

KTO MÁ CHRBTICU A KTO NIE?

Učím otvárať čakry iných ľudí a väčšine sa to darí. Ako doplnenie k cvičeniu na vyťahovanie chrbtice, ktoré je uvedené v prvej časti, ponúkam nasledujúcu nemenej efektívnu metódu:

- Postavte sa rovno.
- Palcami rúk sa oprite o predný vystupujúci okraj panvovej kosti a skontrolujte, či sú v rovnakej výške. Ak nie, s pomocou mysle, rúk a svalov treba nižší okraj zdvihnúť. Päty a špičky pritom držte pri sebe a nezdvihajte ich z podlahy. (Pri silne deformovanej panve možno úplný výsledok hneď na prvýkrát nedocielite.) Takto dosiahnete vyrovnanie panvy. V opačnom prípade sa nepodarí chrbticu zdvihnúť, a pretože človek chodí kolmo k zemi, chrbtica je nútená sa ohnúť, aby sa udržala rovnováha.
- Teraz položte dlane na boky tak, aby ste pod prstami mali bedrový kĺb. (Umiestnenie bedrového kĺbu skontrolujte ohnutím kolena.) Potom začnite pomaly vyťahovať trup nahor a vnímajte pritom zdvíhanie. Vzniká pocit, ako keď naťahujete gumu. Vytiahnutie musí byť čo najväčšie.

Ďalej zdvihnite ruky čo možno najvyššie a maximálne vyťahujte chrbticu tak, aby zmizlo hrbenie. S každým zdvihom pozdvihujte celé telo.

- Chrbticu stále držíte vo zdvihnutej polohe, ruky a ramená spustíte dolu, uvoľníte ich a krk vyťahujte nahor. S radosťou si vychutnávajte pocit, že telo sa stáva ľahším, dýchanie voľnejšie, zrak jasnejší a z hlavy mizne ťažkosť. Pri každom opakovaní bude efekt silnejší.

Keď ste dosiahli tento pocit, doplňte ešte jeden veľmi potrebný prvok.

- V duchu si predstavte svoj, močovod, konečník (a ženy aj pošvu) a napnite tieto svaly. Súčasne so zdvihnutím chrbtice vyťahujte stred tela nahor a svaly držte stále napäté. Ak sa chrbtica uvoľnila, pocítite všetky vnútorné orgány. Všetci, ktorí majú ochabnuté brucho, poklesnutý žalúdok, ochabnutý konečník, a ženy, ktoré neudržia moč, majú poklesnutú alebo prepadnutú maternicu, si môžu svoj neduh vyliečiť.
- Cvičenie zakončíte tým, že napnete celé telo, akoby vás zdvihla vlna. Začnite od končekov prstov nôh tak, aby ste cítili, ako sa pri zdvíhaní napínajú dokonca aj vnútorné orgány – zdvíhajú sa nahor vrátane pľúc i srdca. Ucítite, že telo už-už vzlietne. Vychutnávajte si tento pocit a radujte sa z toho, že môžete svojmu telu darovať tento pôžitok. Radosť je pozitívna energia.

Toto zdvíhanie chrbtice vykonávajte aj vtedy, keď sa cítite unavení. Lepšie je toto všetko robiť preventívne, aby sme chorobám predišli, určite ráno a večer. Za účelom liečenia potom tak často, ako rýchlo sa chcete uzdraviť.

Ak chrbtica zdrevenela a zdvíhanie takmer necítite, zvierajú vás stresy a predovšetkým strach. Ak oslobodíte stresy strachu, pocítite uľahčenie, ako aj zvláštnu elasticnosť a pružnosť chrbtice.* Keď si ľahnete na podlahu tvárou dolu a požiadate niekoho, aby vám rukou zatlačil na chrbticu, pocítite ešte väčšiu elasticitu, ktorá nastala potom, čo ste poprosili o odpustenie.

Aby som zdôraznila starostlivosť o chrbticu, uvediem v nasledujúcej tabuľke jednotlivo ku každému stavcu jeho energetickú zónu pôsobenia

a najrozšírenejšie choroby.

Oblasť poškodenia stavca (sprava-zľava, spredu-zozadu, hore-dolu) priamo zodpovedá miestu ochorenia. Napríklad keď je 6. hrudný stavec poškodený vpredu, ohnisko ochorenia srdca sa nachádza na jeho prednej stene.

Pojmy sprava-zľava, spredu-zozadu, hore-dolu sú pre pochopenie neduhov ľudského tela veľmi významné.

Pravá strana tela je nositeľom ženskej energie. Súvisí s materstvom a ženským počiatkom. Ak ste vy sama žena, všetko dobré i zlé Vašej matky sa u vás zosilňuje a prejavuje na pravej strane tela. Silná pravá strana tela znamená silný materský počiatok. Slabá vypovedá o tom, že máte problémy s matkou, manželkou či so ženským pohlavím vôbec (ďalej matka).

Pozrite sa na seba do zrkadla: pravé rameno je nižšie, na pravej lopatke je hrbolček alebo dokonca hrb. Horná časť chrbtice je nositeľom láskyplných citov. Cítite, že matka vás nemá rada alebo neprijíma Vašu lásku, Vaše city nenachádzajú u matky odpoveď a tak podobne. Táto ťarcha ohýba Vaše rameno k zemi.

Pokiaľ je zhrbená pravá časť chrbta, znamená to, že máte pred matkou pocit viny.

Ak je znížená pravá časť panvy, znamená to, že životné ťažkosti a nevyriešené materiálne starosti (finančné ťažkosti) prežívané Vašou matkou vám ležia na duši a čakajú na oslobodenie.

Choroby orgánov pravej polovice tela sú uvedené v tabuľke.

Ľavá strana tela v sebe nesie mužskú energiu. Súvisí s otcovstvom a mužským počiatkom. Silná ľavá polovica tela ukazuje na dobré vzájomné vzťahy s otcom.

Slabá alebo chorá ľavá polovica tela čaká, až oslobodíte stresy súvisiace s otcom alebo iným mužom, analogicky tomu, ako bola oslobodená pravá polovica tela.

Aby ste vyslobodili stres odpustením, zamyslite sa nad svojimi problémami s rodičmi, a keď porozumiete, o čo ide, zbavíte sa problému. Neexistuje taký človek, ktorý by nemal stresy súvisiace s otcom alebo matkou, a teda s mužmi a ženami. V opačnom prípade by ste nemali viac potrebu prichádzať do ľudského tela, pretože by ste už poznali všetku pozemskú múdrosť.

Pojem stresu je často zahmlený. Budeme sa k nemu ešte neraz vracat'. Doplníme, že pocit studu, stiesnenosť, neohrabanosť, uzavretosť, pocit nepohodlia, neschopnosť nájsť východisko a tak ďalej, to je tiež stres.

Všetky protiklady tvoria jednotu, vrátane otca a matky, pravej a ľavej strany. Preto sa nie vždy podarí určiť chorobu, pretože môže zasiahnuť obidve časti tela.

Napríklad pravý a ľavý ramenný kĺb a pravé a ľavé rameno bolia, zmŕtveli, nedajú sa zdvihnúť. To znamená, že matka i otec, ovplyvňujúci jeden druhého, zhodne v rovnakej miere pôsobia na obidve časti vášho tela. Ešte raz pripomínam: je to ich problém a vy ho nesmiete prijímať do seba. Odpusťte im, že majú také problémy, odpusťte sebe za to, že ste ich problémy do seba prijali, a poproste svoje telo o odpustenie, že ste mu tým robili zle. Často počujem námietky: „*Ako môžem byť taký necitlivý a ignorovať trápenie rodičov?*“ Znova a znova opakujem: negatívu treba prijať rozumom, vtedy možno nasmerovať dobrosrdečnosť na vyriešenie problému alebo podporu iného človeka.

Predná časť tela je výrazom energie citov. Všetko chorľavenie na prednej strane tela súvisí s negatívnymi citmi, ktoré ste do seba prijali.

Zadná časť tela je vo vzťahu s energiou vôle. Všetko to, čo potláča Vašu vôľu alebo ju ničí, ovláda, rúca, rozleptáva, znižuje, vysmieva sa jej – vám odoberá možnosť uspokojovania vlastných potrieb a dosiahnutie cieľa. Zbúraná sila vôle, to je zrútený život.

Zadná časť tela, chrbát alebo chrbtica predstavujú životné zásady, ktoré dávajú zmysel životu.

Horná časť tela znamená energiu namierenú do budúcnosti. Keď má človek strach z budúcnosti, ochorie mu horná časť tela.

Spodná časť tela znamená energiu zameranú na minulosť. Keď bola minulosť negatívna, ochorie dolná časť tela.

Zamyslite sa a vo vlastnom tele nájdete prekvapivú logiku, ktorá vám dá kľúč k tomu, čo komu odpustiť a ako koho za odpustenie prosiť. Pozemský človek má však všetok svoj začiatok v minulosti. Učenie o odpustení je založené na ujasnení si minulosti a na odstránení prvotnej príčiny.

Pretože sme s matkou navždy spojení neviditeľnou pupočnou šnúrou, vplyv matky na dieťa je často taký veľký, že začíname byť svojim rodičom podobní a rovnakým spôsobom začíname ovplyvňovať ostatných. A ak mám v sebe negativitu, ktorou ovplyvňujem životného druhu, rodinu či kolektív, musíme ich poprosiť o odpustenie.

PREMÝŠĽAJ! HĽADAJ! NACHÁDZAJ! ODPÚŠŤAJ! UZDRAVUJ SA!

Tak sme si vysvetlili, že každý človek je schopný, opierajúc sa o logiku, nájsť stres vyvolávajúci ochorenie, ak pozná rozloženie energií v tele.