

# Bevezetés

## Kinek szól a könyv?

- Annak, aki tinnitusban szenved, és a hagyományos orvoslás kínálta lehetőségekkel nem kíván élni.
- Tinnitusban szenved, és a hagyományos orvoslás által kínált minden, vagy jónéhány kezelési módot kipróbált, de ezek nem segítettek.
- Nem szenved tinnitusban, de hivatásánál fogva tinnitusban szenvedő betegekkel foglalkozik, és szívesen próbál ki vagy sajátít el egy új terápiás módszert betegei érdekében.

Ez a program mindenki számára hasznos, aki élete során jobb egészségre, és több stabilitásra vágyik.

A programot közérthető formában írtam le. A pubertáskor végétől bárki végezheti a gyakorlatokat, a gyermekek számára azonban néhány gyakorlat túl erőteljes lenne.

A program hatékony használatához szükséges, hogy kezdetben legalább napi öt percet gyakoroljon. A gyakorlatok sorrendjét a már feldolgozott leckékből mindenki maga állíthatja össze. Két-három hetente vegyen át egy-egy újabb leckét.

Ha öt percnél többet gyakorol, az csak jót tesz, mivel az öngyógyító folyamat gyorsabban halad. Csak elkezdeni nehéz, maguk a gyakorlatok nem okoznak nehézséget. Ha majd azt látják, hogy a gyakorlatok beválnak, automatikusan többet gyakorolnak majd.

Napi legalább öt perc gyakorlás

Csak elkezdeni nehéz

## Hogyan hatnak a gyakorlatok?

Ezek – a tinnitus kezelésére szolgáló – új gyakorlatok, amelyek túlnyomó többségükben Kínából származnak,

A gyakorlatok az ember energiarendszerére hatnak

nem az egyes szervekre, izmokra vagy a véredényekre, hanem az ember energiarendszerére hatnak. Ez azoknak a pályáknak a rendszere, amelyeken életerőnk, a *chi* áramlik.

A gyakorlatokkal elsősorban a medencét és a lábakat dolgoztatjuk meg

A gyakorlatok az életerőt a helyes pályára terelik, és ezzel stabilizálják erőnket, mivel megnyitják testünket a föld felé. Kiindulópontként az szolgált, hogy a tinnitusban szenvedők esetében túl sok életenergia gyülemlik fel a fej, a nyak és a mellkas területén, és túl kevés a medence, a lábszárak és a lábfej tájékán. A gyakorlatokkal ezért elsősorban a medencét és a lábakat dolgoztatjuk meg.

A tinnitus olyan, mint a fogfájás

A tinnitus olyan, mint a fogfájás: a figyelem elterelése segíthet, míg az odafigyelés fokozza a problémát (kivételek ritkán fordulnak elő).

A gyakorlatok révén a fülzúgás intenzitása megváltozik

A test megnyitása a föld felé megnyugtatja a testet és a gondolatokat, csökkenti a félelmeket, erősíti az öntudatot és egy egészen új önmagunkról alkotott kép kialakítását teszi lehetővé. Ez a csoportoknak tartott foglalkozások tapasztalatai szerint, kitartó gyakorlás mellett, tízből nyolc páciens esetében a tinnitus kellemtelen tüneteit is megszünteti.

A gyakorlatok révén a fülzúgás intenzitása megváltozik. A tinnitus miatt kialakult félelmek és ezzel együtt más félelmek is (pl. a munkában vagy más területen való meg nem feleléstől való félelem, tériszony, klausztrofóbia stb.), csakúgy, mint az egészség elvesztésétől való félelem alábbhagynak. A fülzúgástól – és ezzel együtt a másoktól – való függés lassan és tartósan csökken. A felsorolást még hosszasan folytathatnám, de mindez a mindennapi gyakorlás függvénye.

## Hogyan használjuk a könyvet?

Először olvassa végig az egész könyvet, és hagyja, hogy hasson gondolataira. Furcsának, viccesnek, hihetetlen-

nek, félelmetesnek, túl sokat követelőnek, unalmasnak, együgyűnek, érdekesnek, kompromittálónak, izgalmasnak, reményt adónak stb. hathat. Hagyja csak feltörni érzéseit, minden reakció, amit csak kivált önből a könyv, helyes.

Hagyja feltörni érzéseit

Ha azok közé az emberek közé tartozik, akik a könyvet rögtön félre akarják tenni, egyszerűen tegye ezt. A betegségek leküzdésének számos módja van.

Ha tovább kívánja olvasni, és fel kívánja dolgozni az új ismereteket, most jön az első fontos lépés:

Első lépés

Kötelezze magát arra, hogy elvégezze ezeket a kínai kultúrkörből származó, 4000 éves, szokatlan és egyszerű gyakorlatokat.

Újra és újra saját kedvetlenségébe fog ütközni: ez teljesen érthető reakció. Ilyenkor emlékezzen saját elhatározására, és dolgozzon tovább.

A második lépés: szentelje gyakorlását valaki másnak, aki az ön számára fontos. Hogy miért ez a szokatlan kérés?

Második lépés

Ön tinnitusban szenved. Elváltozásainak nagy részét az okozza, hogy semmit, vagy csak keveset tesz önmagáért, míg másokért folyamatosan fáradozik.

Az általam megismert tinnitusbetegek 95 %-a erősen szociális érzületű volt, mindent a családért, a hivatásért vagy a háztartásért tettek. Magukat mindeközben folyton megrövidítették.

Ajándékozza gyakorlását valakinek azzal a jogosítvánnyal, hogy bármikor számonkérheti önön, gyakorolt-e. Ezzel a lépéssel egy a tinnitusszal küzdő betegek személyiségében rejlő nagy akadályt sikerülhet leküzdönni, mivel beismerik egy rajtuk kívül álló személynek, hogy „nem gondoskodnak magukról megfelelőképpen”. Ezt a lépést 3–6 hónap múltán el lehet hagyni.

A harmadik lépés: gyakoroljon mindennap öt percet.

Harmadik lépés

Öt percnyi gyakorlás kötelező. Ennyi egyszerűen hozzátartozik.

Öt perc gyakorlás

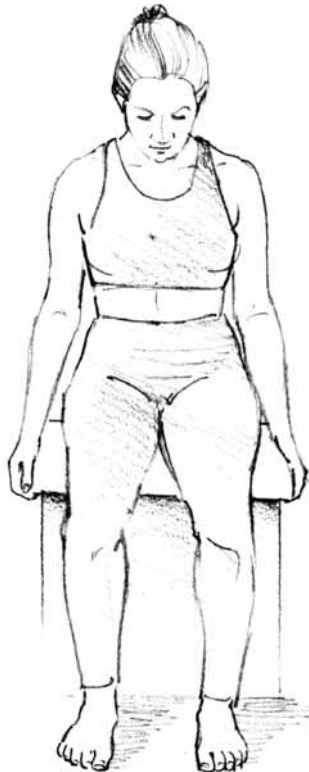
## 1. lecke

A gyakorlat kezdete

Kényelmes ruházatban üljön egyenes háttal egy székre. Ügyeljen rá, hogy az ülés meleg legyen. Cipőtlen lábait helyezze laposan a talajra. Ügyeljen rá, hogy a talaj is meleg legyen.

Legyen a közelben egy pohár víz és zsebkendő.

A fej legyen egyenes, állunkat enyhén billentsük a mellkas felé úgy, hogy nyakunk kissé megnyúljon. Szemünk lehet nyitva, de be is csukhatjuk aszerint, hogyan érezzük jobban magunkat.



Most lazán rázza ki karjait, és képzelje el, hogy kockákat, vagy más geometriai testeket ejt ki kezéből és ujjai közül. Végezze a gyakorlatot karonként 1–2 percen át.

*Olyan, mintha gyermekeknek szólna.*

Ügyeljen tartására: a hát egyenes, a nyak enyhén megnyúlik.

Ügyelni a helyes tartásra

## **A karok és kezek kirázása**

Most rázza ki lábszárait és lábfejét, és szórjon szét választásának megfelelő geometriai testeket lábfejével. Mindkét lábával végezze a gyakorlatot 1–2 percen át. Miért kell a kocka?

Vegetatív idegrendszerünk a szavakat nem érti, csak a képeket. Ha azt mondom: „Engedd el a kockákat”, oldódik a feszültség. Ha azt mondom: „Hagyd a feszültséget feloldódni”, nem történik semmi.

Vegetatív idegrendszerünk csak a képeket érti

Ügyeljen tartására. A hátát tartsa egyenesen, a vállakat leejtve, nyakát pedig enyhén nyújtsa meg.

## **A helyes lélegzés**

Most mindkét kezét helyezze alhasára, és lélegezzen be. Figyelje, ahogy hasa nagy és kerek lesz. Kilégzésnél a hasfal süllyed, és ismét kicsi lesz. Lélegezzen 2–5 percen át ezen a módon.

Egyeseknél a has belégzéskor lesz kisebb, és kilégzéskor nagyobb. Ez helytelen légzésre utal. A helyes légzést gyakorolja esténként az ágyban mindaddig, amíg automatikusan, odafigyelés nélkül is helyesen funkcionál. Az ágyban való gyakorlás jótékonyan hat az elalvásra is.

Ágyban való gyakorlás

A has megfigyelése  
légzéskor

Gyakorlás közben érezze a hasát kezei alatt. Milyen a tapintása? Kemény vagy puha, meleg vagy hideg? Ha időközben gondolatai elkalandoznának, irányítsa gondolatai folyását, és térjen vissza kezeinek megfigyeléséhez hasfalán.



*Belégzés*



*Kilégzés*

Ha nagyon fáradt, most érezze át fáradtságát. Élvezze, és kapcsolódjon ki.

Jobb kezét helyezze altestére. Bal kezét csészeként tartsa szája elé, mintha köpni akarna.

Lélegezzen be hasára összpontosítva, hasa nagy lesz és kerek. Lélegezzen ki és képzelje el, hogy lélegzete bal kezébe áramlik. Bal karját lassan eressze lefelé. Lélegzete a kezéből formált csészébe zárva teste mentén szintén lefelé áramlik.

A lélegzet irányt kap

Ez egy fontos gyakorlat. Megtanulja, hogy lélegzete irányt kapjon. Előfordulhat, hogy a gyakorlat során kezei és lábai melegebbek lesznek.

Ismételje meg a gyakorlatot ötször, majd iktasson be egy kis szünetet.

Üljön vissza egyenes tartással, kezeit helyezze a csípőjére.

Figyelje meg, hogy csípője hideg vagy meleg. Ne siessen.