně uvolněné, jazyk se nedotýká stěn ústní

dutiny. Postranní myšlenky odklízíme pryč. Představíme si kruh nebo čtverec a jednu za druhou je do něho strkáme jako do odpadkového koše. Dýcháme klidně (6 vteřin na nádech, 6 vteřin na výdech a mezi nimi vždy dvouvteřinová pauza). Při nádechu v duchu vyslovujeme „n-á-d-e-e-e-ch“, při výdechu „v-ý-d-e-e-e-ch“. Při každém nádechu zalije nosohltan vlna chladu, při každém výdechu přichází teplo. Po 10–15 nádechích v duchu přeneseme nosohltan do oblasti štítné žlázy a představujeme si, že dýchání probíhá právě tam. Chladno – teplo, chladno – teplo... Provedeme 5–10 nádechů a výdechů a přitom se těšíme z toho, jak naše štítná žláza úžasně dýchá. Přeneseme dech do oblasti solární pleteně. Jen ať se taky klidně a nerušeně nadýchá.

Další etapa. Ruce ležící na kolenou obrátíme dlaněmi vzhůru. Dýcháme dlaněmi a vnímáme při každém nádechu chlad a při každém výdechu teplo. Pak zkusíme dýchat chodidly. Potom obdaříme dechem nějaký náš nepřilíš zdravý orgán (pouze ne v oblasti srdce nebo hlavy). Polaskáme ho svým vnitřním zrakem a podělíme se s ním o svou radost.

V budoucnu byste se měli pomalu učit vyvolávat z hlubin své bytosti radostný obraz mládí. Vzpomeňte si na vůni mořského větru, lesních stromů nebo sadu po dešti (nebo si představte něco jiného, co vás dokáže zbavit únavy a co ve vás probouzí naději). Nenechejte ten pocit zapadnout, a on za krátký čas zesílí a prozáří celý váš život.

## Klíčové prvky metody (práce s pocity tepla, mravenčení, chladu – T, M, CH; likvidace jizev)

### Lekce třetí

Rozvíčka + dechová meditační gymnastika + trénink obrazného myšlení + práce s pocity T, M a CH + práce s emocemi.

### Trénink obrazného myšlení

Základem níže popsaného tréninku jsou výňatky z knihy Roberta Assagioliho<sup>4</sup>.

Žáci mají za úkol zavřít oči, nenechat se ničím vyrušovat a představovat si co možná nejzřetelněji níže popsané věci a situace.

### Zraková řada:

- plnicí pero pomalu píše na papír vaše jméno;
- plnicí pero kreslí kružnici, trojúhelník, čtverec;
- a ještě jednou kružnice, kruh, který se promění v míč – nejprve je světle šedý, potom se změně v bílý, zružoví, změně se na oranžový a pak na zářivý, takže připomíná slunce;
- před sebou máte svou oblíbenou květinu, pěkně si ji prohlédněte;
- představte si lidi, které máte rádi.

<sup>4</sup> Assagioli, R.: Psychosyntéza. Teorie a praxe. Od duševní krize k vyššímu Já. M.: Refl-Book, 1994.

**Hmatová řada:**

- hladíte kočku nebo psa (cítíte jejich srst);
- tisknete něčí ruku (cítíte stisk);
- dotýkáte se:
  - prvního sněhu,
  - vaší oblíbené květiny (opatrně, abyste ji nepomačkali),
  - kůry stromu,
  - proudu vody.

Snažte se nejenom ucítit v duchu váš dotek, ale také uvidět to, čeho se dotýkáte. Cvičení si zopakujte i s „odpojením“ vnitřního zraku.

**Čichová řada:**

- vdechujete vůni:
  - vašeho oblíbeného parfému,
  - benzínu,
  - oblíbené květiny,
  - vzduchu v borovicovém háji,
  - kouře z táboráku,
  - moře.

**Pohybová řada**

(představujte si v duchu pohyby svého těla):

- řídíte auto;
- zabýváte se oblíbenými druhy sportu (plavání, fotbal apod.);
- jdete a potom běžíte po pláži podél mořského příboje (v duchu si představujete každý pohyb svalů).

**Chufová řada:**

- jíte banán;
- pijete kyselé mléko;
- jíte své oblíbené jídlo a zapijíte ho oblíbeným vínem (snažte se v duchu cítit nejenom chuť, ale i hustotu jídla nebo nápoje).

Sluchová řada (oči máte samozřejmě zavřené):

- slyšíte:
  - ruch dopravy,
  - šumění deště,
  - hlasy hrajících si dětí,
  - hukot vlny dopadající na břeh,
  - zvonění zvonu, které pomalu zaniká v tichu.

**Všeobecná připomínka**

V organismu se trénuje všechno, co bylo dosud málo nebo špatně využíváno a co funguje hluboko pod úrovní svých možností. Tento princip se vztahuje na všechny články, orgány a soustavy našeho těla.

**Práce s pocity T, M a CH****Teplo (T)**

Zavřeme oči, úplně se uvolníme. Vybereme si libovolný kousek těla (kromě oblasti srdce a mozku). Představujeme si, že se to místo začíná rozpalovat. Povalujete na pláži ve stínu a jen tohle místo jste nastavili žhnoucím slunci, nebo se opíráte o kamna ve staré hájovně... Každý si představí to, co je mu příjemné a známé. Cvičení provedte několikrát.

**Mravenčení (M)**

Práce je analogická práci s pocitem T. Představte si, že jste si „přeseděli“ nějaký kousek těla a teď v něm „běhají mravenci“, nebo že na tom místě pracují tisíce drobných jehliček, nebo že tam cítíte lehké mrazení. Najděte si takový obraz mravenčení, jaký je vám nejbližší.

**Chlad (CH)**

Pracujeme stejně jako v předchozích variantách. Vyberte si libovolný kousek těla (kromě oblasti srdce a hlavy). Může to být i stejné místo, se kterým jste pracovali u pocitů T nebo M.

Začal foukat studený vítr a vy nemáte to místočko ničím zakryté, nebo ho máte ještě vlhké po koupání, nebo jste si na ně přiložili kousek ledu. Najděte si takový obraz chladu, jaký je vám nejbližší.

Jestliže se vám hned podaří vyvolat si komplexní pocit tepla a mravenčení (T + M) nebo chladu a mravenčení (CH + M), nesnažte se ty pocity rozdělovat. V budoucnu se vám tyto návyky budou hodit.

**Práce s emocemi**

Jste schoulení, nahrbení, ruce vám bezvládně visí. Koutky úst máte svěšené, obočí je zkrivené bolem. V tomto stavu nějakou dobu vydržte a pozorujte se. Všimněte si, jaké myšlenky se vám honí hlavou. Určitě je to něco nepřijemného - vzpomínky na dávné křivdy, porážky a chyby. Ale vždyť vás ani nenapadlo, že byste na tyto věci mohli myslet. Přivedla vás k nim vaše póza a mimika.

A teď se narovnejte, zvedněte hlavu, vypněte ramena. Zhluboka a s úlevou si oddechněte, jako byste právě shodli těžký náklad. Tak co, nezačali jste se už také usmívat? Určitě si vybavujete něco příjemného, na duši je vám veselo a lehký. A k této radosti a lehkosti vás opět přivedl váš postoj a póza.

Cvičení si uděláme náročnější. Vžijte se znovu do role nešťastného chudáčka. Svěšte hlavu a několikrát si zhluboka křečovitě vzdychněte. Možná jste zavzlykali a do očí se vám bezděčně tlačí slzy. Nezadržujte je. Vzpomínejte, vzpomínejte na ty nejbolestnější ztráty a zklamání. Plačte, plačte, nemáte se za co stydět - a se slzami se odplaví i vaše bolesti a křivdy! Vzpomeňte si na dětství! Zkuste vzlykat bezútešně a hluboce!

A teď už dost. Zastavte to. Vzpomeňte si, jak rychle osychají dětské slzy. Narovnejte se, vypněte prsa. Zhluboka si vydechněte. Usmějte se na svou budoucnost. Jste klidní, všechno je v pořádku.

A teď se zkuste zasmát. I když bude smích zpočátku trochu strojený. Smějte se a smějte. Vzpomeňte si na nějakou komickou příhodu. A na druhou! A na třetí! Ani nebudete muset příliš lovit v paměti, sama vám je bude přistrkovat. Smějte se nahlas a bez zábran, ani tohle není nic, za co byste se měli stydět. Řehťe se jako v dětství - bezstarostně a z celého srdce!

A znovu zkuste prudce přejít do klidu. Tyto prudké přechody od jednoho silného pocitu k jeho protikladu nazývám principem kyvadla.

## Lekce čtvrtá

Rozvíčka + dechová gymnastika + trénink emocí + práce s pocity T, M a CH (dosažení správné ostrosti) + vyvolávání komplexních pocitů (T + M, CH + M) v určených oblastech a orgánech těla + zlepšování zraku nebo sluchu (v plné síle) + meditační gynekologická automasáž.

### Ponaučení na cestu

Nemoc - to je hora. Uzdravení - to je cesta k vrcholu z temných rozsedin naplněných strachem. Zapomeňte na diagnózu, kterou vám někdy stanovili. Vy nemáte nemocný jen nějaký orgán, ale padá vám na hlavu celý dům. Proč? Protože jste s ním zacházeli jako nedbalý podnájemník a špatně jste se o něj starali. Zapamatujte si, že jakákoli vaše nemoc vznikla tím, že se váš organismus přizpůsobil podmínkám, do kterých jste ho přivedli. Proto nezkoušejte jeden lektvar za druhým, ale chcete-li uzdravit své tělo, zkuste změnit svůj vztah k němu.

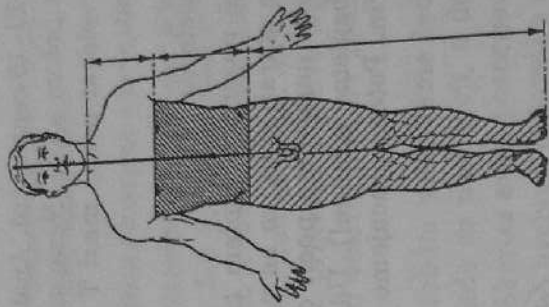
### Trénink emocí

Opakování zvládnutého materiálu.

### Základní cvičení (práce s pocity T, M, CH)

Spodní část těla (po pupek)

Vyvoláme si představu tepla. Jsme na slunečné pláži (ale trup máme schovaný pod slunečníkem), anebo si vychutnáváme klidný okamžik, když sedíme v horké koupeli. Najděte si svoji představu tepla, ze které dokážete nejlépe vyliminovat čistý pocit T. Nenuťte se,



Obr. 4. Vyvolávání pocitů T, M a CH v určených částech těla.

nenamáhejte se. Pracujte s lehkostí. Pocit udržujte po 30 vteřin, cvičení opakujte třikrát.

Stejně tak třikrát vyvoláváme a udržujeme v dané oblasti (po dobu 30 vteřin) pocit M a potom CH (obr. 4). Pracujeme s radostí. Vstoupili jste až po pás do studené vody a pak jste si to rozmysleli. Vyšli jste na břeh a najednou zafoukal vítr...

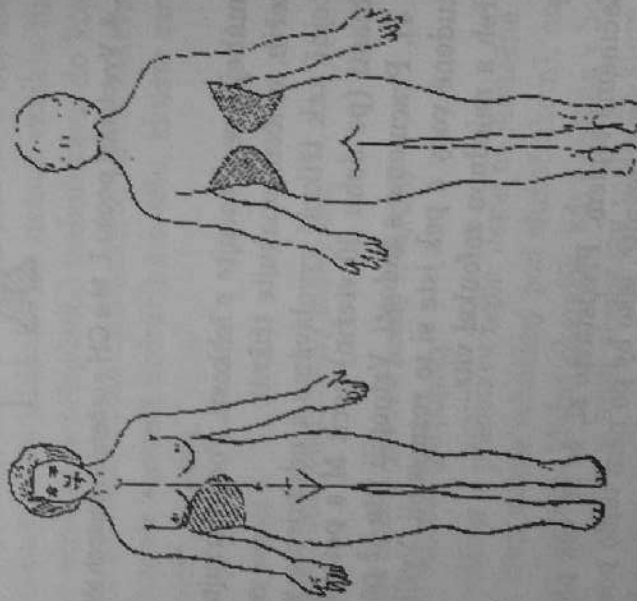
### Páteř

Začínáme teplem. Představte si, že se váš páteřní sloupec zahřívá zevnitř, jako by po něm teplo postupovalo shora dolů - obratel po obratli až po samu kostrč - a potom zase stoupalo nahoru (30 vteřin). Šířka tep-

lého pásma je 10-15 centimetrů. Analogicky pracujeme s pocitem M a potom s CH. Nezapomínáme, že pocít M můžeme vyvolávat pouze mezi T a CH, anebo ho k nim připojovat.

Paže a ramenní pletenec

Rovnoměrně naplníme teplem tuto oblast těla, aniž bychom se starali o to, co se v ní nachází (ale v žádném případě nepustíme pocít do oblasti srdce - v duchu ho obejdeme stranou!). Udržujeme pocít T po dobu 30 vteřin. Potom pracujeme analogicky s M



Obr. 5. Vyvolávání pocitů T, M a CH v játrech.

Obr. 6. Vyvolávání pocitů T, M a CH v ledvinách.

a CH. Po krátkém odpočinku (10-15 minut) přejdeme k osvojování si nového materiálu.

Játra a ledviny (spuštění očistného mechanismu)

Především si zřetelně představte, kde se tyto orgány nacházejí (obr. 5 a 6). První den je budeme pouze zahřívat. Začneme s játry. V myšlenkách zahříváme oblast pod pravým žebrem tak, aby z tohoto místa vycházelo laskavé, příjemné a léčivé teplo. Tento pocít udržujeme 30-40 vteřin, pak ho „pustíme“. Cvičení opakujeme 2-3x.

Stejným způsobem zahříváme ledviny. V duchu si představíme, kde se nacházejí, a do těch míst pak nasměrujeme veškerou svoji pozornost, starostlivost, lásku a něhu. Jako bychom pečovali o malé dítě. Nikdo přece nemůže dát našemu malému tolik lásky jako my! Teplo udržujeme po dobu 30-40 vteřin, pak ho „pustíme“. Cvičení opakujeme 2-3x.

Korekce zraku a sluchu, gynecologická meditační automasáž

Tento program je popsán níže v odpovídajících pasážích.

Tato lekce je nejtěžší z celého našeho programu. Proto nespěchejte. Raději věnujte na její zvládnutí ne jeden, ale dva nebo tři dny. Přehřátí nebo podchlazení je nepřijatelné!

### Důležité připomínky

1. V době cvičení nesmíte myslet na nic, co sem nepatří, ani analyzovat svoje chyby. Analýza během



procesu tréninků je vždy překážkou a příčinou nových chyb. Správný postup hledejte intuitivně.

2. Vaše pocity mohou mít nejrůznější odstíny v závislosti na vašich přirozených zvláštностech, charakterových rysech atd. Neočekávejte příliš jasné „obrázky“, i nevýrazný „náčrtek“ může být naprosto přijatelnou variantou.

### Lekce pátá

Rozvíčka + dechová meditační gymnastika + trénink emocí + vyvolávání a přemístování klíčových pocitů v určených oblastech těla + soustředění klíčových pocitů z celého těla k nezdravému orgánu, jejich koncentrace a následné rozptýlení + zlepšování zraku a sluchu (ti, kdo to nepotřebují, pracují dál s nezdravým orgánem) + odstraňování jizev (návlek) + meditační gynekologická automasáž

*Čemu člověk nerozumí, to nemůže ovládat.*

*Goethe*

Pocity T (tepla) a CH (chlada) trénují cévy. Představa tepla je rozšiřuje, představa chladu je nutí, aby se zúžily. Pocit M (mravenčení) aktivuje nervová zakončení. Když posíláte klíčové pocity k tomu či onomu orgánu vašeho těla, provádíte tak vnitřní bezkontaktní meditační automasáž. Proč meditační? Protože ji můžete provádět ve stavu meditace, musíte být vnitřně soustředění a celou bytostí naladěni na vlnu mládí a zdraví, jejíž generátor už začíná pracovat ve skrytých hlubinách vaší duše. Tato masáž je unikátní nejen tím, že vám ji nemůže udělat nikdo na světě kromě vás,

ale i tím, že může proniknout i do nejzazších koutů a nejhůře dostupných orgánů vašeho těla.

### Odstraňování jizev (spuštění omlazovacího programu)

Východní medicína praktikuje odstraňování jizev už po celá tisíciletí. „Stáří“ jizvy (podkožní trhliny, stopy po nějakém úrazu) nemá žádný vliv. Pamatujte, že ani jeden žák ještě neutrpěl na tomto poli porážku.

Začneme v duchu oblast jizvy zahřívát – ze stran, shora i zdola po celé délce, ale hlavně zevnitř. Když shora i zdola dosáhneme stabilního pocitu T, začneme touto cestou dosáhneme stabilního pocitu T, začneme zvyšovat jeho intenzitu. Nic nezadržujeme, pracujeme s plným nasazením. Představujeme si, že tam (v oblasti jizvy) máme rozpálená kamínka, ve kterých se roztaží a shoří všechno špatné, všechno zkažené, všechno, co je znetvořené a nepotřebné. K pocitu T připojíme pocit M, výsledný pocit zesílíme, nakolik je to jen možné, představujeme si, jak uvolněná místa obsazují čerstvě narozené, svěží buňky, a ještě jednou zesílíme pocit TM. Máme dojem, že skoro vidíme, jak se naše kůže vyhlazuje, příjemně růžoví a získává pružnost, a současně zesílíme pocit TM na maximum. Nějaký čas udržujeme dosažený pocit v této intenzitě a dáváme do cvičení všechny síly. Pomocí vzorce můžeme tento proces zaznamenat takto:

$$T + T + 2T + 2TM + 2TM + TM_{\max}$$

Pokud v oblasti jizvy ucítíte cukání, pálení nebo silné svědění, je to výborné! Jsou to příznaky, že vaše tkáň se pusťte do rekonstrukce. Takto vypadá vzorec „chladivého“ procesu:

### CH + CH + 2CH + 2CHM + 2CHM + CHM<sub>max</sub>

Čím je pocit silnější, tím je to pro cvičení lepší. V ideálním případě by měl pocit T v nejvyšším stadiu sálat zárem jako rozpálený pohrabáč, při pocitu CH by vás kůže měla mrazit skoro až k necitlivosti a pocit M by měl vyvolávat nezadržitelnou touhu se poškrábat. Toto je jediné cvičení, kdy nemáte „svázané ruce“, a proto nic nezadržujte.

Když nutíte svůj organismus, aby odstranil tu či onu jizvu, dáváte mu zároveň i obsírnější příkaz, aby se vrátil k podobě, jakou měl, když byl mladší, což znamená, že v něm spouštíte omlazovací program.

#### Všeobecná připomínka

Pokud chcete dosáhnout cíle, musíte si ho jasně představit. Obraz mládí a zdraví, to je také vaše představa cíle. Bez ní všechna cvičení ztrácí smysl.

**Pozor!** Vážení čtenáři! Do tohoto momentu vám byla většina cvičení metodiky sebeuzdravení (a zvláště práce s pocity T, M, CH) vysvětlena v míře dostatečné k tomu, abyste si osvojili základy techniky a mohli samostatně přistoupit ke korekci svého zraku a sluchu a absolvovat několik seancí meditační gynekologické automasáže. Návody k těmto cvičením budou popsány v následující kapitole, a jak tato cvičení zapojit do praxe metodiky, to je uvedeno v programu každé z lekcí. O dalších cvičeních naší metodiky se budeme zmiňovat jen stručně, abychom nemarnili čas těch, kdo se už podrobně seznámili s knihou „Lekce Dr. Norbekova“, a zároveň abychom uspokojili zvědavost těch nezasvěcených.

Následující tabulka, sestavená na základě statistických údajů, pomáhá žákům, aby se zorientovali, jak se jim dlo daří. Pokud si program osvojili ve správném klíči, měl by proces zlepšování zraku a sluchu a proces likvidace jizev probíhat přibližně tak, jak je to ukázáno v tabulce 2.

Tabulka 2

Lecke	Zlepšování zraku a sluchu (v % k výchozím údajům)	Mizení jizvy (v % k výchozím údajům)
Třetí	10-15	zkušební práce
Čtvrtá	10-20	začátek mizení
Pátá	20-30	10-20
Šestá	30-50	20-40
Sedmá	40-60	30-60
Osmá	50-70	60-80-100
Devátá	60-80	70-100
Desátá	50-70	70-100 (zůstává už jen čárka)

## Lekce šestá

Rozvíčka + dechová meditační gymnastika (hlavně dýchání přes nezdravý orgán) + trénink emocí + přemísťování pocitů (T, M, CH, T + M a CH + M) v určených oblastech těla (nohy, páteř, ruce a ramenní pletenec) + přemísťování pocitů v končetinách (přes páteř) + první komplex meditačních cvičení (soustředění a rozptylování pocitů; tříúrovňové opracování nezdravého orgánu (kromě srdce a mozku); „otírání“, „spirála“; práce s jizvami) + zlepšování zraku a sluchu + meditační gynekologická automasáž.

Tento den je počátkem lavinovitého procesu ozdravení žákova organismu.

**Pozor!** Z ledvin a žlučníku uzdravujícího se člověka mohou začít vycházet v moči drobné kaménky (v průměru do 0,5 cm) a písek. „Drobotina“ zpravidla opouští organismus bezbolestně, ale velké kameny mohou způsobit problémy. Lidé, kterým se v organismu takové útvary tvoří, o nich obvykle vědí. Pokud trpíte podobným neduhem, mějme se na pozoru! Doufáme, že víte, jak máte v případě takových problémů postupovat.

## Lekce sedmá

Rozvíčka + dechová meditační gymnastika (meditace s obrazem mládí) + trénink emocí (meditace aktu odpuštění) + přemísťování pocitů v končetinách (přes páteř) + první komplex meditačních cvičení + trojlístky (druhý město“ (cvičení na zlepšení činnosti středního traktu) + zlepšování zraku a sluchu (dvakrát) + meditační gynekologická automasáž (podle instrukcí).

Pro tento den jsou charakteristické následující ukazatele vypovídající o stavu žáka: spánek – kvalitní; chuť k jídlu – velká nebo prostě ohromná; nálada, vnitřní stav – zlepšuje se den ode dne; činnost střed – znormalizovala se nebo se normalizuje; zrak a sluch – nepochoybné zlepšení; funkce nezdravého orgánu – obnovují se (po krátké krizi); jizva – pomaloučku mizí; prožitek něžných pocitů (u dam) – objevují se pokroky.

Trénink emocí je zaměřen na obnovení duševní rovnováhy, tj. na vyřešení konfliktů z vaší minulosti a přítomnosti a na předcházení konfliktům v budoucnu. Meditace očistného aktu odpuštění (z oddílu „Proč se věnujeme tréninku emocí“).

## Lekce osmá

Rozvíčka + dechová meditační gymnastika (s důrazem na likvidaci jizev a vrásek a také na navrácení si mládí a definitivní ozdravení) + trénink emocí (formování svého ideálního obrazu) + přemísťování pocitů v končetinách (přes páteř) + první komplex meditačních cvičení (se zapojením korekce zraku a sluchu) + trojlístky a velký kruh + zlepšování zraku a sluchu (hodnocení) + omlazení tváře.

## Lekce devátá (pokračování osmé lekce)

Rozvíčka + dechová meditační gymnastika + trénink emocí (úplné ztotožnění se svým ideálním obrazem, intuice) + první komplex meditačních cvičení (na bázi meditace mládí) + trojlístky + velký kruh + práce s představou „třetí ruky“ + omlazení tváře (s předběžnou korekcí vnitřního

stavu – druhý den cvičení) + meditační gynekologická automasáž.

Kromě hlavního materiálu se ženám dostane několika užitečných rad, jak dosáhnout rodinné jednoty a harmonie (výňatky z traktátu dávného Východu „Kánon rodinného štěstí“).

### Lekce desátá

Rozvíčka + dechová meditační gymnastika (s důrazem na obraz mládí) + trénink emocí + přemísťování pocitů v končetinách (přes páteř) + první komplex meditačních cvičení (na bázi meditace mládí) + zlepšování zraku a sluchu (dvakrát, podruhé – hodnocení) + velký kruh + trojlístky + práce s představou „třetí ruky“ + omlazení tváře + meditační gynekologická automasáž.

Hlavní program lekce doplňuje řada cvičení zaměřených na zvýšení mužské potence a staročínská technika zadržování semene (čing).

### Lekce jedenáctá

Rozvíčka + dechová meditační gymnastika + trénink emocí + první komplex meditačních cvičení (na bázi meditace mládí) + zlepšování zraku a sluchu (podle potřeby) + velký kruh + trojlístky (druhý komplex) + korekce postavy (práce s představou „třetí ruky“) + omlazení tváře + meditační gynekologická automasáž.

### Lekce dvanáctá

Rozvíčka + dechová meditační gymnastika + trénink emocí + práce s pocity (T + M, CH + M) + práce s představou „třetí ruky“ (podle chuti) + komplex cvičení na omlazení tváře + plán budoucí práce.

Vážení čtenáři, doufáme, že jste při práci s klíčovými prvky metodiky sebeuzdravení nenarazili na žádnou nepřekonatelnou těžkost a že jste se přesvědčili o tom, jak efektivně působí předkládaná cvičení na váš organismus. Rozhodně vám doporučujeme projít kurzem sebeuzdravení až do konce. V závěrečné části této práce dostanete podrobné instrukce, jak je možné bez použití jakýchkoli lékařských prostředků zlepšit si zrak či sluch (oslabené funkce těchto orgánů se za krátký čas dostanou do normy blízké ideálu). Ženy si dále mohou úplně osvojit techniku meditační (bezkon-taktní) gynekologické masáže, která odstraňuje mnohá gynekologická onemocnění, má blahodárny vliv na psychiku žákyně a otevírá před ní nové perspektivy v oblasti intimních vztahů.

Ti nejzvědavější žáci, kteří rádi zkoušejí něco nového, mohou – s dostatečnou opatrností – obohatit svůj sebeuzdravný arzenál dvěma či třemi cvičeními z „Kánonu pro budoucí vládcy“ – knihy, do níž byly před mnoha staletími soustředěny vzácné poznatky východní filosofie, podepřené praktickými radami, jak posílit své tělo i ducha. Tato kniha byla dostupná jen úzkému okruhu lidí, kteří již nabyli jisté moudrosti. A vy, vážení čtenáři, máte nyní vzácnou (ale naprosto reálnou) šanci připojit se k této vyvoleným.

## Kapitola čtvrtá

### Bezkontaktní trénink těla

Žít „tady a teď“ – to znamená aktivně se projevovat právě dnes, nedržet se zuby nehty minulosti a neupínat se k zítřku. Žít „ted“ – to znamená zabývat se každou vteřinu realizací svých schopností, optimálně využívat příležitosti a s co nejmenšími ztrátami unikat ze sítě, do kterých se nás snaží polapit životní okolnosti. Žít „ted“ – to znamená vidět, slyšet a vnímat obzvlášť bystře, aby naší pozorností neutekla ani kapka toho, co je dostupné našemu zraku, srozumitelné našemu sluchu a blízké našemu srdci.

Ztráty v této oblasti jsou nenahraditelné. Jestliže má člověk oslabený zrak, zhoršený sluch a nízký sexuální tonus, nemůže být opravdu šťastný. Jeho reakce jsou opožděné, pořad zůstává nějak pozadu, všude chodí s křížkem po funuse a sváteční průvod tepajícího života mu krok za krokem uniká z dohledu.

„Tak to teda ne,“ může mi někdo namítnout, třeba taková v každém ohledu sympatická dívka se strašně přísnými, ale jinak celkem slušivými brýlemi na nose. „Mně absolutně žádný svátek života neutíká. To, jak vidím, sice za moc nestojí, ale pomáhají mi brýle. Slyšet bych taky mohla líp, ale všude s sebou nosím naslouchátko. A pokud jde o ten sexuální tonus, tak ten mi nijak zvlášť nechybí, hlavně když je spokojenější můj Serjožka (Rubik, Vasilek, Teodor). To je takovej čipera, že má sexuality za nás oba. Tomu prostě musíš vyhovět, ať chceš, nebo nechceš.“

Víte, milá slečno, okamžiky s vaším Serjožkou (Rubikem, Vasilkem nebo Teodorem) by dostaly úplně jinou štávu, kdybyste to nebyla vy, ale váš miláček, kdo by trochu napínal uši a snažil se uspokojit vaši náhlou touhu nebo milostný rozmar. Jenomže vy – ach ouvej! – vy ani nevíte, co byste po svém milovaném měla chtít, vy nemáte ani ponětí o zákonitostech erotického života, protože vaše smyslové potřeby (soudě dle vašeho „ať chceš, nebo nechceš“) jsou ponořené do nejhlubšího spánku. Zkuste se trochu zamyslet, co vám brání, abyste naplno vychutnávala své smyslové počítky. Co když je to právě váš špatný zrak? Před cestou do ložnice si přece sundáváte brýle! Vždyť vy vůbec nevíte, jak silně tělo reaguje na zrakové podněty a jaký „oheň touhy“ dokáže v milencích rozpálit vizuální předehra vyzývající k milostné hře. Není vyloučeno ani to, že váš chladný postoj má na svědomí vaše permanentní nedoslýchavost. Vždyť ani neslyšíte, co vám šeptá, jak vzrušeně dýchá, jak reaguje na každý váš pohyb, jak šustí hedvábní milostného lůžka. Vždyť vy dokonce ani netušíte, že rytmus vášně někdy velmi úspěšně popohánějí vrzající péra vaší postele. Anebo je možné (odpusťte mi ty nevyhnutelné detaily), že vaše lůno je o maličko širší než parametry vašeho kavalíra, což poněkud komplikuje prožívání smyslových počítků nejen vám, ale i vašemu partnerovi. A přitom tento nesoulad dokáže lehce odstranit meditační gynekologická automasaž, která procvičuje svalstvo pochvy a upravuje její šířku, nemluvě o aktivizaci nervové tkáně, jež pokrývá stěny tohoto „příbytku fyzické lásky“.

Tak co, moje milá? Nemáte pocit, že vaše účast na sváteční hostině života připomíná spíš účast služtičky,

jejíž role je omezena povely „přines – odnes“? Využívají vás a budou vás využívat tak dlouho, dokud nepochopíte, že vaše „drobné“ defekty vám stojí v cestě k bohatému a plnohodnotnému životu.

Kromě toho jsou náš zrak a sluch určeny také k tomu, aby nás chránily a upozorňovaly nás na možnost nebezpečí a hrozby. Jsou to strážné věže našeho imunitního systému, vyhlížející do vnějšího světa. Informace o okolním prostředí unikají člověku v takové míře, v jaké jsou tyto jeho orgány oslabené, a právě do té míry zůstává člověk nechráněný proti vnějším útokům.

A pokud jde o smyslovou stránku mezilidských vztahů, výzkumy v této oblasti už dávno prokázaly, jak je naše ego závislé na výši uspokojení našich intimních potřeb.

Závěr je nablédni: naše oči, uši i pohlavní orgány si zaslouží, abychom je udržovali v nejlepším pořádku. A my jsme povinni všelijak je hýčkat, starat se o ně a odstraňovat i ty nejdrobnější problémy, které by mohly oslabit jejich funkci, pomocí speciálních cvičení a bezkontaktního tréninku těla, o kterém bude řeč v následující (závěrečné) části této práce.

Jistě, pánové mohou mít námitky, že se v této práci věnuje příliš mnoho pozornosti gynekologii, zatímco o mužských problémech v ní nepadne ani slovo. Pro jejich uklidnění vysvětluji, že v knize „Lekce Dr. Norbekova“ jsem se například podrobně zabýval starou čínskou technikou zadržování semene, která mnohonásobně zvyšuje mužskou potenci. Ženskou problematiku jsem zde neprozřetelně přešel a teď pouze tuto mezeru doplňuji a omlouvám se dámám za svou nepozornost.

## Zlepšování zraku a sluchu

Těto kapitole by měli věnovat zvláštní pozornost lidé s oslabeným zrakem a sluchem. Pokud budou uplatňovat návyky, které si osvojili při návštěvách klíčových pozic z kapitoly „Praxe systému Dr. Norbekova“, mohou během 10–15 dnů bez použití jakýchkoli lékařských prostředků zcela obnovit funkce poškozeného orgánu. Přitom jak zrak, tak sluch získávají při pozorné a pilné práci stoprocentní ostrost.

### Zlepšování zraku

Co může vrátit vyhaslému pohledu lesk a život? „Sklenička nějakého životabudiče,“ řeknete vy. No, dejme tomu, jenomže – ach ouvej – ne na dlouho. A navíc alkohol (třeba i v rozumných a přísných dávkách) sotva dokáže vrátit vašemu zraku jeho někdejší ostrost.

Oči člověka, který má spoustu starostí, ale málo se stará o svůj fyzický stav, jsou v neustálém (a nepřiměřeném) napětí. Musíme proto naše zrakové orgány naučit, aby se uvolnily a klidně reagovaly na vnější dráždivé podněty. Co je hlavním takovým podnětem? Sluneční světlo. To znamená, že pro unavené oči je bezpodmínečně nutné sluneční posilování – solarizace. Ta musí ve spojení s následujícím prodlouženým palmingem nezbytně předcházet vaší hlavní práci na zlepšování zraku.

Podívejme se, jak to nejlépe provést, abychom co nejrychleji a nejúčelněji zdolali problém, který vás omezuje a trápí.

### 1. Sluneční posilování (solarizace podle metody Dr. Batese<sup>6</sup>)

*Za prvé.* Počkejte si na slunečný den a lehněte si na hranici světla a stínu - tak, aby vás vertikálně „rozpůlila“ od špičky nosu po slabiny (jedna noha na slunci, druhá ve stínu). Takové místočko není těžké najít. V přírodě vám tento efekt poskytne roh vaší - odhodme falešnou skromnost - vily za městem, doma zase otevřené okno nebo rám dveří. Bryle dolů, zavřít víčka, zvednout bradu. Sluneční paprsky se vám opírají přímo do očních oblouků (přesněji řečeno do jednoho z nich). Zhluboka se nadechněte a začněte otáčet hlavou. Sem - tam, sem - tam, ze světla - do tmy, ze světla - do tmy. Hlava se nezabývá žádnými myšlenkami ani starostmi, v neslyšném refrénu v ní rezonují pouze dvě věty doprovázející pohyb: „Slunce odešlo, slunce přišlo!“

Opakujte pohyby tak dlouho, až vám v očích přestane cukat a bolestivě bodat při přechodu do jasného světla.

*Za druhé.* Nyní se postavte na slunce, aniž byste po předchozím cvičení otevřeli oči. Vaším úkolem je otáčet se celým tělem doprava a doleva (mírně přesla-pujte z nohy na nohu). Pokračujte v myšlenkách typu: „Slunce šlo doprava, já - doleva, slunce - doleva, já - doprava!“ atd. Tyto myšlenky se zdají primitivní, ale jsou velmi důležité, protože nedovolí vašim zorničkám schovaným za zavřenými víčky, aby se instinktivně otáčely za jasným zdrojem světla. Nedovolte slunci, aby vás hypnotizovalo, ale „utíkejte“ mu.

<sup>6</sup> Margaret D. Korbit: Návod k rychlému zlepšení zraku. Tvoj dom, 1992. Č. 3-4, str. 65-68.

*Za třetí.* Až zjistíte, že vaše zamhouřené oči už nedráždí záření nebeského tělesa, skloňte hlavu a otevřete je, když si napřed dobře zakryjete dlaní jedno oko. Sevřete prsty tak, aby nepropouštěly světlo a zároveň nebránily pohybu řas. Pokračujte v otáčení ze strany na stranu, pohledem klouzejte po zemi a neustále mrkejte. Až si na takový stav zvyknete, zvedněte hlavu, ale nepřestávejte se otáčet a často mrkat. Pak si zakryjte dlaní oko, které jste už procvičili, a dovolte, ať si popracuje i to druhé, a potom sundejte ruku z obličeje a zkuste to s oběma očima; a nezapomeňte mrkat. Pociť, který vás nutně musí zachvátit, je úžas - díváte se přímo do slunce a vůbec vás to neoslepuje! Co se to jenom s vašima „citlivýma a rozbolavělýma očima“ stalo? Vždyť vás děsily i letmé záblesky v poličních výkladech.

Ale nebuďte zase příliš horliví. Jakmile se vám začnou objevovat před očima jemné zlatavé mžitky, okamžitě přestaňte a schovejte se do chládku a do stínu. A pusťte se do palmingu, o kterém budeme mluvit dál.

### 2. Palming

Když se schováte do stínu, pohodlně si lehněte a zakryjte si obě oči dlaněmi tak, abyste se nedotýkali řas. Víčka máte zavřená, tělo uvolněné. Představte si, že jste zabalení do černého hedvábí, nebo se přeneste do prostoru jižní bezhvězdné noci. V tomto rozpoložení setrvejte asi půl minuty (jestliže solarizace trvala 15 vteřin). Během slunečního posilování se doporučuje provádět palming dvakrát až třikrát. Měl by zabírat dvakrát tolik času jako předcházející cvičení. (Toto pra-

vidlo by se mělo dodržovat i při práci na zlepšování sluchu.)

Vaše oči si postupně navyknou vnímat sluneční světlo s okouzující lehkostí a na lyžařských výletech v horách se přestanete starat, kam jste zastrčili sluneční brýle. Teď se budete moci neomezeně radovat z krásy třpytivé vodní hladiny, jiskřivé sněhové pláň nebo z lesku horké pouště. Přestanou vás osleповat reflektory protijedoucích aut, nakonec dokážete ocenit i osvětlení rušných ulic města. Získáte klid a jistotu v situacích, které ve vás ještě nedávno vyvolávaly neklid a nervozitu. Copak taková výhra nestojí za trochu námahy?

Navíc se při tomto cvičení životodárná síla slunce bohatě přelévá do jemné tkáně sítnice, vyživuje zrakový nerv a podporuje intenzivní látkovou výměnu. Solari-zace udržuje oči zdravé a výborně léčí oči nemocné. Sítnice trénovaných očí je růžová a výborně léčí oči nemocné, oči, které se vyhýbají slunci, je bleďá a bez života - to vám řekne každý zkušený lékař. A navíc právě slunce dodá vašemu pohledu onen lesk a onu nefalšovanou ži-vost, o kterých jsme mluvili na začátku této kapitoly.

Přejdeme k hlavním cvičením, která vracejí zraku dosáhnout vynikajících výsledků<sup>6</sup>.

### 1. Blízko a daleko

K práci potřebujeme celkem málo: poštovní známku nebo jiný obrázek o rozměrech 3×3 cm (nejlépe v zele-

<sup>6</sup> Při dodržení všech předepsaných zásad se ztracená ostrost zraku obnovuje beze zbytku.

ných odstínech), okno a jakýkoli nepohyblivý, na pohled příjemný objekt v perspektivě (dům, strom, lod kotvíci v přístavu).

Přistoupíme k tréninku oční čočky: náš akomodační aparát trošku zatuhnul a my ho musíme dovést k tomu, aby fungoval naplno. Buďte si jisti, že to zvládnete.

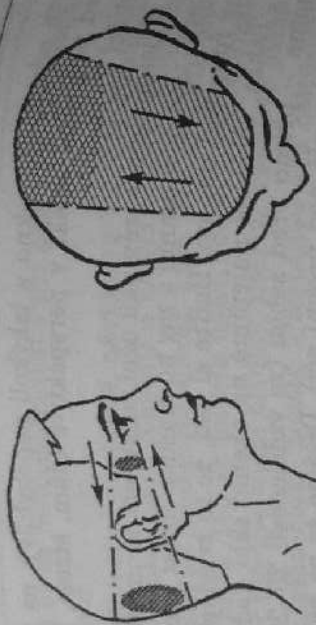
Takže, obrázek nalepíme na okenní sklo, tady ho máme - přímo před sebou (ve vzdálenosti 20-25 cm, ale trochu níž pod úrovní očí). Díváme se na něj 3-5 vteřin, potom 3-5 vteřin do dálky na náš „supertanker“, potom znovu na obrázek a znovu na koráb. Díváme se klidně, nenamáháme se, nemhouříme oči.

Nikam nespěcháme a nesnažíme se proniknout do detailů - prostě jen hledíme. Alespoň stokrát přesuneme pohled z blízkého na vzdálené a to opakujeme každý den až do úplného obnovení ostrého vidění - pouze tímto a žádným jiným způsobem. Jsme houževnatí lidé a dosáhneme svého. Nic se neděje, když první úspěchy budou více než skromné, hlavně si zapamatujte každý krůček, každý mikroskopický posun k lepšímu a zařijte si v paměti svůj stav v tomto okamžiku.

### 2. Cvičení s pocity T, M, CH (tepla, mravenčení, chladu)

Zde postupujeme obvyklým způsobem. Zavřeme oči, vyvoláme si v týlové části hlavy pocit T (tepla) (co možná nejzřetelnější) a snažíme se ho tam udržet po dobu 20 vteřin. Provedeme to 2-3× (dokud pocit není dostatečně silný) a pak začneme v duchu tento pocit přemísťovat od zátylku k očím a zpět, přičemž na každý přesun potřebujeme asi 5 minut. To opakujeme 5-10×. Potom všechno, co zde bylo popsáno, znovu provedeme s otevřenými očima (obr. 7 a obr. 8).





**Obr. 7.** Přemisťování pocitů od oblasti zátylku k očím (pohled z boku).

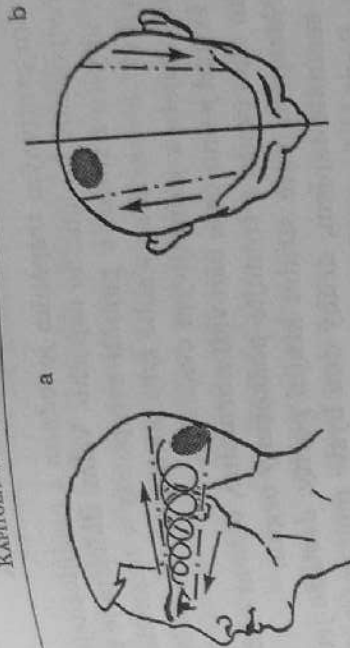
Pokud se cvičení nedaří, nelze přecházet k práci s dalšími druhy pocitů. Nejprve je nutné dosáhnout úplné svobody při oboustranném přemisťování pocitů T.

Potom se pokusíme stejným postupem dosáhnout svobody při přemisťování pocitu M (mravenčení) a pak pocitu CH (chladu). Potom si úkol zkomplikujeme a lineární pohyby zaměníme za pohyby spirálovité. Učíme se stejným (výše popsaným) způsobem a ve stejném pořadí přemisťovat pocity T, M a CH od zátylku k očím (a zpět) po zužující se (a rozšiřující se) spirále (obr. 9). Otáčky spirály přitom mohou postupovat kterýmkoli směrem (po i proti směru hodinových ručiček).

Jakmile dosáhneme úspěchu při přemisťování pocitů, můžeme přejít k následujícímu cvičení.

### 3. Práce s předmětem

Tady můžeme využít libovolnou věc z naší domácnosti. Krátkozrakým bych doporučil, aby si vybrali



**Obr. 9.** Přemisťování pocitů po spirále: a) pohled z boku; b) pohled shora.

stolní lampu nebo obraz visící na stěně, dalekozrakým doporučuji použít knížku. Hlavní je postavit se od předmětu do takové vzdálenosti, ze které je pro vás naprosto nejhůř viditelný. Když zaujmeme pozici, začneme si předmět prohlížet. Zlehka přejíždíme očima ze strany na stranu. Díváme se naprosto klidně – nemáháme se, nemhouříme oči. Cvičení trvá 30 vteřin. Opakujeme ho třikrát. Potom změním úhel světla tím, že se otočíme na druhou stranu. Prohlídku provedeme opět třikrát a pak se vrátíme do výchozího postavení a znovu si zvolený předmět dvakrát až třikrát pozorně prohlédneme.

Musím vás upozornit na jednu věc: zlepšování zraku (stejně jako sluchu) probíhá sice po narůstající křivce, ale nikoli lineárně. Pozitivní změny se zde střídají s negativními, tak jako přílivy a odlivy. Negativní momenty jsou ale naštěstí jen krátkodobé a nakonec zmizí. Důležité je, abyste v době „odlivů“ neztráceli sportovního ducha a svou touhu zvítězit. Vaše přání vypořádat se

s tím protivným trápením je jedním z nejdůležitějších předpokladů budoucího úspěchu. Velmi důležité je také to, abyste fixovali v paměti své pocity v okamžicích „přlivů“ a snažili se v sobě tyto pocity vyvolávat, když přistupujete k jednotlivým cvičením.

Pokud jedno vaše oko vidí normálně, během cvičení si ho zakryvejte a trénujte poškozený orgán.

Nezapomínejte střídát krajní pocity. Jestliže jeden den začínáte teplem, druhý den byste měli začít chladem. Pocit M (mravenčení) musí vždycky přijít buď po T (teple), nebo po CH (chladu)!

A poslední věc: Zastrčte někam hluboko do šuplíku nebo do nějaké zapomenuté kapsy onu věčičku, která vám možná přirostla k srdci, ale která vám naprosto překáží. Máme na mysli brýle. Zvykejte si na to, že se bez nich obejdete. Hodně úspěchů!

### Zlepšování sluchu

Technika myšlenkového přemístování pocitů (bezkontaktní automasáže) může přinést velmi dobré výsledky při mnoha onemocněních, která jsou doprovázena zhoršením sluchu (při otitidách, poruchách sluchu spojených se zraněními ušního bubínku apod.). Jestliže není porušen klientův sluchový aparát, ostrost jeho sluchu se zpravidla úplně obnoví. Na skupinová cvičení někdy přicházejí lidé, nad nimiž zlomila hůl nejenom naše, ale i zahraniční oficiální medicína. Když si osvojí tato cvičení, obvykle už po několika dnech začínají slyšet (na vzdálenost 15–20 metrů) hlasy, zvuk televizoru, štěkot psa apod.

### 1. práce s pocity T, M, CH (tepla, mravenčení, chladu)

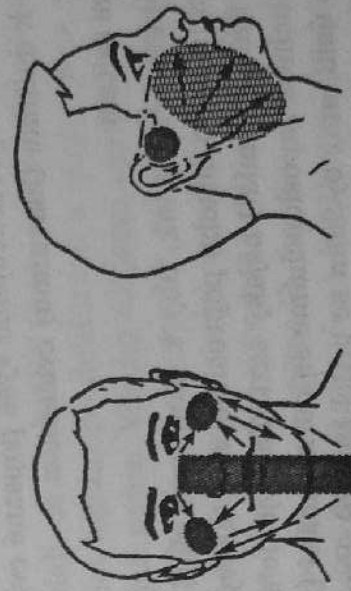
Zavřeme oči a vyvoláme si v nosohltanu (v oblasti měkkého patra) pocit T (tepla). Představíme si ho ti měkčtěleji a snažíme se ho udržet asi 20 vteřin (opakujeme 2–3×). Pak začneme T-kuličku přemísťovat k uším a zpět. Nespěcháme, na každý jednotlivý přesun spotřebujeme přibližně 3–5 vteřin (opakujeme 5–10×). Potom všechno, co zde bylo popsáno, znovu provedeme s otevřenými očima (obr. 10).

Zároveň se snažíme zahřát si nosohltan a uši ( zevnitř) příjemným léčivým teplem, a to tak, že při každém obratu maličko zvýšíme intenzitu T-záření.

Po krátkém odpočinku (15–20 vteřin) pracujeme analogickým způsobem s pocitem M a pak s pocitem CH.

**Pozor!** K tréninku s dalším pocitem nelze přistoupit, dokud se vám nedaří cvičení s tím předcházejícím!

V takovém případě žádného zlepšení nedosáhnete. Když dosáhneme svobody při lineárních přesunech pocitů, zkomplikujeme si úkol a začneme pocity pře-



Obr. 10. Korekce sluchu. Cvičení 1.



Obr. 11. Korekce sluchu. Složitější varianta cvičení 1.

mišovat po spirále - od nosohltanu k uším a zpět - po směru nebo proti směru hodinových ručiček (obr. 11).

I když jste nedoslýchaví jen na jednu ucho, přesto věnujte pozornost oběma uším, ale dávejte přednost poškozenému orgánu. To znamená, přemísťujete pocity především na stranu nezdravého ucha.

Občas po takové práci začne to „špatné“ ucho slyšet lépe než to zdravé. Podobné případy nejsou v praxi řídké.

Když dobře propracujeme výše popsané cviky, přejdeme k dalšímu (hlavnímu) cvičení.

## 2. Hlavní cvičení

Zapneme rádio tak, aby k nám zvuk doléhal jen neztětelně, nebo někoho poprosíme, aby takovým způsobem říkal (mumlal) nějaký text. Zakryjeme si dlaní zdravé ucho a zposloucháme se do mumlání (ale bez velkého úsilí, aniž bychom se příliš snažili). Prostě jen posloucháme a zároveň si moc přejeme dobře slyšet a víme, že tu schopnost už velmi brzy získáme. Tako-

vým způsobem posloucháme asi 30 vteřin a uděláme si malou (5-7 vteřin) přestávku. To celé opakujeme 10x (cvičení můžeme dělat i několikrát denně).

**Pozor!** Je velmi důležité, abyste si přáli slyšet stále lépe a lépe. Bez tohoto všeobíhajícího přání a bez vaší sebedůvěry se úspěchu nedočkáte. Je také velmi důležité dobře si osvojit práci s přemísťováním pocitů, aby se před hlavním tréninkem dokázali náležitě rozehrát, vyburcovat a bezkontaktně promasírovat nezdravé sluchové orgány. Když dodržíte všechny tyto podmínky, je pozitivní výsledek zaručen a nenechá na sebe dlouho čekat. Je také nutno ještě jednou připomenout, že zlepšování sluchu (stejně jako zrak) není lineární proces. Jeho křivka jde sice nahoru, ale vlnovitě (s „přlivy“ a „odlivy“). Aby proces probíhal snadněji, snažte se fixovat v mysli svůj stav v době tréninků.

Pamatujte si, že vaše přání lépe slyšet vás musí provázet neustále. A věřte, že ostrý sluch se vám určitě vrátí. K tomu, abyste dosáhli žádoucího výsledku, vám nepomohou žádné zázraky, ale vcelku obyčejná práce.

„Povídali, že mu hráli!“ může na to někdo říci. „Takových let běhám po doktorech a stejně jsem pořád hluchej jak pařez. Všecko už jsem vyzkoušel - tohle i tamto. Kdepak, vážený mistře, někomu to snad může pomoci, ale mně už to určitě nepomůže!“

A já s plnou odpovědností prohlašuji: Nepomůže vám to pouze v tom případě, že vám chybějí ušní bubínky nebo že máte zničené kůstky vnitřního ucha. To znamená, že nepřekonatelnou překážkou na cestě k vyléčení mohou být pouze těžké anatomické defekty.

Všechny ostatní poruchy na této cestě jsou odstranitelné a - ve většině případů - dokonce velmi lehké. A naše metodika se dokáže vypořádat i s velmi těžkými onemocněními.

Víte, co je to například takový zánět sluchového nervu (zvláště u dětí) nebo taková arachnoiditida<sup>7</sup>? První případ vyléčení tak těžkého neduhu proběhl, jak se zdálo, úplně náhodou a byl brán jako dárek osudu.

Do jedné naší skupiny se dostal dospívající chlapec s chronickou tonzilitidou<sup>8</sup> a absolutní hluchotou, kterou mu zjistili lékaři už v raném věku. Několik dní po zahájení cvičení začal chlapec vysvětlovat znakovou řeč, že slyší nějaké šumy. Ale nikdo tomu nepřikládal zvláštní význam, protože hlavním objektem tréninků byly jeho mandle. Ale šlo to dál. Chlapec začal vnímat hluk aut, potom hlasitou řeč a nakonec s ním bylo možné komunikovat normální řečí. Je ovšem pravda, že po tolika letech zvukového vakua se chlapec nemohl hned vyznat v tom, co je lidský hlas a co je řev traktoru, a musel v tomto směru začít od nuly, tj. musel se začít učit rozlišovat zvuky a správně používat své hlasivky.

Nyní už takové případy nejsou ojedinělé. A je to velké štěstí - sledovat, jak se navrací sluch člověku, kterému už nedával naději žádný lékař ani žádná učebnice moderní světové medicíny. Ale, bohužel, do tříd našich skupinových cvičení se nemohou vejít všichni.

<sup>7</sup> Arachnoiditida - zánět pavučnice.

<sup>8</sup> Tonzilitida - zánět mandlí.

A zároveň je velmi bolestné vidět, jak jsou děti s těžkými, z pohledu oficiální medicíny „nevyлéčitelnými“ poruchami sluchu posílány do škol pro hluchoněmé. Jejich sluchové orgány jsou zde definitivně odsouzeny k nečinnosti a jejich komunikace probíhá pomocí mímky a gest; a přitom by tyto děti ještě bylo možné zachránit a vyvést z temnoty ticha. Tragédie spočívá v tom, že tyto děti si postupně zvykají na zvukové vakuum. Ani se nesnaží dostat se ze své těžké situace, protože je to nikdo neučí a ony samy nevědí, jak to udělat.

Do skupin společných cvičení podle naší metodiky jsou vybíráni především lidé se získanými vadami sluchu. Metodika přece jen není všemocná a patologie sluchu je obzvlášť bohatá. Ale těm, kdo jsou přijati do kurzů cvičení, je garantován úspěch. A díky bohu, nikdo se nemusí červenat: devátý či desátý den cvičení se ostrý sluch obnovuje prakticky všem žákům.

A jak je to s dětmi, které se trápí ve speciálních školách?

V tom, abychom je brali do skupin, nám dlouho bránily obavy. Za prvé, báli jsme se problémů s komunikací. Jestliže dítě neslyší, jak mu má člověk něco vysvětlovat? A za druhé - vždyť jsou to děti. Jak se jim v případě neúspěchu člověk podívá do očí?

Zdolat tuto bariéru strachu nám pomohla náhoda. Jednou jsme se v Jekatěrinburgu dostali do takových okolností, že jsme prostě nemohli nepřijmout do učební skupinu dětí z „hluchoněmé“ školy. Diagnózy byly absolutně beznadějně. Nevyléčitelné, nevyлéčitelné, nevyлéčitelné - ani u nás, ani nikde jinde na světě. Tyto informace nás tížily a skličovaly, ale... Ať chceš, nebo

nechceš, museli jsme si vyhrnout rukávy a dát se do práce. Prognózy do budoucnosti byly ty nejčernější, jaké si může člověk představit, ale cvičení přesto začala. A najednou – bože můj! – najednou se u některých dětí začaly velmi rychle projevovat sluchové reakce – nejprve reakce na silný hluk, ale brzy i reakce na lidský hlas. A také ostatní děti se probudily k aktivitě, když viděly, jaké pokroky dělají jejich kamarádi. Někteřím z těch, kdo zůstávali pozadu, způsobily sice úspěchy jejich vrstevníků nejednu hořkou chvilku, ale nakonec se zlepšili všichni.

Umíte si to představit? Za krátkou dobu se zlepšil sluch všem dětem bez výjimky. Je to neuvěřitelné! Možná, ale je to fakt.

### Gynekologická bezkontaktní automasáž

Toto je vzácný dárek určený ženám, a především těm, které se vzdaly naděje, že by mohly najít štěstí ve svém intimním životě. Tato masáž zvyšuje tonus pochvy, obnovuje intenzitu smyslových prožitků a má blahodárný vliv na ženskou psychiku.

Velmi důležitý moment: K tomu, abyste takovou masáž absolvovaly, nemusíte chodit ani do nemocnice, ani na polikliniku, nemusíte čekat ve frontě a nemusíte být závislé na stupni kvalifikace maséra.

Když přijde řeč na tuto proceduru (která je všeobecně potřebná pro každou ženu), mnohé představitelky krásného pohlaví reagují přibližně takhle:

- já to už nepotřebuju, to je pro mladší;

Kapitola čtyrvá: Bezkontaktní trénink těla

- tohle já nepotřebuju, já se musím vypořádat s jinými problémy;
- jsem sama a po tomhle mi bude ještě hůř;
- já žádné gynekologické problémy nemám, k čemu já žádné gynekologické problémy nemám, k čemu by mi byla taková masáž?

A tak dále.

Co se za takovými reakcemi skrývá? Pasivita a lenost.

Vy, milé zákyně, samozřejmě nejste žádné lenivky, vy jste připravené pustit se do práce, a není tedy žádný důvod vás popohánět. Ale přesto snad nebude na škodu zopakovat si před začátkem cvičení jednu dobrou myšlenku: čím je léčebný prostředek přirozenější, tím je také efektivnější. Mezi takové prostředky můžeme zařadit všechny druhy kontaktní masáže, včetně gynekologické, která byla v Evropě představena už před více než sto lety. Vypracoval ji v roce 1861 lékař Ture Brandt, ale bohužel nebyl gynekologem ani porodníkem a neměl dostatečnou vážnost u praktických zdravotníků, takže trvalo poměrně dlouho, než se účinnost jeho masáže potvrdila.

Kontaktní gynekologická masáž působí ozdravně nejen na dělohu a na pohlavní orgány, ale na celý ženský organismus a zároveň má blahodárný vliv i na psychiku pacientky. Přesto se v současné klinické praxi poměrně málo využívá, a to z následujících důvodů.

Zdá se, že přednosti tohoto druhu masáže jsou přímo očividné, ale existuje velké množství ženských onemocnění, při kterých je tento druh působení jednoduše nepoužitelný, nebo je dokonce schopný urychlit postup chorobných procesů. Zde vám předkládáme

údaje získané při jednom ze závažných výzkumů v této oblasti<sup>9</sup>.

Kontaktní gynekologická masáž vykazuje léčebné účinky v těchto případech:

- při chronickém zánětu pohlavních orgánů, který nemá sklony k častým recidivám;
- při nesprávné poloze a změnách dělohy a pochvy;
- při anatomické nedostatečnosti dělohy (vrozené i získané);
- při funkční nedostatečnosti dělohy;
- při anatomicko-funkční nedostatečnosti vazového aparátu a pánevního dna.

Onemocnění (nebo přirozeně probíhající procesy), jež působí jako *kontraindikace kontaktní gynekologické masáže*, se dělí na kontraindikace absolutní a relativní.

#### 1. Kontraindikace absolutní:

- akutní a subakutní zánětlivá onemocnění orgánů malé pánve;
- kapavka;
- tuberkulóza ženských pohlavních orgánů;
- tromboflebitida pánevních žil;
- nádory orgánů páneve (zhoubné, nezhoubné a zá-  
nětlivé);
- těhotenství (děložní i mimoděložní).

#### 2. Kontraindikace relativní:

- chronická zánětlivá onemocnění pohlavních orgánů, která mají sklony k častým recidivám (s mož-  
ností latentní infekce);

<sup>9</sup> Benediktov, I. I., Benediktov, D. I.: Gynekologická masáž a cvičení. Sverdlovsk, Izdatelstvo Uralského universitěta, 1990.

- vaginismus;
- eroze děložního hrdla;
- eroze děložního cystalu;
- hydrosalpinx, retenční cysty vaječníků;
- velké varikózní rozšíření žil v pochvě;
- menstruace.

Je také obtížné provádět takovou masáž v těchto

případech:

- při ztuhlých břišních stěnách;
- v případě úzké a krátké pochvy;
- při zvýšené citlivosti na tuto proceduru;
- jestliže se při masáži nebo po ní objevují bolestivé pocity atd.

Kromě toho je samotná procedura masáže velmi složitá; musí ji provádět speciálně vyškolený lékař s velkou citlivostí v konečcích prstů (který vás musí rozhodně usadit do gynekologického křesla), a ne jen tak nějaká sestřička, se kterou byste si při tom mohly pěkně „žensky“ poklábat.

Tak, a máte obrázek hotový, jak se říká, jako malovaný. A je naprosto přesný. „A copak bezkontaktní masáž s sebou nevěle podobnou hromadu zákazů a komplikací?“ zeptáte se.

Ne, ne, a ještě jednou ne.

Začneme tím, že gynekologická meditační automasaž se může s úspěchem používat prakticky u všech výše popsaných druhů ženských onemocnění a že je zvláště účinná právě tam, kde přímou (kontaktní) masáž nelze použít kvůli kontraindikacím. Bezkontaktní masáž se nedoporučuje pouze těhotným ženám a také v případech popsaných ve všeobecných podmínkách

využití naší metodiky (kapitola třetí, oddíl „Klíčové prvky metodiky“).

Kromě těchto případů je taková masáž vhodná pro všechny ženy bez výjimky – od začátku pohlavního dospívání až do ... – doplňte si, kolik je vám let, a připočítejte ještě 50. (A jestli vám to bude málo, můžete klidně přidat ještě 25.) Jedinou překážkou k jejímu použití může být anomálie, s jakou se v přírodě téměř nesetkáme, a to – úplný (tj. absolutní) nedostatek ženské touhy žít, milovat a být milována. Naštěstí se s takovým jevem setkáváme jen velmi zřídka. Jeho příčina se zpravidla ukrývá v prvotní frigiditě (vrozené chladnosti) pacientky.

Pokud se žena pečlivě věnuje meditační masáži svých pohlavních orgánů, může si za velmi krátkou dobu navrátit (nebo nově získat) celou škálu smyslových radostí, jakými se opájíme v mládí, může takovým způsobem nesmírně obohatit svůj intimní život a zároveň se zbavit mnoha nepříjemností, které provázejí stav pohlavní neuspokojenosti.

„To je beznadějně,“ může některá z vás namítnout. „Já mám za sebou operaci, všechno mi vzali – dělohu, vaječníky. Jaký já bych tak ještě mohla mít intimní život? To, co tady povídáte, nemá pro mě a pro takové, jako jsem já, vůbec žádný význam.“

Ale má, a dokonce to má hlavní význam právě pro vás.

Ano, s některými ženami se život zrovna nemazlí a musely si hodně vytrpět, ale složitě operace, které podstoupily, ještě vůbec nejsou důvodem, aby nad svým intimním životem lámaly hůl.

Proč? No přece proto, že „příbytkem a útočištěm“ fyzické lásky je u ženy pochva a její přítomnost bohaté stačí, aby žena vedla normální život a neodříkala se smyslových radostí. Hlavní je – neuzavírat se, „nezaknout se“ na tom, co se vám přihodilo, jako by se jsem „vykuchaná“, bezcenná, ale žít dál, jako by se nic nestalo. Lékař je povinen držet veškeré informace o takových operacích v tajnosti (je to nařízeno zákonem), a stejně tak i vy máte právo nechat si pro sebe všechny podrobnosti a nikomu je nevykládat, hlavně ne svému muži. V případě „úniku informací“ bude potom vinen pouze váš jazýček, ale s jeho pomocí můžete také vždy opravit, co jste řekla, a nastolit ve svém rodinném životě (ke svému vlastnímu užítku!) někdejší klid a mír.

Přítom není vyloučena ani možnost, že vaše domácí sexuální popularita po takové operaci dokonce stoupne o několik příček nahoru, zvláště pokud vám předeřít jsou podpůrnou hormonální léčbu. Vtip je v tom, že lidský organismus produkuje jak ženské, tak mužské hormony, přičemž stupeň pohlavní aktivity závisí na množství mužského pohlavního hormonu testosteronu. Po chirurgickém zákroku se jeho množství v ženském organismu zdánlivě zvýší, protože se sníží produkce ženských hormonů. Některé ženy, které podstoupí operaci tohoto druhu, cítí potom velmi silný příliv „temperamentu“ a nemálo tím ohromují své muže, kteří nebyli na takový obrat události připraveni.

Bezkontaktní gynekologická masáž má ve srovnání s kontaktní masáží mnoho předností. S její pomocí:

- a) je možné úplně vyléčit taková gynekologická onemocnění, jako jsou nejrůznější cysty, myomy a mno-

ho dalšího z toho, co oficiální medicína pouze sleduje nebo operuje (taková uzdravení nejsou vůbec řídkým, ale naopak běžným jevem, což dokládá množství dokumentačního materiálu);

- b) zlepšují se intimní vztahy a vztahy v rodinném životě, protože se zvyšuje sexuální aktivita ženy a ona získává větší sebedůvěru a duševní vyrovnanost;
- c) v ženském organismu se aktivizují všeobecně ozdravné procesy a mizí mnohá onemocnění, která, jak by se zdálo, neměla s gynekologickými problémy žádnou souvislost (zvláště se to týká varikózního rozšíření žil), projevuje se zlepšení zraku, sluchu, stabilizuje se činnost zažívacího traktu (tj. probíhá právě to, co můžeme nazvat mohutným omlazením organismu, obnovením biologického mládí);
- d) velmi rychle a výrazně se zlepšuje tvar prsou (povislá prsa se zvedají, malá se zvětšují);
- e) normalizuje se tělesná hmota.

Všechny pohlavní orgány (každý zvlášť!) jsou masírovány aktivně, zevnitř a spouští se v nich silný mechanismus samoregulace (zatímco lékař masíruje pouze dělohu). Gynekologická automasáž, kromě toho, že řeší hlavní problém, má nepřímý vliv na celý organismus a přímý vliv na orgány malé pánve (močový měchýř, tlusté střevo, konečník). Navíc taková masáž zpevňuje cévy (a zde jich je zvláště mnoho) a masíruje tkáň nervových pletení.

*Trocha historie.* První zmínky o takovém druhu působení na pohlavní orgány najdeme ve starých východních traktátech. Umění meditační automasáže se učily dívky, které se chystaly vstoupit do manželství,

dospělé ženy ji pak používaly především k tomu, aby zvyšovaly poševní svalstvo. Zvyšoval se tak tonus svalů, pochva se stávala užší a muž pak si trénoval v intimních okamžicích větší rozkoše. Tyto poševní svaly, pochva se stávala užší a muž pak dosahoval v intimních okamžicích větší rozkoše. Tyto ženy byly také ceněny mnohem výše než ostatní a „kaly“ (výkupné za nevěstu) za takovou poučenou dívku byl až desetinasobný.

Teď se obraťme k minulosti, která nám není tak vzdálená.

Když přihlédneme ke zkušenostem z uplynulých let, můžeme k výše popsaným přednostem gynekologické automasáže přidat ještě následující:

- ani jedna z žen, které prošly kurzem tréninků, neznamenala během cvičení zhoršení svého vnitřního rozpoložení nebo svého fyzického stavu;
- při takové automasáži se pocit tepla daří uchovat mnohem déle (5, 6, 7 či dokonce 8 hodin) než po zioterapii nebo kontaktní masáži (maximálně 40–60 minut); toto teplo je velmi příjemné, zahřívá celý spodek břicha a křížovou oblast, uvolňuje a vyvolává touhu po intimním kontaktu;
- menstruační cyklus se obnovuje prakticky vždy, když se podaří působit na příčinu, která způsobila jeho přerušování (zvláště u nastupujícího klimakteria);
- výrazně se zmenšují a úplně mizí bolesti při menstruaci, pokud se předtím objevovaly;
- obnovuje se sexualita (bez ohledu na věk ženy, a dokonce i u žen, které jsou samy a které už dávno neměly intimní styk s mužem); autotréning prováděný bezprostředně před milováním zvyšuje ostrost smyslových prožitků u obou manželů;



- žákyním, které prošly kurzem, se zvyšuje sebevědomí a sebedůvěra (což je velmi důležité pro každou ženu), začíná se měnit k lepšímu jejich pohled na různé problémy: na vztahy v rodině a vůbec na vzájemné vztahy obou pohlaví (a zejména mnohé začínají konečně chápat, co to od nich ti nesnesitelní a dotěrní muži vlastně chtějí);

- muži (na to také upozorňují mnohé žákyně) se dokážou léhceji naladit na milostný kontakt, začínají být k ženám pozorní, začínají si jich hledět a se zjevným potěšením přijímají nová pravidla hry.

Nebude snad zbytečné dodat, že meditační automasáž použitá jako hlavní léčebný prostředek dokáže také vyléčit některá gynekologická onemocnění. Metoda meditační gynekologické automasáže je prostě vynález, jaký nemá na světě obdoby.

### Jak provádět masáž

Masáž se provádí ve stavu meditace. Můžete sedět, ale lepší je ležet, uvolnit se, zavřít oči a mírně pokrčít nohy v kolenou. Všechny postranní myšlenky strkáme do pomyslného čtverce, kromě jediné: Jsem mladá, půvabná, svůdná, výjimečná... Jsem žádoucí, všichni muži světa po mně touží a brzy budou toužit ještě víc. Zde je velmi důležité eroticky se naladit, uvést se do stavu sexuálního vzrušení.

Nestyďte se, zapojte fantazii, vzpomeňte si na nějaký nepříliš skromný, ale sladký okamžik ze svého života, představte si ho v barvách a v detailech. Jak to být ... nebo bude ... dnes ... teď ... nechejte

v sobě rozhořet plamínek rozkoše. Snažte se v duchu zbavit všeho, co vás svazuje. Je důležité, abyste na svou smyslovou představu našly smyslovou odezvu ve vašem těle. Proč? Aby vám váš organismus pomohl spustit mechanismus děložních stahů.

Teď trochu fyziologie. Děloha se vždy stahuje samovolně. Její svalstvo je podobné jako svalstvo střev nebo cév. Člověk nemůže přikázat své tváři, aby se nečervenala, a svému břichu, aby něm nekručelo, jsou v tomto ohledu sami svými pány. Děložní stahy také nezávisěji na naší vůli. Děloha se stahuje při pohlavním aktu, když přichází orgasmus (8–12×). Jsou to silné stahy vyvolané aktivními fyzickými podněty. Gynekologický autotrénink má za úkol bezkontaktně přimět dělohu, aby se stáhla stokrát (pravda, slaběji než při orgasmu, ale ve stavu, který je mu velmi blízký).

**Důležité upozornění.** Ke svým pohlavním orgánům přistupujte s láskou a úctou. V tak složitém zařízení, jako je lidský organismus, nelze mít svoje oblíbence a vydědence. Všechny orgány jsou pro vás stejně cenné a stejně důležité. Bezkontaktní masáž dělohy je běžný trénink patřící do kurzu naší metodiky; nemůžete ji provádět ledabyle, nebo se bez ní nějak obejít. Nakládat se svými genitáliemi s úctou, zahrnovat je laskavostí, teplem a péčí, to není vůbec nic nedůstojného, hloupého, to není vůbec žádná hanba. Hanba je naopak nenaslouchat jejich přáním, hanba je neuspokojovat jejich naléhavé potřeby, hanba je vůbec nevědět, co to tam dole pod pupkem máme. Je to hanba a je to také velmi nebezpečné.

Když máme den či dva zácpu, hned bereme projímadlo a utíkáme k doktorovi, když se řízneme do prs-

tu, natíráme ho jódem, obvazujeme... Ale 5-6 potrabů - to se bere jako nic (dělá to tak přece spousta lidí) a léta života bez pohlavního kontaktu a pohlavní styk bez orgasmu - to není žádný problém, to je běžná věc (žijí tak mnozí a nenařikají si). Výsledkem bývá chronické městnání krve, záněty, hemeroidy, neurozy a další a další „kvítky“, a z těch „kvítků“ potom dozrávají „plody“. Žena v nejlepších letech tak sama sebe zahání do slepé uličky a mění se v nemocné bezpohlav. ní stvoření. Nedá se ani vypovědět, jak je to všechno smutné. Smutné ... ale napravitelné. Zapamatujte si, že to všechno se dá napravit, a to úplně. Jde jen o to probudit se, vzít věci do svých rukou a přetrhnout ten začarovaný kruh. Cestu jsme vám ukázali a volba bude vždycky jen a jen na vás.

### Hlavní cvičení

Před začátkem práce si vezměte deník a zapíšete do něho vaše výchozí údaje: obvod prsou, stav pohlavních orgánů, a hlavně - zkuste ohodnotit svou sexualitu. Za několik dní to udělejte znovu a srovnajte výsledek s výchozími údaji. A nezapomeňte na břicho: barva, pružnost, celkový stav.

Takže, začínáme. Naladíme se na příjemnou práci, zahálíme své vědomí do erotického oparu. Oči jsou zavřené, pozice pohodlná - sedíme nebo ležíme (raději ležíme). Soustředíme teplo (T) v oblasti močového měchýře (děloha se nachází mezi močovým měchýřem a konečníkem, močový měchýř je vpředu, konečník vzadu) a také v bederní oblasti (tam se nachází velké množství nervových center „odpovídajících“ za stav

dělohy a dalších orgánů malé pánve). Snažíme se pro- cítit teplo co nejzřetelněji (je velmi příjemné, léčivé a dobře nás zahřívá). Udržíme pocit okolo 30-60 vteřin, zesílujeme ho, nakolik je to jen možné, plnou silou, a pak k němu připojíme pocit M. Pocit T + M je nám příjemný, snažíme se ho procítit ještě zřetelněji ... je velmi příjemný ... a současně v sobě probouzíme smyslnou touhu, vzrušuje nás, zdá se, jako by podpo- rovala i pocit T + M, zesíluje ho a spojuje se s ním ... ještě 30-60 vteřin ... pak musí přijít okamžik, kdy se objeví příjemné strnutí v oblasti močového měchýře (jakoby sotva znatelné chvění - vibrace + trnutí)... To je právě ten okamžik, kdy začínají ... a ony začínají - samo- toužíte po tom) stahy dělohy ... a okamžiku strnutí volně - a pokračují a pokračují... V okamžiku strnutí a jemné vibrace si můžete maličko pomoci a jakoby „spustit“ dělohu pomocí několika stahů břišního lisu a svalů hráze - a děloha se začne stahovat.

Jestliže vám zpočátku nebude těchto několik pocitů mocných stahů stačit, můžete zkusit ještě zesílit pocit T (je možné, že skryté oblasti hráze a močového měchýře ještě nejsou dostatečně zahřáté). Každý výdech směrujeme ve svých představách do oblasti dělohy a současně stahujeme a uvolňujeme svaly hráze (v ne- spodnější části břicha) v rytmu, jaký potřebujeme.

To nejdůležitější - neznepokojte se a nespěchejte.

Děloha se velmi lehce „spouští“, pokud:

- je pocit T doveden do náležité „kondice“;
- je zvolen správný rytmus stahů svalstva hráze a břišního lisu;
- je odstraněno všechno, co vás může svazovat.

Pamatujte si, že se vám to prostě nemůže nepodařit. Dokonce i po radikální operaci je třeba provádět takovou masáž a vědomě stahovat svaly hráze a břís. ního lisu.

Abyste uvedly děložní stahy do správného rytmu, můžete si pro sebe počítat (od 1 do 10).

Pracujeme, dokud se neobjeví pocit mírné, příjemné únavy. Nemělo by to být víc než 500–600 stahů za den a ne víc než jedenkrát za 24 hodin, a to pouze v době plnění programu lekcí (v 10 učebních dnech). Pak trenujeme pohlavní orgány maximálně 3–5× týdně – až do úplného vyléčení, a potom provádíme masáže v míře podle potřeby (samy ji velmi dobře pocítíte). Ale vždy pracujeme pouze do té doby, než se objeví pocit mírné únavy (ne víc než 500–600 stahů za sebou).

*Upřesnění.* Přibližně polovinu stahů provádíme s počtem T, druhou polovinu (bez přerušení) s počtem CH a končíme vždycky na CH. Po skončení pulzování soustředíme pocit CH do oblasti močového měchýře (zvláště pokud léčíme myomy) a udržujeme ho tam přibližně 1–1,5 minuty.

A to je vlastně všechno, co potřebujete znát z techniky meditační automasáže dělohy.

Pamatujte si, že toto cvičení se daří absolutně všem žákyním, hlavní je – chtít, aby se vám dařilo. Pokud se samovolně stahy dělohy neobjeví při prvním pokusu, tak se vám to podaří zítra, nebo pozítří, anebo později. Nevzdávejte cvičení a věřte, že úspěch se rozhodně dostaví. V našich skupinách byly případy, kdy se to některým ženám nedařilo po celou dobu kurzu. A potom najednou přibíhaly celé rozradostněné a svěřovaly se, že teď už jde všechno jako po másle. „Ale tehdy nám

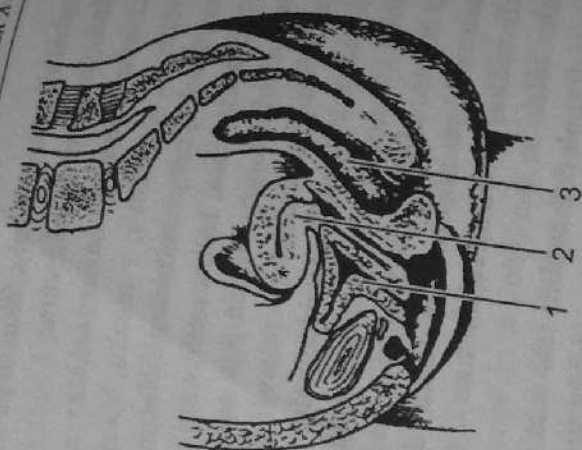
„KAPITOLA ČTVRTÁ: BEZKONTAKTNÍ TRÉNINK TĚLA“  
 prostě něco chybělo!“ vysvětlovaly. Zkuste se nad tím zamyslet, možná, že něco chybí i vám.

Zkušenosť nám ukazuje, že nedostatky musíme hledat především ve své hlavě, v mozku, který máme často zanesený falešnými představami. Nesprávná výchova, pokrytecká morálka, kodex umlčování a zákazů, okleštěná životní ideologie. Možná jste se i vy ocitly pod takovým tlakem, možná i vám takovým způsobem deformovali vědomí a nutili vás od raného dětství tlačovat v sobě všechno, co se dotýkalo smyslové stránky lidského života. Možná vás i tloukli přes prsty, když jste je natahovali po učebnici anatomie, dokud z vás nevytloukli veškerou chuť zajímat se o to, co máte uvnitř svého těla.

Pojdme teď společně zaplnit tato bílá místa vašich vědomostí. Musíme totiž velmi dobře vědět, co masírujeme a co léčíme. Pozorně si prostudujte obrázky 12 a 13 (to se týká i těch „gramotnějších“ žákyní). Svlékněte se, stoupněte si před zrcadlo a prohlédněte si své tělo. Je vaše, je jediné na světě a vy ho musíte mít rády. Jestliže člověk nemá rád sám sebe, jak potom může vědět, co je to mít rád? A jak může žena nacházet radost v intimním kontaktu, jestliže ani sama neví, co je jí příjemné a co ne?

Pořádě si prostudujte svoje tělo. Projděte prsty každý jeho kousíček. Najděte své erotogenní zóny, všimněte si bodů, které reagují na dotek obzvlášť výrazně, a zapamatujte si, kde se nacházejí (u každé ženy je to trochu jinak).

Pokud se děloha dál „vzpírá“ vašemu snažení, můžete celé věci napomoci tím, že si osvojíte doplňující



**Obr. 12.** Poloha dělohy vzhledem k močovému měchýři a konečníku: 1 – močový měchýř, 2 – děloha, 3 – konečník.

cvičení posilující svalstvo hráze, stehen a břišního lisu. Jsou tři.

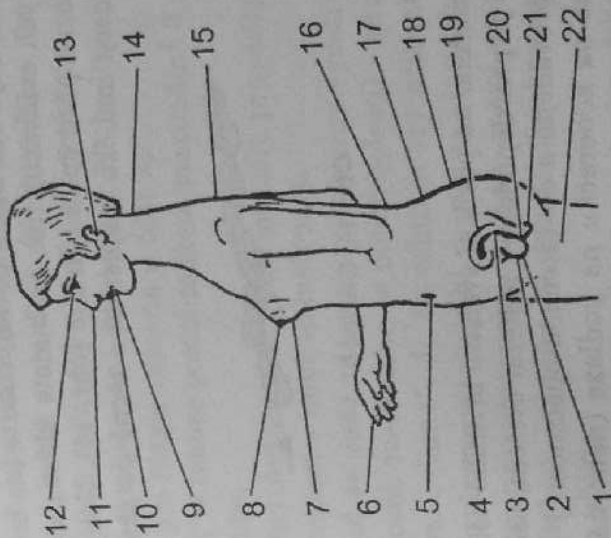
#### Cvičení 1

Provádí se velmi snadno (můžete ho provádět v kteroukoli dobu na kterémkoli místě). Začněte tím, že si vůle zastavte proud moči. Vymočte se v dřepu a silou jste při tom musely zatnout.

*První etapa.* Naučte se stahovat tento sval silou vůle. Začněte od pomalých stahů: stažení (3 vteřiny) - uvolnění (další 3 vteřiny). Zpočátku to nepůjde prá-

vě snadno, ale později – když se sval posílí – už lépe. Snažte se, abyste při tom nestahovaly svaly břišního lisu. Cvičte, dokud se neobjeví pocit mírné únavy svalů. *Druhá etapa.* Zkracujte rytmus stahů, zrychlujte ho po narůstající křivce, až dosáhnete pocitu „třepetání“.

Na to vám budou stačit maximálně 2–3 dny. *Třetí etapa.* Dlouhé a stabilní zatažení svalu (jako byste se snažily vtáhnout do pochvy nějaký předmět).



**Obr. 13.** Mapa erotogenních zón ženského těla (podle V. I. Zdobavomyslova): 1 – klitoris; 2 – močová trubice; 3 – děložní hrdlo; 4 – spodek břicha; 5 – pupek; 6 – prsty (+ hmat); 7 – mléčná žláza; 8 – bradavka; 9 – jazyk (+ chuť); 10 – rty; 11 – nos a čich; 12 – vřetka (+ zrak); 13 – ucho (+ sluch); 14 – krk; 15 – „kočičí místečko“; 16 – páteř; 17 – kříže; 18 – hýždě; 19 – zadní klenba pochvy; 20 – ústí pochvy; 21 – řitní otvor; 22 – vnitřní strany stehen.

Zafixujte sval v této sevřené pozici přibližně na 3 vteřiny.

Tento sval můžete trénovat několikrát (2-3x) denně přibližně po 2 minutách.

#### Cvičení 2

Je zaměřeno na zvýšení tonusu blízkých stehenních svalů, což také výrazně zvyšuje smyslové prožitky ženy.

Doma, když vás nikdo nevidí, chodte (na boso nebo v tenkých cvičkách) tak, že budete klást patu jedné nohy těsně před špičku druhé (obr. 14). Nohy se při tom musejí malíčko „zaplétat“ a těsně dotýkat jedna druhé.

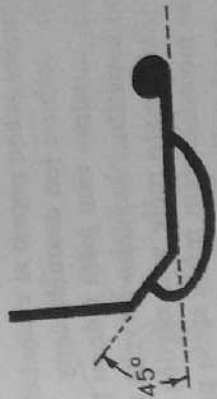


Obr. 14. Cvičení 2.

#### Cvičení 3

Je zaměřeno na posílení svalstva břišního lisu a hrázce. (Toto je pravděpodobně nejtěžší cvičení, takže ho, prosím, provádějte s dostatečnou opatrností.)

Ležme na koberečku na podlaze (nebo na jiném rovném povrchu), zvedneme natažené nohy ke stropu a pak se pomocí rukou snažíme zvednout pánev v úhlu 45° k podlaze (obr. 15). Nohy při tom zůstávají rovné. Nejprve vydržíme v této pozici několik vteřin a postupně prodloužíme dobu cvičení až na 1 minutu. Toto cvičení můžete také provádět 2-3x denně, ale vícrát ne.



Obr. 15. Cvičení 3.

Existuje ještě složitější varianta cvičení (pro ty, kdo ji zvládnou), kdy se v úhlu 45° k podlaze zvedá (za pomoci loktů opřených o podlahu) prakticky celý trup (nohy jsou napřimené ke stropu). Na podlaze při tom zůstává jen hlava, ramena a část zad.

„Stát“ v takové pozici můžete maximálně 3 minuty, ale ne déle.

**Pozor!** Automasáž byste neměly provádět při silném krvácení v době menstruace.

Pokud se vaše zdravotní problémy vyostří (objeví se krvácení, zesílí nebo se objeví bolesti) – přijměte to s klidem, „vlídně“. Je to velmi dobrý příznak: začaly jste se uzdravovat, rozběhl se proces přestavby vašeho organismu a nemoc vám vlastně „mává na rozloučenou“. Během jednoho až dvou dní takové vyostření obvykle přejde.

A poslední připomínka. Ani na okamžik nepochybujte o svém úspěchu, věřte si!

#### O tvaru prsou

Na seminárních cvičeních projevují žákyně o tuto otázku čilý zájem. Nejčastěji se ptají, jak si prsa zvěšit.

Zmenšit rozměry svého poprsí si z nějakého záhadného důvodu přejí většinou jen osamělé ženy.

Milé dámy, musíme vám ještě jednou připomenout, že o tělesnou konstituci každého člověka se stará matka příroda, takže byste měly vzít zavděk tím, co vám nadělila. Naše metodika vám může spíše pomoci zlepšit kvalitu toho, co už máte (v případě prsou snížit jejich ochablost, obnovit pružnost apod.). Pokud se pečlivě věnujete tréninkům, tyto procesy už se ve vašem těle aktivně rozběhly, protože proces omlazení prostupuje celý váš organismus. Vzhledem k tomu, že mléčné žlázy jsou součástí ženské pohlavní soustavy, meditační gynekologická masáž má blahodárné účinky také na ně. Existuje také opačný vztah. Například u každé mladé matky, když dává prs svému dítěti, automaticky dochází ke stahům dělohy.

Zkrátka, pracujte a netrapte se, váš organismus udělá všechno sám. Jen se nebojte - výsledek bude výborný. Ale těm, které přesto ve spánku sní o tom, jak se jim zvětšuje poprsí, můžeme dát několik praktických a velmi efektivních rad.

Abyste dosáhly žádoucího výsledku, měly byste:

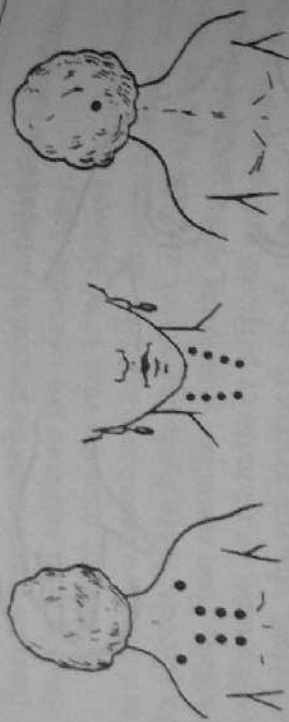
1. Trochu se spravit, přibrat na váze. Popřemýšlejte o svém jídelníčku, přidejte do něho pohankovou kaši a vlašské ořechy.
2. Podle možnosti zaktivizovat svůj intimní život a vyhnout se používání prezervativu. Sperma, které se vstřebává do poševní sliznice, působí velmi blahodárně na ženský organismus, protože obsahuje celý komplex biologicky aktivních látek (vitaminy, prostaglandiny, aminokyseliny a mnoho dalšího, co



Obr. 16. Masáž mléčných žláz.

nelze ničím nahradit a co nekoupíte v žádné lékárně).

3. Po dobu několika cyklů brát kyselinu listovou (vitamin B<sub>9</sub>) po jedné tabletce (0,02 g) dvakrát denně.
4. Provádět přímou (kontaktní) masáž mléčných žláz (vleže nebo ve sprše si otírat hrubou žínkou prsa ve směrech vyznačených na obr. 16). Žákyně se často ptají, jestli je možné provádět tuto proceduru při mastopatii. Ano, je. Při mastopatii můžete navíc opracovávat uzlík mléčné žlázy stejně jako jizvu. **Pozor!** V takovém případě musíte proces opracování rozhodně zakončit pocitem chladu.
5. Využívat (což nemusíte, ale můžete) prvků šia-cu (japonské terapie přikládání prstů). Přitlačujte prsty postupně (podle obr. 17) na body v oblasti štítné



Obr. 17. Terapie podle metody šia-cu.

žlázy (maximálně 3 vteřiny), na body v oblasti prodloužené míchy, na body vrchní části ramen a na body mezi lopatkami (od 5 do 7 vteřin). Tlačit musí tak, aby výsledný pocit byl někde uprostřed mezi příjemným a bolestivým. V oblasti štítné žlázy musí být tlak jen mírný. Tlačíme po dobu 2-3 vteřin, potom uděláme pauzu. Úkon opakujeme pětkrát z každé strany (zleva i zprava, přitlačujeme polštářky palců). Potom se celá série přitlačení (zprava i zleva) opakuje třikrát.

*Pro vaši informaci:* Některá sexuologická centra (zejména moskevská) úspěšně praktikují systém lokálního záporného tlaku na mléčné žlázy. Velikost poprsí se díky takovému působení zvětšuje přibližně dvojnásobně. Přístroj se používá velmi snadno a můžete ho využívat v domácích podmínkách.

## Kapitola pátá „Kánon pro budoucí vládce“

Exotický exkurz do minulosti - kapitola, z jejích stránek vane vůně tisíciletí. Jejím obsahem je záračný balíček sebezdravných cvičení vypracovaných léčiteli dávného Východu. Uvádět je do praxe je však možné pouze s krajní opatrností, jinak se ta strašná čepel, která má srazit vaši nemoc na kolena, může obrátit proti vám. Zde je předkládáme s cílem rozšířit pohled žáků a ukázat jim, že za prostorem, který opanovali, se jim otevírají nové horizonty.

**Pozor!** S cvičeními „Kánonu“ můžete pracovat pouze tehdy, pokud si to sami přejete, a pouze v tom případě, že potřebujete zlepšit svůj zdravotní stav. V žádném případě se ke „Kánonu“ neobracejte ze zvědavosti!

S ohledem na vaši diagnózu (pokud ji přesně znáte) nebo na vaše nářky (pokud se vyskytují) si můžete vybrat 2-3 speciální cvičení a maximálně 2-3 z hlavních cvičení (která podpoří účinnost všech ostatních). Nedoporučuje se však věnovat se jim dříve než od třicátého dne cvičení.

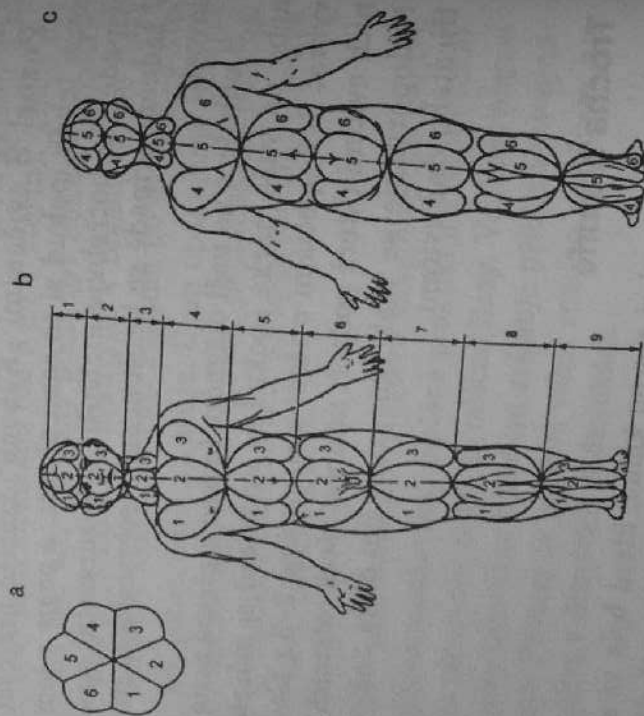
## Trocha historie

Jedná se o velmi starou knihu, která byla ve své době určena pouze vyvoleným. Jsou v ní soustředěna cvičení zaměřená na zdokonalení a rozvinutí duchovních a fyzických schopností člověka. Je psána ve staré

turkotatarštině a arabských jazycích. Její nezkrácený název zní přibližně takto: „Kánon tajemných ponaučení pro budoucí vládcé“.

Nesčetné poznámky na okrajích stránek svědčí o tom, že kniha byla během staletí čtena, doplňována a zdokonalována. První taková doplnění jsou datována rokem 986. Do současného uzbeckého jazyka byl „Kánon“ poprvé přeložen v roce 1986.

„Kánon“ se skládá z 10 samostatných stupňů (sanů). První san obsahuje 111 cvičení, z nichž jsou zde vybrána ta nejužitečnější, která jsou schopna navrátit zdraví při velmi mnoha onemocněních.



**Obr. 18.** Domy listků: a – rozložení domů (pohled shora); b – rozložení domů podle úrovní (pohled zepředu); c – rozložení domů podle úrovní (pohled zezadu).

Než se pustíte do studia tohoto komplexu cvičení, měli byste se seznámit s tím, jak vnímá „Kánon“ lidské tělo. Je celé rozděleno na části nazvané „domy listků“ (obr. 18 a).

**Domy listků**

Názvy domů (obr. 18 a)

1. Dům dcer.
2. Dům matky.
3. Dům synů.
4. Dům rozumu a ďábla.
5. Dům otce.
6. Dům duše a anděla.

Názvy úrovní (obr. 18 b, c)

1. Vladaři (království).
2. Rádci.
3. Cesty života.
4. Ochránci.
5. Bujné město.
6. Pevnost (kolébka).
7. Naděje království (poupě dcer).
8. Opora království (poupě synů).
9. Poupátko vnuků (rozpustilostí).

První dům listků – Dům dcer  
(názvy podle jednotlivých úrovní shora dolů)

1. Dům duše a anděla.
2. První vezír.
3. Pravá brána.
4. Lev v řetězech.
5. Vrátný.



6. Nevěsta.
7. Hlavní následnice.
8. Hlavní následník.
9. Neposeda.

Druhý dům lístků – Dům matky

(názy podle jednotlivých úrovní shora dolů)

1. Zrcadlo (oči matky a duše).
2. Starosti matky.
3. Obavy matky.
4. Rodný dům.
5. Pokladnice.
6. Kolébka.
7. Láska matky.
8. Opora matky.
9. Horliví vnukové.

Třetí dům lístků – Dům synů

(názy podle jednotlivých úrovní shora dolů)

1. Dům rozumu a satana.
2. Levý vezír.
3. Levá brána.
4. Počátek života.
5. Pokladník.
6. Zet.
7. Zbloudilý.
8. Druhý následník.
9. Prostopášník.

Čtvrtý dům lístků – Dům rozumu a ďábla  
(názy podle jednotlivých úrovní shora dolů)

1. Dům rozumu a ďábla.

1. Trůn rozumu.
2. Černé dveře.
3. Trůn satana.
4. Věž.
5. Černý kůň.
6. Mladší princezna.
7. Prostřední syn.
8. Prostřední miláček.
9. Dědečkův miláček.

Pátý dům lístků – Dům otce

(názy podle jednotlivých úrovní shora dolů)

1. Vládce.
2. Trůn sultána.
3. Opora otce.
4. Pečeť života.
5. Sedlo.
6. Poduška.
7. Princové.
8. Věrní vnukové.
9. Pečeť osudu.

Šestý dům lístků – Dům duše a anděla

(názy podle jednotlivých úrovní shora dolů)

1. Dům anděla.
2. Trůn duše.
3. Bílé dveře.
4. Trůn anděla.
5. Dobrá cesta.
6. Bílý kůň.
7. Princezna.
8. Mladší syn.
9. Mladší vnuk.

## Přehled cvičení

**Rozcvička (celý soubor cvičení na páteř ze zvládnutého učebního programu)**

Cvičení 1. „Příprava pole na vysázení sadu mládí“.

Cvičení 2. „Trůn srdce“.

Cvičení 3. „Houpačka duše a srdce“.

Cvičení 4. „Poupě plic a střev“.

Cvičení 5. „Kvítek duše a rozumu“.

Cvičení 6. „Cesty vládnutí“.

Cvičení 7. „Poupě žaludku“.

Cvičení 8. „Poupě ledvin“.

Cvičení 9. „Poupě jater aneb Vláda starostí a smutku“.

Cvičení 10. „Poupě dvojčat“.

**Cvičení se zacíleným působením (měli byste si vybrat dvě z nich podle vašeho onemocnění)**

Cvičení 1. „Poupě kolébky“.

Cvičení 2. „Lístky kvítka slinivky břišní a sleziny“.

Cvičení 3. „Dům prožitků“.

Cvičení 4. „Andělská křídla nad cestou hořkosti“.

Cvičení 5. „Velká cesta“.

Cvičení 6. „Brány k vládnutí“.

## Důležitá poučení

Opatrnost, a ještě jednou opatrnost. Nesnažte se zvládnout všechna cvičení najednou. Postupujte krok za krokem a přidávejte si nová poupatata teprve tehdy, když si dobře osvojíte předcházející pozice.

V prvních dnech stačí provádět 3–4 cvičení. Je důležité, aby vám cvičení pozvedávalo náladu a abyste se po něm necítili unavení. V žádném případě se do cvičení nenuťte!

Délka tréninků je maximálně 1 hodina 20 minut (včetně přestávek).

Pokud se objeví pocit únavy, je třeba výrazně snížit zátěž, nebo několik dní úplně odpočívat.

Tréninkům se věnujte po dobu 2–3 měsíců. Když se vám úplně vrátí zdraví, můžete snížit délku i četnost cvičení.

Všechna cvičení byste měli provádět ve stavu, kdy vám v duši září obraz mládí, k němuž stále neochvějně směřujete. Jinak ztrácejí veškerý smysl. Takhle o tom mluví starodávný „Kánon“ v souvislosti s cvičením 1: „...Ó synu, starý a nemocný, ale s mladou duší. Jestliže tě postihl trest Boží v podobě utrpení a ty se chceš znovu stát takovým, jakým si přeješ být, a nevíš, kde jsi zanechal své mladé tělo, své zdraví a své mládí plné snů a tužeb, jestliže se nelekáš těžkostí a útrap té daleké cesty, potom zanechej své zloby a nenávisť a pochybností o lidské dobrotě, osedlej svého smrtelného koně a ulož si na cestu do duše to, co ti řekne Bůh, a my půjdeme s tebou do toho sadu, kde leží tvé tělo a tvé nenaplněné sny...“

... Ó synu, myslel sis, že bereš s sebou svého koně kvůli daleké cestě, ale cesta se nachází uvnitř tebe samotného. Seseďni z koně. Pole květů tvého mládí se nachází ve tvých zádech a zahrada rajských plodů se nachází ve tvých prsou. Jestliže je na tom místě jen poušť a roste tam jen bodláčí nenávisť, bezvýhodnosti, nemoci a zla, potom pohled: za trůnem duše na tebe

čeká okřídlený kůň nadšení a duše na trůnu dávno chystá pluh pro tvůj rozum. Nakrm tedy a napoj svého koně nadšení a zapřáhni rozum, a necht' znásobí tvé utrpení Bůh, začni orat pole pro vysázení sadu mládí a nezapomeň, že při každém kroku musíš vědět, co bude na onom místě růst..."

Jak krásný způsob naladění na obraz mládí a jak poeticky vyjádřená idea rozcvičky (ostatně, i vy sami jste jistě pochopili, co to mělo znamenat).

Všechna cvičení této kapitoly by měla začínat pocitem T, pak by měla pokračovat pocitem M a potom pocitem CH a končit výhradně na CH.

I toto je s velkou obrazností zdůrazněno ve starodávném textu: "...když otevíráš dveře mládí, pamatuj: dveře se otevírají pouze duševním teplem. Ať zahřeje tu pomíjivou pouť, na které rozséváš svá semena mládí, tvé duševní teplo, slunce tvého rozumu, i tvé srdce necht' svítí a hřeje. Ale pamatuj, synu: jen samotné slunce bez vody a chladu by obrátilo tvoje tělo v poušť. Proto s radostí zalévej každé zrnko tvého zoraného pole, ze kterého ti vzejde mládí a síla, a ponechej svá pole v chladu a mrazu, aby si odpočinula a očistila se.

Na jaře, když pocítíš, že už přišel čas sít, vyber a zasad vhodná semena, každé na své místo, a každý den o ně s láskou pečuj. I v tom výhonku, který teprve vyrazil, už musíš vidět a pěstovat ten dospělý strom, kterým jednou bude, a tak musíš postupovat každý den a nechávat si také nějaký čas k odpočinku. A nezapomínej vést si tak, jako by tvůj sad už nesl plody. Pamatuj, synu, že když zaléváš a okopáváš zem svého budoucího sadu, aniž bys v duchu viděl plody své prá-

ce, bez duše a bez rozumu, chováš se jako kanec, který ryje rypákem v zemi a myslí si, že je velký sadař.

Nezapomeň pokaždé za sebou zavřít bránu svého sadu..."

Teď, když jsme nasáli ducha starodávného textu a pocítili úctu k moudrosti, která se v něm ukrývá, a můžeme se pustit do práce.

Pamatujte, že pro každý nezdravý orgán si musíte vybrat jedno nebo dvě cvičení (první - hlavní, druhé - posilující jeho účinky).

## První komplex cvičení prvního sanu

**Rozcvička** (cvičení na páteř, provádějí se podle učebního kurzu)

### Krk

1. Úklony hlavy dopředu a dozadu, až nadoraz.
2. Úklony hlavy do stran, bez zvedání ramen.
3. Otáčení hlavou doleva a doprava, až nadoraz.
4. Krouživé pohyby hlavou, jako bychom ji kutáleli po ramenou (15× po směru hodinových ručiček, 15× proti směru).

### Horní ramenní pletenec

5. Ramena dopředu - brada k hrudi, ramena dozadu - hlava dozadu.
6. Pohyby rameny nahoru a dolů (*želva*).
7. Krouživé pohyby rameny - dopředu a dozadu.
8. Úklony doleva a doprava, ruce položené podél těla.

**Střední část páteře (hrudní a bederní oblast)**

9. Nohy na šířku ramen, otáčíme se doleva (s každou otočkou se snažíme dostat co nejvíce dozadu, hlava je rovně), otáčíme se doprava.
10. Předklony (jako bychom se snažili dosáhnout nosu na pupek).
11. Záklony (jako bychom se snažili dosáhnout zátylku na bedra).
12. Ramena dolů a dozadu krouživými pohyby, *malá lokomotiva* (paže jsou ohnuté v loktech).
13. Ruce jsou spojeny na zátylku, úklony doprava a doleva, dopředu a dozadu (vždy 15–20×).
14. Nohy na šířku ramen, pěsti v oblasti ledvin, lokty se snažíme maximálně přitáhnout k sobě, záklony, bez narovnávání.
15. Nohy na šířku ramen, snažíme se uvidět boční stranu chodidla z protilehlé strany – nejprve jdeme doprava, pak doleva.
16. Ruce na kolenou, předklony.
17. Sedíme na podlaze nebo na židli, nohy roztažené a tělem děláme frontálně maximální úklony k levé noze, k pravé noze a k podlaze mezi nimi.
18. Ruce nahoru, prsty jsou propletené, protahujeme se, zvedáme se na špičky a vytahujeme se nahoru (nádech, spustíme se dolů, znovu jdeme nahoru – výdech).

**Cvičení 1**

„Příprava pole na vysazení sadu mládí“ (obr. 19).

Cvičení je zaměřeno na omlazení celého organismu. Onemocnění centrální i obvodové nervové soustavy různého druhu; psychicko-emocionální poruchy;

onemocnění očí, nosu, krku, orgánů hrudní a břišní dutiny, orgánů pánve.

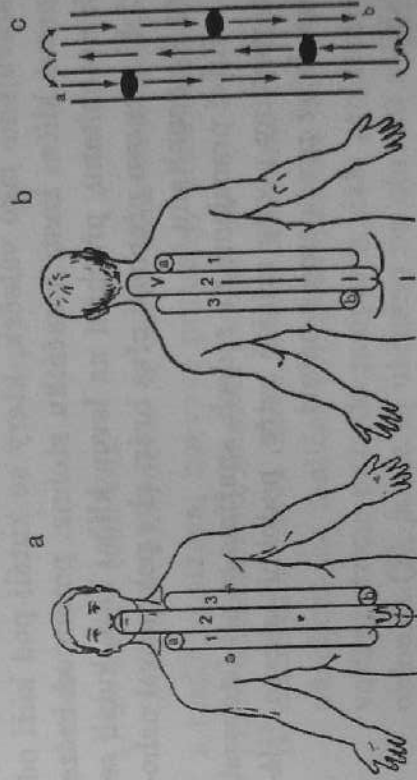
Podstatou tréninku je příprava organismu na cvičení, která budou následovat. Vyžaduje práci v různých „ročních obdobích“ a různé druhy cvičení podle jednotlivých etap:

- léto (teplo a maximální teplo);
- jaro (mravenčení, „jarní nebo podzimní déšť“);
- zima (chlad);
- orba (pulzování);
- setba mládí (dovršení práce).

Všechna cvičení začínají pocitem T a končí pocitem CH.

V jednom dni se provádějí maximálně 4 cvičení (cvičení + ještě 2–3× – podle nezdavého orgánu). Cvičení začínají v oblasti pravé klíční kosti (a), nebo v oblasti nosohltanu (obr. 19 a).

Vývoláme si v oblasti klíční kosti pocit T o velikosti menší pěsti, přemístujeme ho dolů k začátku stehna,



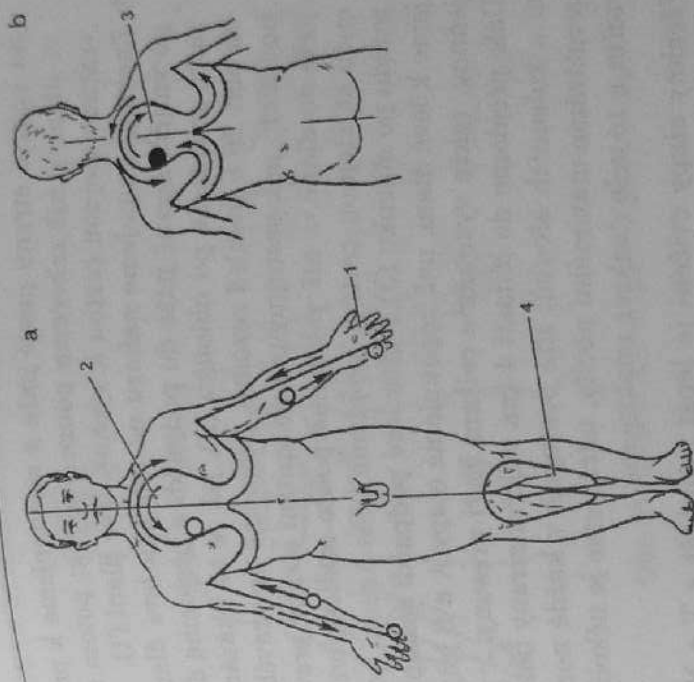
Obr. 19. Cvičení 1. „Příprava pole na vysazení sadu mládí“.

přejdeme přes hráz a jdeme středem přední strany těla nahoru - ke tváři, z níž zabereme do svého působení rty, ústní dutinu a střed dolní čelisti s nosohltanem. Pocit tepla se přemísťuje pod povrchem kůže. Potom přejdeme na levou klíční kost a sestupujeme dolů ke stehnu (b). Pak se vracíme v opačném směru (stejnou cestou) k výchozímu bodu (a). To je jeden cyklus. S každým pocitem provedeme tři takové přesuny. Analogickým způsobem, kdy začínáme opět od (a), pak pracujeme i na povrchu zad (provedeme tři přesuny s každým pocitem).

To je první varianta přemísťování pocitů. Můžeme si ji i mírně pozměnit, když budeme postupovat tak, jak je vyznačeno na obr. 19 c. Z výchozího bodu (a) jdeme stejnou cestou ke koncovému bodu (b), ale pak přejdeme na střed těla a jdeme až nahoru a odtamtud potom znovu přejdeme do výchozího postavení (a). Tímto způsobem pracujeme opět třikrát s každým pocitem a analogicky pracujeme na zádech.

Cvičení má ještě tuto variantu. Pocit tepla si představujeme jako váleček, který se kutálí pod kůží od pravé klíční kosti k začátku stehna, potom od hráze dolů a znovu přechází na levou klíční kost, kutálí se ru k nosohltanu.

Když pracujeme na zádech, snažíme se představovat si všechny pocity zvláště ostře, podobně jako to děláme, když pracujeme s páteří.



Obr. 20. Cvičení 2. „Trůn srdce“.

### Cvičení 2

„Trůn srdce“ (obr. 20).

Onemocnění srdeční a cévní soustavy, tlustého a tenkého střeva, nervové poruchy, nitrolební tlak, plicní onemocnění, nemoci kloubů.

A. Začínáme z levé dlaně, z níž zabereme do svého působení jen malíček (1), postupujeme nahoru po vnitřní straně paže do podpaždí, dále projdeme po oblouku (2), jak je to ukázáno na obr. 20 a (jdeme nahoru středem hrudníku do hrdelní jamky a pak sestupujeme dolů), přes pravé podpaždí přejdeme

na vnitřní stranu pravé paže a sestupujeme k pravé dlani, z níž zabereme pouze malíček; potom se vracíme stejnou cestou k výchozí levé dlani (1).

B. Znovu postupujeme nahoru od malíčku levé dlaně po vnitřní straně paže do podpaždí a přejdeme do zadu, projdeme po oblouku (3), jak je to ukázáno na obr. 20 b (pohled zezadu), přejdeme do pravého podpaždí, pak sestupujeme po vnitřní straně pravé paže do dlaně, z níž zabereme pouze malíček; vracíme se stejnou cestou, projdeme přes malíček; vracíme se po oblouku (3) a přes levé podpaždí sestupujeme k levé dlani, pak zopakujeme etapy A a B ještě jednou, takže vykonáme celkem čtyři přesuny.

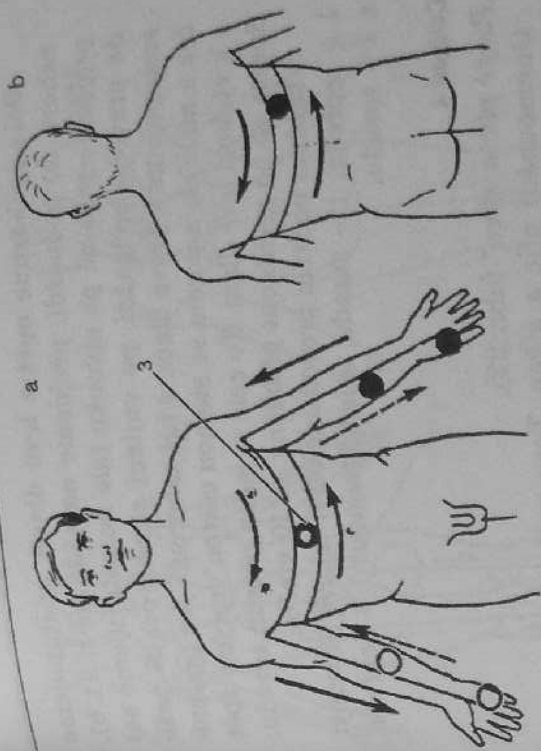
C. Dále přejdeme do oblasti 4 (na vnitřní strany holení a kolenních kloubů; zde postupně v každé noze vyvoláváme maximální pocity, udržujeme je několik vteřin a to celé dvakrát opakujeme).

Všechny etapy cvičení je lepší provádět s T + M, potom s M a potom s CH + M. Cvičení končíme etapou C s maximálním pocitem T, začínáme vždy od levé dlaně.

### Cvičení 3

„Houpačka duše a srdce“ (obr. 21).

Onemocnění perikardu (srdce), orgánů hrudní dutiny, orgánů dechu (bronchitidy, pneumonie, bronchiální astma), zánětlivá onemocnění ústní dutiny a nosohltanu, alergie, ekzémy, dermatitidy, svědění nejrůznějšího původu, neuralgie trojklaného nervu, zánět lícního nervu, astenické a reaktivní stavy.



Obr. 21. Cvičení 3. „Houpačka duše a srdce“.

Začínáme z levé dlaně, z níž zabereme do svého působení jen dva prsty – malíček a prsteníček, postupujeme po vnitřní straně levé paže nahoru do podpaždí, potom jdeme po oblouku do středu trupu k bodu 3, který se nachází v základu hrudní kosti (obr. 21 a). V bodě 3 se na 2-3 vteřiny zastavíme a současně jdeme trochu více do hloubky a potom pokračujeme v cestě k pravému podpaždí a sestupujeme dolů po vnitřní straně pravé paže do pravé dlaně, z níž analogicky zabereme jen dva krajní prsty. Potom se stejnou cestou vracíme k výchozí levé dlani. To celé je jeden přední přesun. Snažíme se ho zvládnout přibližně za 10 vteřin, když nepočítáme čas na zastavení.

Dále vycházíme opět z levé dlaně, postupujeme nahoru do podpaždí, přejdeme na záda (obr. 21 b), do pravého podpaždí, po vnitřní straně pravé paže sestupujeme k pravé dlaně, z níž zabereme jen prsténček a malíček, a potom se stejnou cestou vrátíme zpět - k výchozí levé dlaně. To celé je jeden přesun zpět. Snažte se ho zvládnout přibližně za 10 vteřin.

S každým pocitem provedeme čtyři takové přesuny: 1 - zepředu, 1 - zezadu, a ještě jednou: 1 - zepředu a 1 - zezadu.

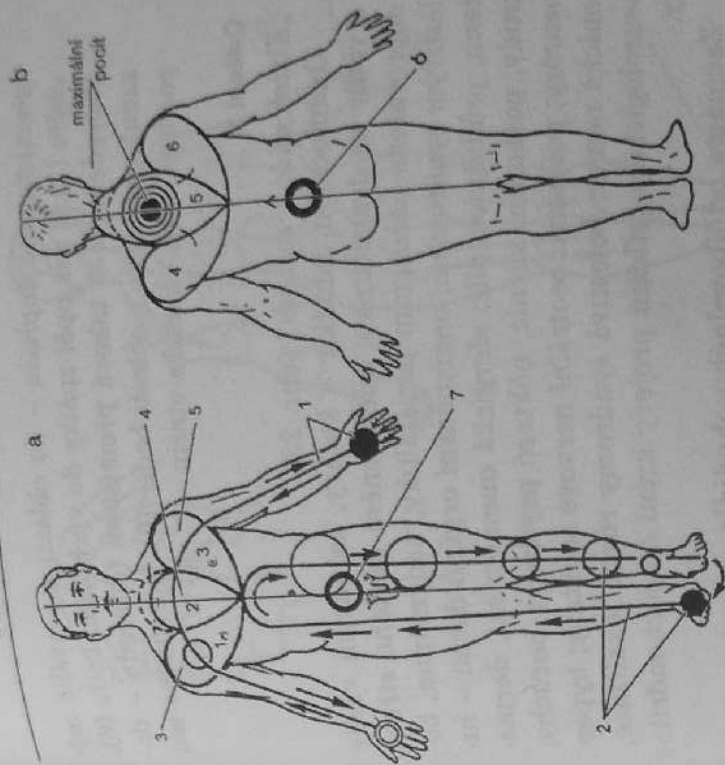
#### Cvičení 4

„Poupě plic a střev“ (obr. 22).

Onemocnění plic a střev. Toto cvičení má čtyři etapy.

A. Začínáme od pravého chodidla (obr. 22 a), vystupujeme nahoru po noze, přičemž ji zevnitř úplně prostoupíme, potom přejdeme na břicho a jdeme po povrchu k základu hrudní kosti, potom sestupujeme dolů po levé straně břicha, přejdeme analogicky na levou nohu (také ji úplně prostoupíme) a sestupujeme k levému chodidlu. Potom přejdeme znovu do pravého chodidla a provedeme ještě jeden takový přesun. To je základní varianta (je ale také možné vrátit se z levého chodidla k hrudní kosti a pak sestoupit k pravému chodidlu). Můžete začínat i od levého chodidla.

B. Přejdeme na ruce. Od levé dlaně (1) postupujeme nahoru po paži, kterou prostoupíme zevnitř, do podpaždí, potom mineme (jak je to ukázáno na obr. 22 a) ramenní pletenec, přejdeme přes pravé podpaždí



Obr. 22. Cvičení 4. „Poupě plic a střev“: a - pohled zepředu; b - pohled zezadu.

na pravou paži, kterou také úplně prostoupíme, a sestupujeme do pravé dlaně. Stejnou cestou se vrátíme k výchozí levé dlaně (1).

C. Přejdeme na lístky. Začneme od pravého ramene a projdeme je zevnitř postupně dvakrát (1, 2, 3, 4, 5, 6, 1, 2, 3, 4, 5, 6), potom se vrátíme k pátému lístku, zesílíme pocit na maximum a tak ho ponecháme a ukončíme tuto část cvičení (obr. 22 a, b).

D. Vypvoláváme a koncentrujeme pocit v bederní oblasti (6) a zesílíme ho na rozumné maximum, potom ho

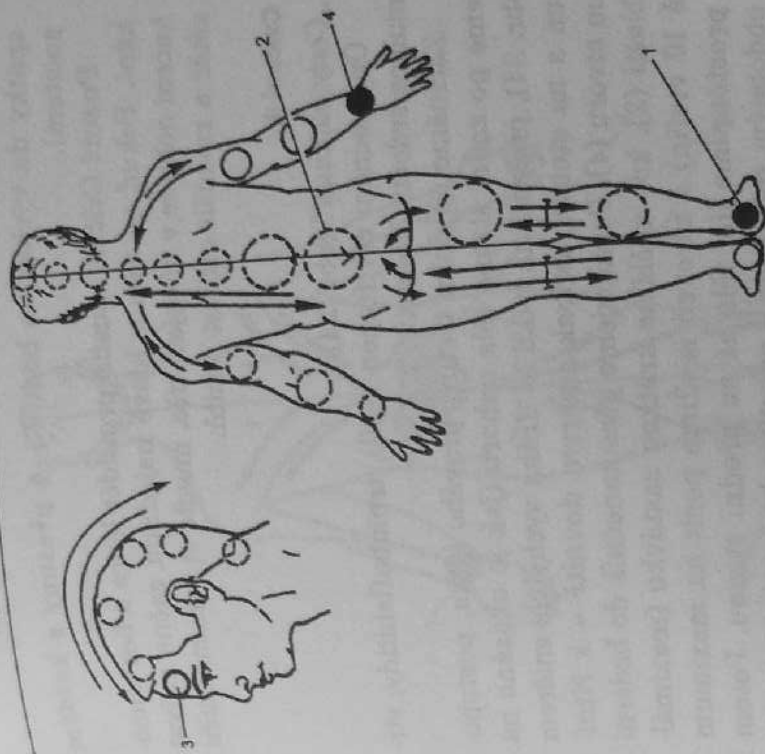
přemisujeme dopředu - do oblasti močového měchýře (7), a pak opět zpátky do výchozího bodu (6). Provedeme 2-3 taková přemístění (dopředu - dozadu) a končíme v oblasti beder (6). Udržujeme ten pocit po dobu několika vteřin.

### Cvičení 5

„Kvítek duše a rozumu“ (obr. 23).

Onemocnění žaludku - katary, žaludeční vředy a vředy na dvanáctníku; onemocnění tlustého střeva doprovázená narušením peristaltiky, nadýmáním, bolestivým syndromem; onemocnění orgánů dechu - hřtanu, průdušnice, plic; alergická onemocnění, dermatitidy, poškození sliznic; některé psychické poruchy, neurozy; poškození centrální nervové soustavy; hypertonická nemoc; bolestivé syndromy různé lokalizace, neurologické a reflexní projevy krční osteochondritidy.

Začínáme od libovolného chodidla, v našem případě od pravého (1). Vystupujeme nahoru po noze, přičemž ji zevnitř úplně prostoupíme jak pocitem, tak pohledem svého vnitřního zraku, přejdeme ke kostrči (2), potom postupujeme nahoru po páteři, kterou také úplně prostoupíme, ale zároveň postupně zužujeme oblast působení pocitu (jak je to ukázáno na obr. 23). Potom přejdeme na část hlavy, která je pokrytá vlasy, a zde přemisťujeme pocit pouze po povrchu kůže, aniž bychom šli do hloubky. Když dojdeme na místo „třetího oka“ (3), uděláme krátkou zastávku (maximálně 3-4 vteřiny) a zkoncentrujeme svou pozornost do této zóny (3). Pak se vracíme stejným způsobem a stejnou cestou do oblasti kostrče (2). Přejdeme na levou nohu, úplně



Obr. 23. Cvičení 5. „Kvítek duše a rozumu“.

ji prostoupíme a sestoupíme po ní k levému chodidlu a pak se vydáme na cestu zpátky - k pravému chodidlu, přičemž postupujeme analogicky.

To celé je jeden přesun. Provedeme 3-4 takové přesuny s každým pocitem.

Analogicky pracujeme s rukama (obr. 23). Začínáme od zápěstí, přičemž paži zevnitř úplně prostoupíme. Přes ramenní kloub a ramenní pletenec přejdeme k protilehlému ramennímu kloubu, sestoupíme druhou paži k zápěstí a pak se stejnou cestou vracíme



zpátky do výchozího bodu (3-4 přesuny s každým pocitem).

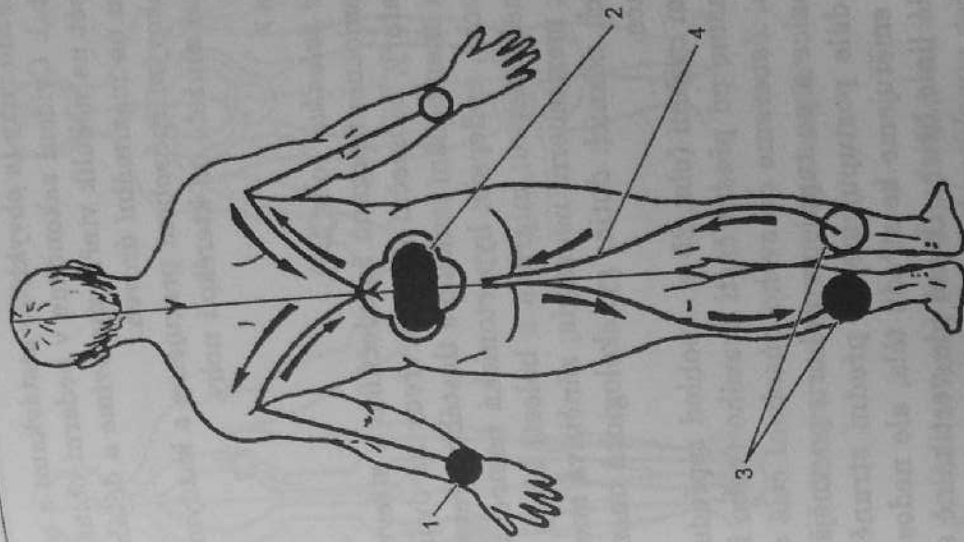
**Pozor!** Cvičení musíte provádět lehce a bez namáhání. Pokud se vám v hlavě najednou začne ozývat hučení nebo se v ní objeví tíže, musíte si výrazně snížit zátěž a zmenšit ostrost pocitů.

### Cvičení 6

„Cesty vládnutí“ (obr. 24).

Onemocnění cév (tepen a žil), tromboflebitidy, stímulace srdeční činnosti.

Začínáme od dolní třetiny pravého lýtka, postupujeme po zadní straně těla nahoru (jak je ukázáno na obr. 24), přičemž na lýtku se dráha vychyluje směrem ven a na stehnu naopak směrem dovnitř - k říhnutí otvoru (4). Postupujeme přes konečník do bederní oblasti (2), kde uděláme krátkou zastávku (maximálně 10 vteřin) a zároveň zesílíme pocit na maximum a přostoupíme jím tělo až na přední stranu. Potom - obdobným způsobem - opustíme bederní oblast (2), sestupujeme po zadní straně těla dolů k dolní třetině levého lýtka a potom se v opačné posloupnosti vracíme touto cestou k výchozímu bodu (3) na pravém lýtku. Pak jdeme znovu stejnou cestou nahoru po pravé noze přes konečník k bederní oblasti (2), kde se zastavíme na 10 vteřin a znovu zesílíme pocit na maximum. Z tohoto bodu (2) potom postupujeme do kterékoli ruky - přes zadní stranu ramene a podpaždí (jak je to ukázáno na obr. 24), sestupujeme do zápěstí (1), kde uděláme krátkou zastávku (maximálně 2-3 vteřiny). Pak se vracíme stejnou cestou do bederní oblasti (2), kde - jako obvykle - uděláme zastávku (maximálně



Obr. 24. Cvičení 6. „Cesty vládnutí“.

10 vteřin) a současně zesílíme pocit na rozumné maximum. Potom pracujeme analogicky s druhou rukou - dojdeme k zápěstí a opět se vrátíme do bederní oblasti (2). Když se zastavíme (maximálně na 10 vteřin) a zesílíme pocit, provedeme ještě po jednom přesunu

do každé ruky (s obvyklými zastávkami a zesilováním pocítu). Cvičení zakončíme v bederní oblasti (2), kde se opět na několik vteřin zastavíme a dotáhneme sílu pocítu na maximální úroveň.

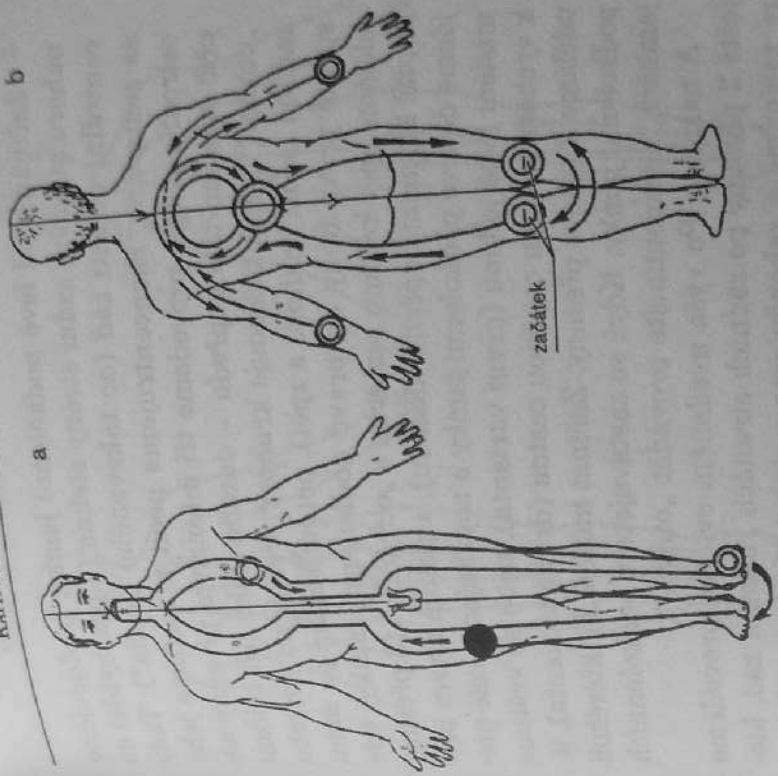
Takovým způsobem pracujeme s každým pocítem. Začínat můžeme od kterékoli nohy.

**Cvičení 7**

„Poupě žaludku“ (obr. 25).

Onemocnění orgánů žaludečního a střevního traktu - katary, žaludeční vředy a vředy na dvanáctníku; funkční onemocnění tenkého a tlustého střeva; psychické poruchy, epilepsie; hypertonická nemoc; psychické trojklaného nervu; migréna a bolesti hlavy různého původu; mezižeberní neuralgie; zánětlivá onemocnění vedlejších nosních dutin; gynekologická onemocnění impotence.

Hlavní cvičení (obr. 25 a - pohled zepředu).  
Začínáme od přední části pravého (nebo i levého) chodidla. Zabereme do svého působení celé chodidlo kromě palce a postupujeme nahoru po vnější straně holeně, dále postupujeme po přední straně stehna k tříslu, směřujeme ke středu těla, ale nedosáhneme úplně bílé linie břicha (která jde vertikálně středem břicha přes pupek) a jdeme nahoru - nad pupek, dále postupujeme obloukem přes pravou (nebo levou) prsní bradavku do hrdelní jamky a pak nahoru, kdy prostoupíme pocítem ústní dutinu a nosohltan (od kterého může, mimochodem, cvičení také začínat). Pak následuje sestup do levého chodidla (cestou analogickou výsměrem k výchozímu bodu (k pravému chodidlu).



Obr. 25. Cvičení 7. „Poupě žaludku“.

To je první varianta cvičení. Druhá varianta počítá s přímým přechodem z levého chodidla do pravého - s následným opakováním všeho, co bylo popsáno výše.

S každým pocítem pracujeme tímto způsobem dva krát.

Při silném onemocnění můžeme pro zesílení efektu po dokončení hlavního cvičení provést ještě jedno (obr. 25 b - pohled zezadu).

Začínáme od levé podkolenní jamky, postupujeme nahoru středem zadní strany stehna (a pak hýždě) do centrální oblasti zad (do takzvaného „sedla“). Tady se zastavíme, zkoncentrujeme pocit a zesílíme jeho ostrost a potom provedeme tři intenzivní přesuny jeho příč středem těla dopředu – dozadu (jako při cvičení „otírání“<sup>10</sup>). Pak následuje kruhový přesun po povrchu zad (od „sedla“ nahoru a zpět), potom sestup po zadní straně pravé nohy do pravé podkolenní jamky, kde uděláme opět krátkou zastávku s „otíráním“ (3 přesuny napříč kolenem dopředu–dozadu), a potom znovu přejdeme do levé podkolenní jamky a zopakujeme celé přemístění ještě jednou (první varianta), nebo se vrátíme k výchozímu bodu opačnou cestou (druhá varianta), tj. uděláme 2 takové přesuny. Začínat můžete od kterékoli podkolenní jamky. Když se zastavujete v podkolenních jamkách, nezapomínejte provádět „otírání“.

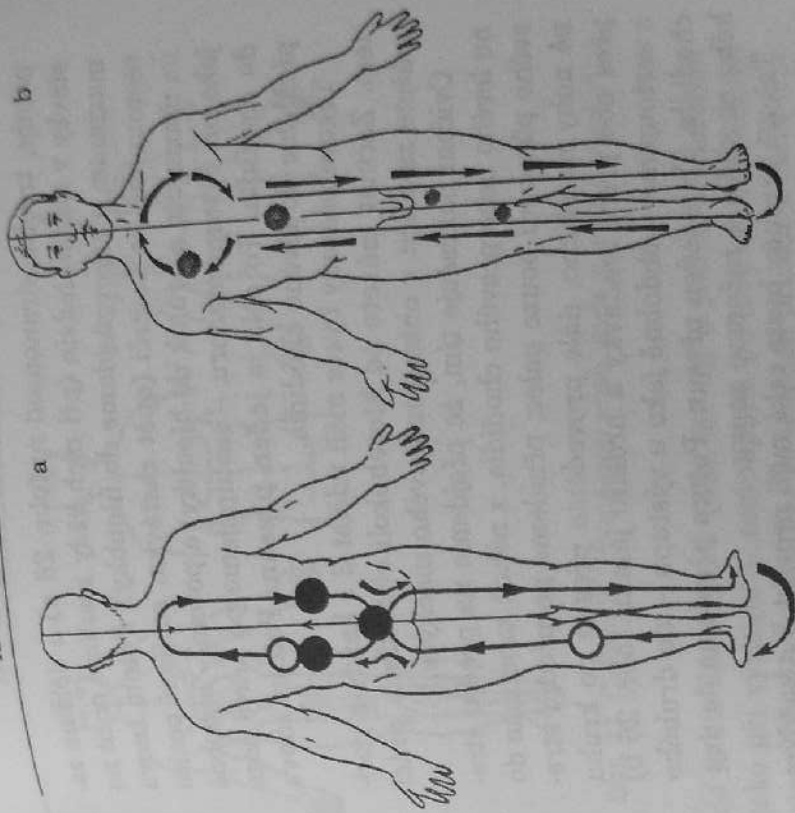
A nakonec. Po výše uvedeném cvičení provedeme ještě 2 přesuny po zadních stranách rukou a zad, které začínáme a zakončujeme v dolní třetině některého z předloktí (obr. 25 b – pohled zezadu). V těchto bodech děláme zastávky a zesilujeme pocit na maximum.

### Cvičení 3

„Poupě ledvin“ (obr. 26).

Onemocnění močopohlavní oblasti funkčního charakteru, cistitida, cistalgie, nefritida; onemocnění orgánů hrudní a břišní dutiny; neuralgické projevy oste-

<sup>10</sup> „Otírání“ – cvičení z knihy „Lekce Dr. Norbekova“.



Obr. 26. Cvičení 8. „Poupě ledvin“.

ochondritidy páteře a kloubů různé lokalizace, poškození obvodové i centrální nervové soustavy.

Lepší je začínat od zad. Takové přemístování pocitů má exotický název „řetěz na divokého lva“ (oním „divokým lvem“ je v tomto případě močový měchýř).

Přes levou patu vedeme pocit T po zadní straně levé nohy ke kostrči. Tam se na 3–4 vteřiny zastavíme a zesílíme pocit na maximum (a zároveň jdeme do hloubky). Potom postupujeme nahoru a dolů podél

páteře, trochu stranou od ní (obr. 26 a) a děláme zastávky v oblasti ledvin (při nich vždy zesílíme pocit na maximum a zároveň jdeme do hloubky). Potom znovu sestoupíme ke kostrči (opět zastávka, zesílení pocitu na maximum a průnik do hloubky) a potom - obdobně jako při výstupu nahoru - sestupujeme po pravé noze do chodidla. To celé je jeden přesun. Potom znovu přejdeme do levého chodidla.

Takové přesuny byste měli udělat 3 s každým pocitem. Začínat můžete od kteréhokoli chodidla a práci můžete zakončit v oblasti močového měchýře.

Cvičení pokračuje tím, že přejdeme na přední stranu levého nebo pravého chodidla, z něhož zabereme do svého působení pouze palec; přejdeme po přední straně nohy na břicho, dále provedeme přesun po kruhu přes obě prsní bradavky a hrdelní jamku (obr. 26 b) a sestoupíme - obdobně jako u výstupu - do druhého chodidla. To je jeden přesun. Potom přejdeme do druhého chodidla a začneme znovu.

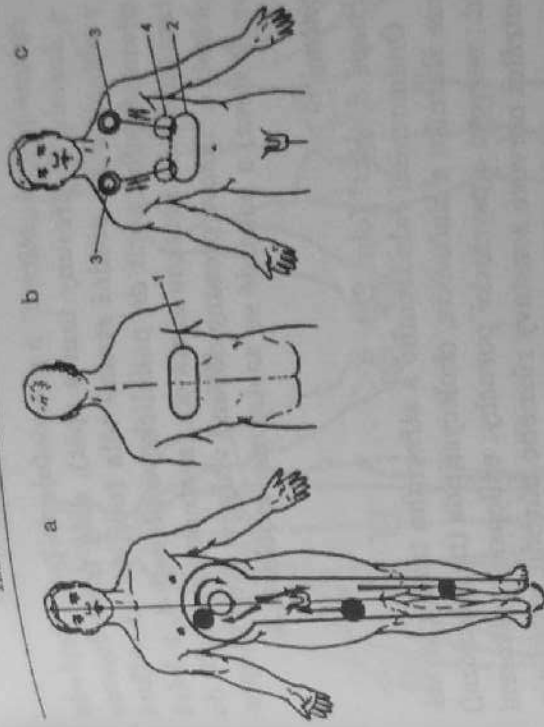
Takové přesuny byste také měli provést 3 s každým pocitem.

#### Cvičení 9

*„Poupě jater aneb Vláška starostí a smutků“ (obr. 27).*

Onemocnění jater, žlučníku, žaludečního a střevního traktu, neurodermitidy, psoriáza, vitiligo. Hlavní cvičení.

Začínáme od přední části pravého chodidla (z něhož zabereme do svého působení pouze palec), postupujeme nahoru po vnitřní části přední strany pravé nohy, přejdeme do oblasti třísla, potom obkroužíme břicho po směru hodinových ručiček, aniž bychom vstoupili



Obr. 27. Cvičení 9. „Poupě jater aneb Vláška starostí a smutků“.

do centrální oblasti (obr. 27 a), a potom - obdobně jako při výstupu - sestoupíme po levé noze k vnitřní straně levého chodidla. To je jeden přesun. Potom znovu přejdeme na pravé chodidlo (první varianta), nebo se vrátíme stejnou cestou (druhá varianta). Takové přesuny provedeme 3 s každým pocitem.

Při silném onemocnění jater a žlučníku bychom měli pro zesílení efektu po dokončení hlavního cvičení provést ještě jedno - s velmi poetickým názvem: „Brána světa k domu smutků“ (obr. 27 b). Na zádech, v oblasti označené na obrázku číslem 1, která se právě nazývá „brána světa k domu smutků“ (protože za ní se podle názoru dávných myslitelů ukládalo všechno trápení, které bylo člověku souzeno), zkoncentrujeme pocit a snažíme se dosáhnout jeho ostrosti. Potom pro-

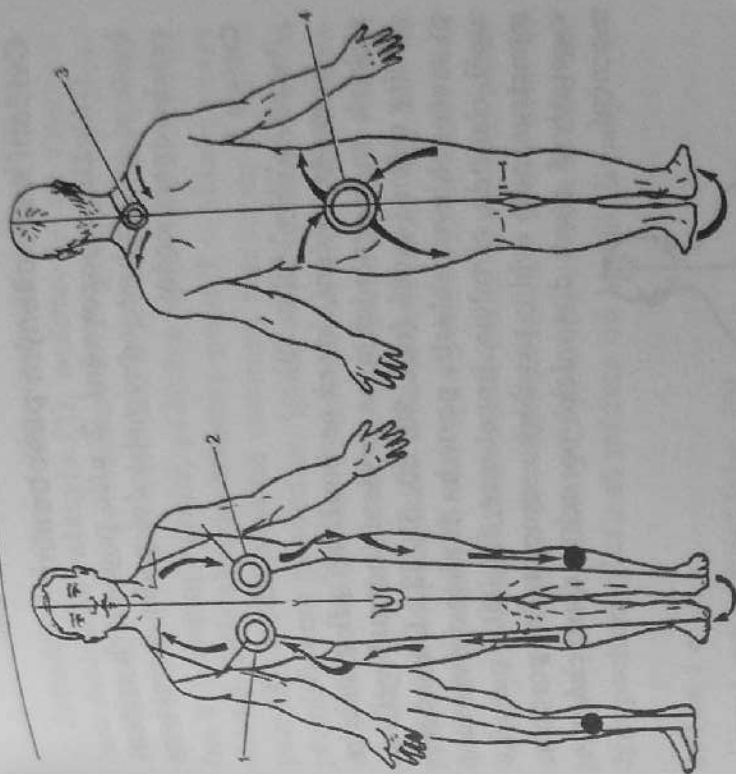
vádné příčné „otírání“ a přemisťujeme pocit dopředu a dozadu (2 přesuny tam a zpět), dále pokračujeme z oblasti 2 na přední straně těla (obr. 27 c), odkud přemisťujeme pocit do podklíčkové oblasti 3, a když tam uděláme krátkou zastávku, sestupujeme dolů do oblasti 4. Takové přesuny děláme vždy po dvou (2 zprava, 2 zleva) a pokaždé se zastavíme v oblasti 3.

#### Cvičení 10

„Poupě dvojitá“ (obr. 28).

Onemocnění žaludečního a střevního traktu: dyski-neze žlučníku a žlučového, cholecystitida (nekalkulózní) atd.; nervové a psychické poruchy; epilepsie, poškození centrální nervové soustavy různého původu; poškození patie; neuralgie trojklaného nervu; neuralgické projevy osteochondritidy páteře a kloubů různé lokalizace; onemocnění plic - bronchiální astma apod.

Začínáme od přední strany pravého chodidla, kde zabereme do svého působení všechny prsty kromě palce, vystupujeme po vnější straně nohy nahoru a dozadu ke kostřci (zóna 4) (obr. 28, pohled zezadu), tam zesílíme pocit na maximum a jdeme dopředu (jako by skrž) a přejdeme na přední stranu těla do zóny 1 („Dům staré panny“). Takhle obrazně je tento okamžik popsán ve starodávném „Kánonu“: „Jdi na návštěvu a zahřej svým duševním teplem dům staré panny. Jest-liže k tobě chová tajnou zášť, učiň, aby jí zanechala.“ Tj. v zóně 1 uděláme zastávku, ale krátkou (s maximálním zesílením pocitu), potom přejdeme na záda - do zóny 3, jak je to ukázáno na obr. 28 („Dům otce“, zastávka), pak postupujeme přes rameno k zóně 2 („Dům zbabělého nenažrance“, zastávka a zesílení pocitu na



Obr. 28. Cvičení 10. „Poupě dvojitá“.

maximum), potom sestupujeme dolů a dozadu (jako by skrž) do oblasti kostřce (zóna 4), kde zesílíme pocit na maximum a jdeme dopředu (skrž), potom přejdeme na vnější stranu levé nohy a sestupujeme dolů - k přední straně levého chodidla, ve kterém prostoupíme pocitem všechny prsty kromě palce. To je jeden přesun.

Dále znovu přejdeme do pravého chodidla a vše opakujeme. Celkem můžete dělat po 2 přesunech s každým pocitem.

Po zvládnutí těchto cvičení (po 10-15 trénincích) se přesuny provádějí s každým pocitem jen jedenkrát.

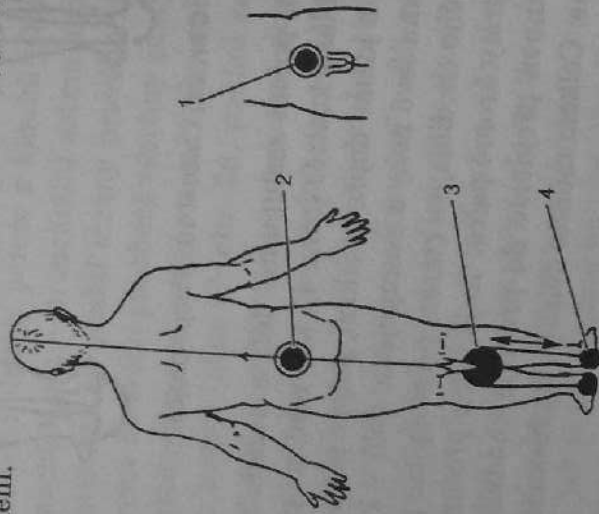
## Cvičení se zacíleným působením

Důležité upozornění. Z níže popsaných cvičení byste si měli vybrat jedno nebo dvě podle charakteru vašeho onemocnění.

### Cvičení 1

„Poupě kolébky“ (obr. 29).

Komplex cvičení, která se používají při gynekologických onemocněních a na zvýšení (normalizaci) sexuality u žen i mužů (obr. 29, 30, 31, 32). Onemocnění močopohlavní oblasti: porucha funkce vylučování moči, cistitida, cystalgie, impotence, frigidita, poruchy menstruačního cyklu; psychicko-emocionální poruchy, vegetativně cévní distonické poruchy; alergická onemocnění.



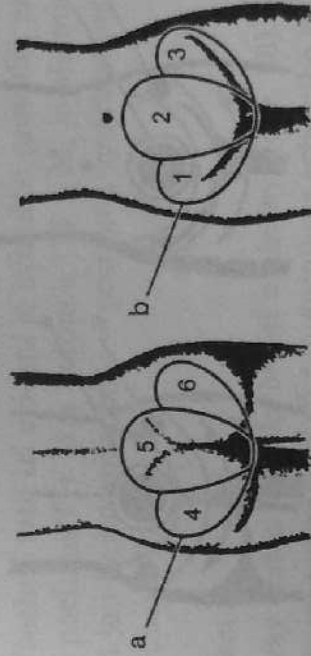
Obr. 29. Cvičení 1. Cvičení se provádí při poklesu potence u mužů a sexuality u žen.

Začínáme od tepla. Zkoncentrujeme pocit T v oblasti močového měchýře (1), zesílíme ho na rozumné maximum, potom provedeme 5-10 přesunů do hloubky a dozadu, jakoby skrz (2), a při tom se zastavíme (na 2-3 vteřiny) uvnitř, přibližně uprostřed zahřívané oblasti. Dále zkoncentrujeme pocit T v oblasti pravé paty (4), zesílíme ho na rozumné maximum a pak ho přemístíme nahoru po lýtku, aniž bychom došli až do podkolenní jamky. Přejdeme na boční stranu pravé nohy, zesílíme pocit T, udržujeme ho 2-3 vteřiny, přejdeme do protilehlé oblasti levé nohy (3), kde ho také udržujeme 2-3 vteřiny, a potom sestupujeme dolů k levé patě. Po krátkém zastavení (2-3 vteřiny) jdeme nahoru a vracíme se stejnou cestou k pravé patě. To je jeden přesun. Takových přesunů děláme 5-10 s každým pocitem. Začínat můžete od kterékoli paty.

### Cvičení 1 a

„Poupě rajske lilie“ (obr. 30).

Postupně vyvoláváme pocity (nezapomínáme, že začínat musíme rozhodně teplem) v listcích a při tom



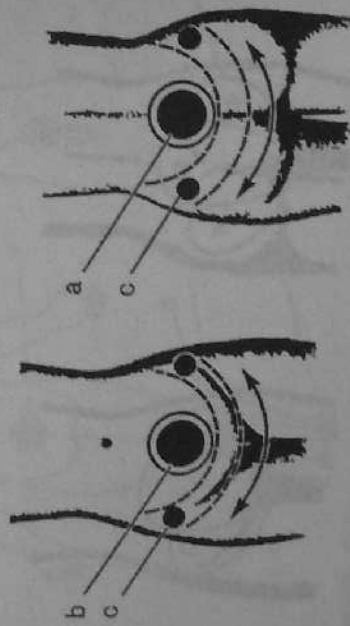
Obr. 30. Cvičení 1 a. „Poupě rajske lilie“.

máme na paměti, že tyto pocity nejsou vnější, ale že vznikají zevnitř – jak na přední straně těla (lístky 1, 2, 3), tak v jeho zadní části (lístky 4, 5, 6). Projdeme dvakrát všechny lístky (1-6, 1-6) a přejdeme k následujícímu cvičení.

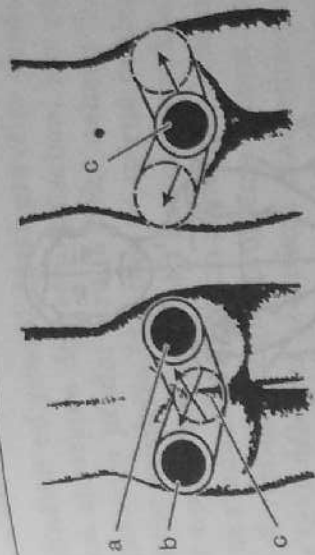
#### Cvičení 1 b

„Zvoneček nad kolébkou“ (obr. 31).

Zkoncentrujeme pocit v bederní oblasti (a), zesílíme ho na rozumné maximum a udržujeme 8-10 vteřin, potom ho přemístíme skrz nitro dopředu – do oblasti močového měchýře (b), kde ho také udržujeme 8-10 vteřin ve stejné intenzitě rozumného maxima. Potom jdeme trochu do hloubky a tam, uvnitř, přibližně uprostřed této oblasti těla začínáme pocit přemisťovat ze strany na stranu – mezi kyčelními klouby (záhyby), jak je to ukázáno na obr. 31. Provedeme 15-20 přesunů na každou stranu a pak přejdeme bez přerušování ke cvičení 1 c.



Obr. 31. Cvičení 1 b. „Zvoneček nad kolébkou“.



Obr. 32. Cvičení 1 c.

#### Cvičení 1 c (obr. 32)

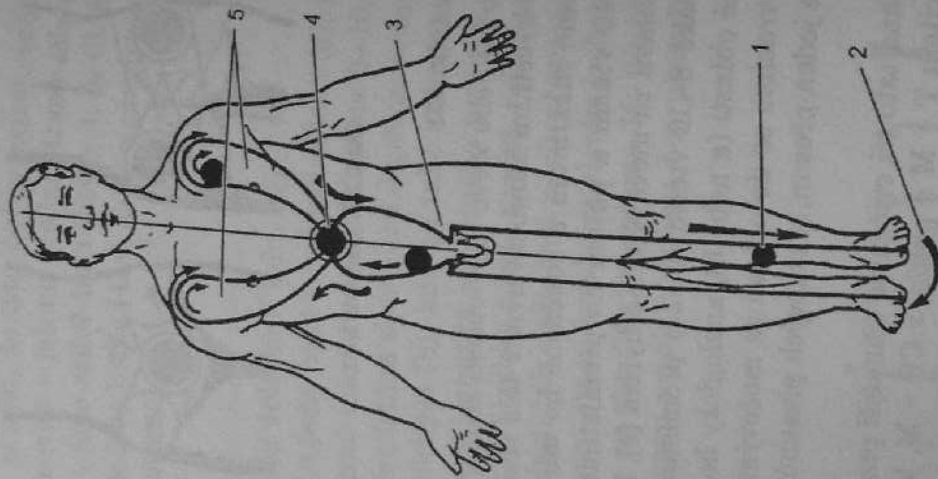
Vpravo (a) nebo vlevo (b) v oblasti kousek nad odpovídajícím kyčelním kloubem uvnitř těla zesílíme pocit na rozumné maximum a současně ho udržujeme po dobu 8-10 vteřin a potom ho přemístíme o kousek níž, do oblasti za močovým měchýřem (c), kde ho udržujeme také 8-10 vteřin. Potom přemístíme pocit do protilehlé oblasti (a nebo b), analogicky ho udržujeme i tam a vracíme se do oblasti za močovým měchýřem (c). To je jeden přesun, a takových přesunů provedeme 5-6.

Všechna tato tři cvičení je účinnější provádět nejprve s pocitem T + M a potom s CH + M, je ale možné dělat je i jiným způsobem – postupně vystřídat jednotlivé pocity T, M a CH.

#### Cvičení 2

„Lístky kvítiku slinivky břišní a sleziny“ (obr. 33).

Onemocnění orgánů žaludečního a střevního traktu: katary, žaludeční vředy a vředy na dvanáctníku, poruchy funkce tenkého a tlustého střeva, zácpa, průjem;



Obr. 33. Cvičení 2, „Listky kvítka slinivky břišní a sleziny“.

impotence a další onemocnění močopohlavní oblasti; vegetativně cévní distonické poruchy, hypertonická nemoc, poškození obvodové a centrální nervové soustavy.

Začínáme od přední části pravého chodidla (2), z něhož zabereme do svého působení jen palec, postupujeme po přední straně nohy nahoru do oblasti močového měchýře (3), pak se mírně odkloníme do strany a přejdeme do oblasti nad pupkem, kde zesílíme pocit na rozumné maximum a uděláme krátkou zastávku (2-3 vteřiny). Potom projdeme nitrem do hloubky a zpět (2×), dále bez přerušení „nakreslíme lístek“ (5) - zprava (jak je to ukázáno na obr. 33), tj. postupujeme obloukem do podklíčkové oblasti a procházíme přes oblast prsní bradavky. V bodě 4 se znovu zastavíme (na 2-3 vteřiny) a současně zesílíme pocit a potom „nakreslíme lístek“ zleva - analogicky k tomu pravému. Znovu uděláme zastávku a zesílíme pocit v bodě 4, potom s mírným odklonem do strany sestupujeme dolů k močovému měchýři (3) a pak sestupujeme k přední části levého chodidla. To je jeden přesun. Provedeme po jednom přesunu s každým pocitem. Začínat můžeme od kterékoli nohy.

### Cvičení 3

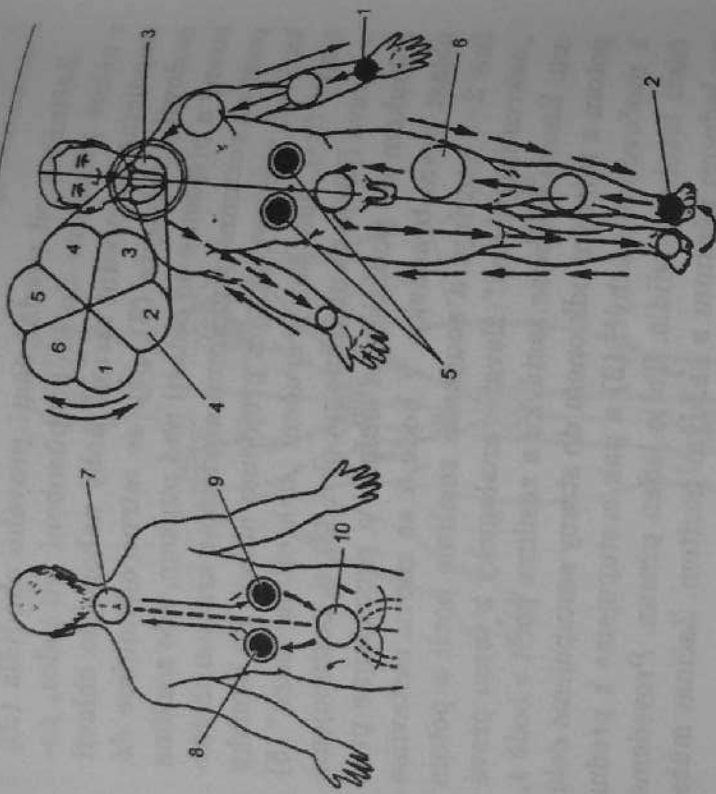
„*Dim prožítků*“ (obr. 34).

Onemocnění orgánů hrudní a břišní dutiny a malé pánve; psychické a emocionální poruchy; epilepsie; poškození obvodové a centrální nervové soustavy; vestibulární poruchy; onemocnění zevního a vnitřního ucha; neuralgické projevy krční osteochondritidy; nemoci endokrinní soustavy.

Cvičení se provádí na několik etap.

A. Začínáme od zápěstí levé ruky (1), postupujeme nahoru paží, kterou zevnitř úplně prostoupíme pocitem, pak přejdeme ramenem do oblasti 3, kde pro-





Obr. 34. Cvičení 3. „Dům prožiteků“.

stoupíme pocitem celý krk, dále postupujeme pravým ramenem do pravé ruky, analogicky po ní sestoupíme dolů do zápěstí a potom se stejnou cestou vrátíme k výchozímu levému zápěstí (obr. 34, pohled zepředu). To je jeden přesun. Opakujeme 3× (tj. provedeme 3 takové přesuny).

B. Přejdeme na nohy. Začínáme od levého chodidla (2), postupujeme nahoru po noze, kterou zevnitř úplně měchýř do pravé nohy, analogicky sestoupíme do pravého chodidla, pak znovu přejdeme do levého chodidla

KAPITOLA PÁTÁ: „KÁNON PRO BUDOUCÍ VLÁDCE“  
(2), zopakujeme tento přesun ještě jednou a zakončíme ho v pravém chodidle.

C. Dále přejdeme na lístky v oblasti krku. Pocit (T, C. Dále postupně (1-6) dvakrát po kruhu. Pocit (T, jdeme je postupně (1-6) dvakrát po kruhu. Pocit (T, M nebo CH) vyznačuje jakoby zevnitř, z nitra lístku, a prostupuje celý krk.

D. Dále přejdeme na zadní stranu krku (7) (obr. 34, pohled zezadu). Zkoncentrujeme pocit a potom ho přemístíme skrze nitro dopředu a dozadu (3-4×) a vrátíme se do oblasti 7. Potom sestupujeme dolů ke kostrči (10), kde uděláme krátkou zastávku (2-3 vteřiny), a jdeme do oblasti 8, kde se také krátce zastavíme (na 3-4 vteřiny), současně zesílíme pocit na rozumné maximum a potom vystoupáme zpátky nahoru do oblasti 7. Následuje zastávka (3-4 vteřiny) spolu se zesílením pocitu na rozumné maximum, potom sestupujeme do oblasti 9 a znovu vystupujeme do oblasti 7. Provedeme ještě jeden takový přesun a zakončíme tuto etapu cvičení v oblasti kostrče (10).

## Cvičení 4

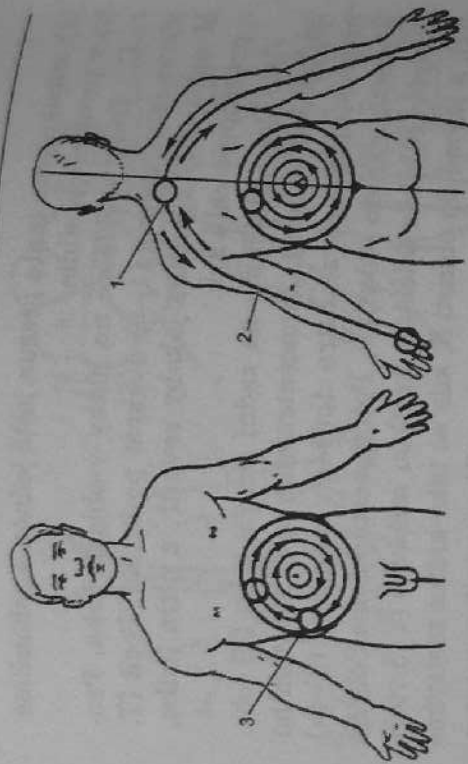
„Andělská křídla nad cestou hořkosti“ (obr. 35).

Onemocnění tenkého střeva.

Provádí se stejně jako *velký kruh*<sup>11</sup>, pouze ne z přední strany těla, ale ze strany zad.

Začínáme od přemístění pocitu z ruky do ruky - přes lopatkový pletenec. Pocit vychází z dlaně, kde postupuje jen malíček a prsteníček. Postupujeme nahoru po zadní straně paže, jak je to ukázáno na obr. 35, uděláme krátkou zastávku v zóně 1, dále přejdeme

<sup>11</sup> „Velký kruh“ - cvičení z knihy „Lekce Dr. Norbekova“.



Obr. 35. Cvičení 4. „Andělská křídla nad cestou hořkosti“.

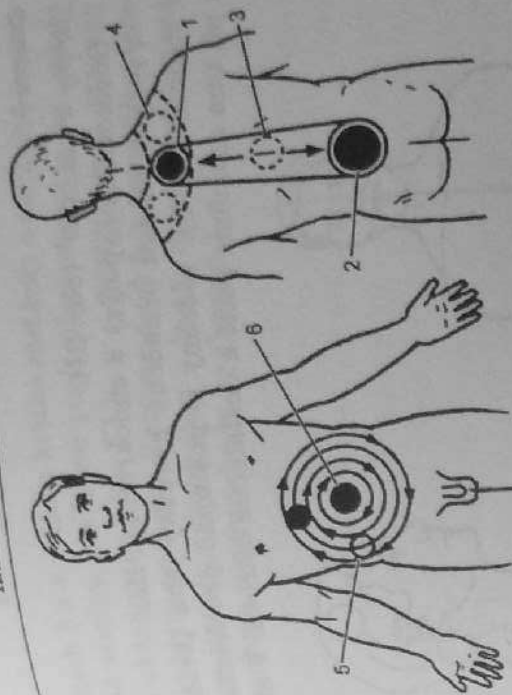
na páteř a symetricky sestupujeme k protilehlé dlaní. Vracíme se stejnou cestou. To je jeden přesun. Provedeme 3 takové přesuny s každým pocitem. Cvičení se provádí jakoby uvnitř, v hloubce.

#### Cvičení 5

„Velká cesta“ (obr. 36).

Onemocnění tlustého střeva.

Úplně stejně jako když začínáme cvičení *velký kruh*, vyjdeme z pravé kyčelní oblasti (5) a postupujeme po směru hodinových ručiček. Provedeme přibližně 10 otáček podél dráhy tlustého střeva. Přejdeme do středu břicha, kde zesílíme pocit, jdeme do hloubky, jakoby skrz tělo, přejdeme do oblasti beder, kde uděláme na 2-3 vteřiny krátkou zastávku a současně zesílíme pocit na rozumné maximum. Potom přemísťujeme pocit nahoru po páteři na úroveň ramenního pletence (1),



Obr. 36. Cvičení 5. „Velká cesta“.

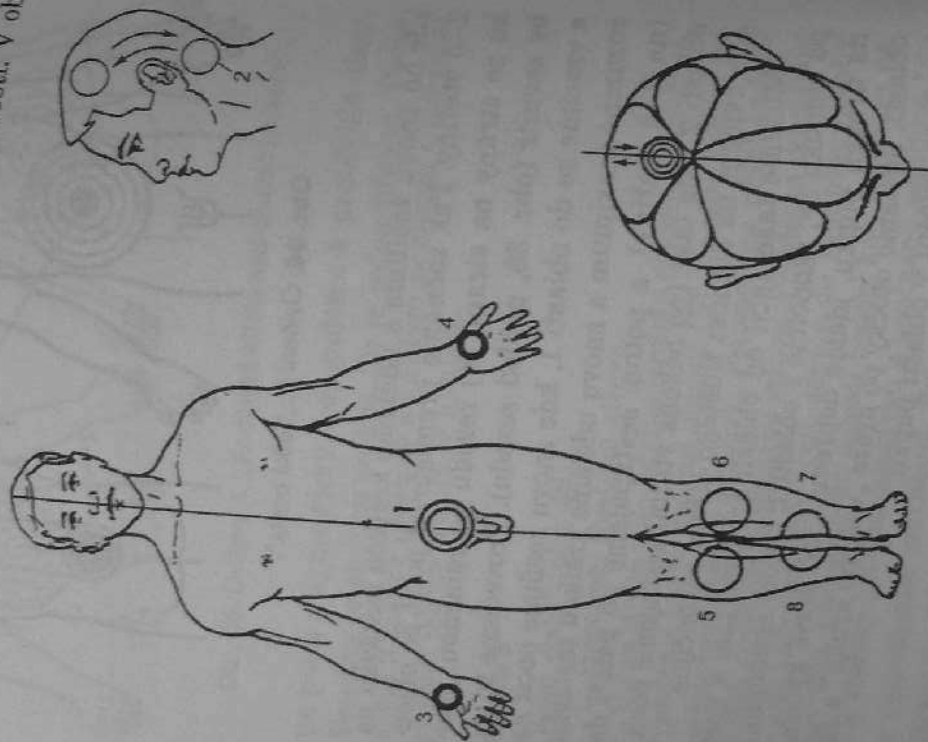
kde ho znovu zesílíme a uděláme krátkou zastávku na 2-3 vteřiny. Pak začneme přemisťovat pocit po oblouku ze strany na stranu (4) zezadu po ramenou, jakoby zevnitř (obr. 36, pohled zezadu). Provedeme to 4x a vracíme se do oblasti 1, kde znovu zesílíme pocit na rozumné maximum a znovu uděláme krátkou zastávku (na 2-3 vteřiny), a potom sestupujeme po páteři do oblasti 2, kde také (po několik vteřin) zesílujeme pocit. Zde cvičení na činnost tlustého střeva zakončíme.

Můžeme také začít od oblasti 1; jdeme tam a zpět po oblouku 3x, skončíme v oblasti 1; potom sestoupíme na úroveň pupku, jdeme dopředu - do pravé kyčelní oblasti, uděláme otočky po dráze „velkého kruhu“ a zakončíme cvičení v oblasti pupku.

**Cvičení 6**

„Brány k vládnutí“ (obr. 37).

Onemocnění hypofýzy a endokrinních žláz. Všechny oblasti označené kroužky jsou „brány k vládnutí“ (1-8). Všechny je postupně procházíme a při tom dovádíme pocit k dostatečné ostrosti. V ob.



Obr. 37. Cvičení 6. „Brány k vládnutí“.

lastech 3 a 4 děláme krátké zastávky a udržujeme pocit 3-4 vteřiny. Na hlavě pocit přemísťujeme tak, jak je to ukázáno na obr. 37 b, c - provádíme 3 přesuny s každým pocitem. Začínáme od 1 a provádíme přesuny dozadu, jakoby skrz - 3-4x. Takovým způsobem projdeme všechny body 1x (kromě 1 a 2).

## Závěr

Tak, a kniha se uzavírá.

Řekl bych, že každého z vás, kdo jste ji začali číst, v ní upoutalo něco osobního. A snad mohou také doufat, že každému z vás něco přinesla.

Někomu cvičení podle mého systému vrátilo plnohodnotný zrak nebo sluch, některým z milých dam navrátil bezkontaktní gynekologický trénink zdraví a duševní vyrovnanost a umožnil jim znovu podnikat smělé výlety do světa smyslových prožitků, někomu z vás zase přinesl neutuchající svěžest energetický náboj cvičení z „Kánonu pro budoucí vládcy“ – tlustospisu, který do sebe pojal moudrost tisíciletí a který i dnes přináší lidem životodárné světlo.

Hlavní je, milí čtenáři, aby vaše cesta k vlastnímu Já neskončila na tomto bodě. Ozdravení těla a znovuzískání pružnosti ducha je samozřejmě možné považovat za úspěch, ale jen když zapomenete na to, že jste se s těmito vlastnostmi už narodili.

Snad vás příliš nezneklidní, milí čtenáři, když vám řeknu, že tím, že jste si navrátili mládí a duševní klid, jste z kvantitativního hlediska nezískali vlastně vůbec nic. Jen jste si vrátili to, co vám náleželo a co se vám ztratilo následkem chybných kroků, které jste kdysi udělali směrem k falešným orientačním bodům, což se ale možná vůbec nestalo vaší vinou.

V budoucnu už takové chyby nedělejte, nescházejte z cesty, na kterou jste vstoupili, dál trénujte své tělo a své emoce, rozvíjejte své obrazné myšlení, pracujte s pocity tepla, chladu a mravenčení a každý měsíc pomocí meditace aktu odpuštění očistujte svého ducha.

Na člověka, jenž je čistý duchem, se směje celý svět a čerstvě omyté tkáně se nechytá špína. Na této cestě ať vás vedou naše zkušenosti a naše postupy podle přené práci pokolení. Jsou vyloženy v knize „Lekce Dr. Norbekova“ a obsaženy ve skutečné práci.

Před vámi se rozprostírá život, ale jeho běh nebývá vždy klidný a bezproblémový. Na člověka, jenž zládnlivě bezpečně klouže po vlnách bytí, číhají podvodní útesy, měřičiny i smrtelně nebezpečné víry. Také negativní kosmická energie (tzv. temné síly) se snaží chytit poutníka do svých sítí. Jak se jí bránit, jak najít ty správné májky, co dělat, abychom bezpečně vedli svou loďku po vlnách moře života? Na tyto otázky se pokusím odpovědět v jedné ze svých příštích knížek.

A zatím mi dovoluňte, abych se rozloučil. Na závěr bych chtěl ještě jednou zdůraznit, že mládí a zdraví, to je něco, co vám vždy plným právem náleželo. Tím, že jste si je navrátili, jste se kvantitativně nijak neobohatili. Obogatili jste se však kvalitativně. To, čím jste zbohatli, je – bezmezná víra v sebe a ve vyšší spravedlnost tohoto světa, podle níž se každému dostane podle jeho myšlenek a činů.

Ať vás světlo této víry hřeje na vaší cestě!  
Hodně zdaru, radosti a úspěchů ve všem, do čeho se pustíte!

S úctou M. Norbekov