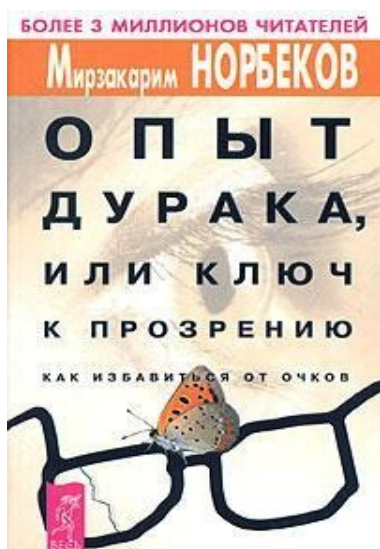


M.Norbekovas. "Kvailio patirtis arba raktas į praregėjimą"



Mirzakarim Sanakulovič Norbekov – psichologijos, pedagogikos, medicinos filosofijos daktaras, profesorius, eilės Rusijos ir kitų užsienio akademijų narys korespondentas, „Žmogaus savaiminio atsistatymo instituto“ įkūrėjas ir prezidentas, juodojo diržo savininkas pagal Sam-Čon-Do ir Kiokusinkai (3 danas), kelių žinomų knygų, kurios padėjo daugeliui žmonių autorius.

Jis – unikalios mokomos-sveikatingumo sistemos kūrėjas, sugrąžinusias milijonams žmonių sveiko ir pilnatviško gyvenimo džiaugsmą. Tarptautinė nepriklausomų medicinos ekspertų asociacija šią sistemą įvardijo, kaip pačią efektingiausią, tarp žinomų 1998 metais alternatyvių gydomųjų sistemų.

Knyga - „Kvailio patirtis arba Raktas į praregėjimą“, tapusi bestseleriu – tai ne tik instrukcija, padedanti greitesniu būdu susigrąžinti regėjimą, ne paprastas filosofijos traktatas chroniškam ligoniui-nevykeliui, o greičiau instrukcija veiksmui.

Norbekovo metodika padėjo tūkstantiems žmonių be jokių vaistų ir be gydytojo pagerinti regėjimą ir išgydyti kitas ligas. Net jeigu jūs turite puikų regėjimą - skaitykite šią knygą ir gausite milžinišką optimizmo ir gyvenimo skonio užtaisą. Tie, kas perskaitė, jaučiasi energingi, paprastai žiūri ir sprendžia problemas, kurios anksčiau sukeldavo daug vargo ir atrodė neišsprendžiamos. Knyga rusų kalba "[Kvailio patirtis arba raktas į praregėjimą](#)".

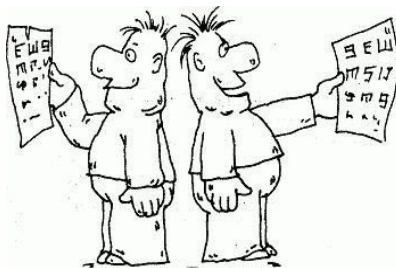
Kiekvieną dieną formuosite tikėjimą savimi, kad Jūs esate nugalėtojas, kad esate stiprus žmogus, sugebantis kontroliuoti gyvenimo tėkmę.

Kiekvieną rytą priverskite save valios jėga pajauti, kad Jūs esate: ramybė, nuoširdumas, gyvybiškumas, švelnumas, grožis, gerumas, jėga, meilė, galybė! Paprasčiausiai sukurkite tai!

Nugali ne technika, o dvasia!

Sukurkite jausmą, kad Jūs esate gerumas, meilė, jaunystė, sveikata, supratingumas ir pan., kad Jūs esate viskas, ką Jūs laikote įprastu žmogui! Ir tegul būna taip!

Kaip laikyti regėjimą koreguojančią lentelę ir kaip su ja dirbti kiekvienu konkrečiu atveju?



1. Esant toliaregystei (jeigu nešiojate akinius, kad matytumėte iš arti) laikote ją prieš akis 15-20 cm atstumu.

2. Jeigu Jūs trumparegis (t.y. nešiojate akinius, kad matytumėte į toli) – per ištiestos rankos atstumą. Esant silpnai trumparegystei, kai tokiu atstumu paskutinę eilutę matote gerai, priklijuokite lentelę prie sienos ir suraskite savo darbinę eilutę. O kaip tai padaryti skaitykite žemiau.

3. Tiems kas mato blogai ir iš arti, ir iš toli, t.y. pas ką astigmatizmas, jūs galite dirbti taip

pat, kaip ir esant trumparegystei, arba esant toliaregystei, jokio skirtumo nėra, nes nuo to nepriklauso jūsų rezultatas.

4. Viena akis mato gerai, o kita – blogai. Uždėkite raištį ant sveikos akies arba uždenkite ją delnu. Lentelę laikykite sau skirtu atstumu priklausomai nuo dioptrijų.

5. Abi akys mato blogai, bet viena ypač blogai. Dirbkite abiem akim. Viena iš akių greičiau atsistatys, o tada elkitės taip kaip prieš tai buvusi atveju.

6. Viena akis toliaregė, o kita – trumparegė. Per dieną dirbsime du kartus su lentele, vienu atveju – viena akimi (ant kitos raištis), kitu atveju – analogiškai su kita akimi.

7. Esant glaukomai, kataraktai, regėjimo nervo atrofijai, distrofijai ir tinklainės degeneracijai dirbame pagal bendra schemą, tačiau didelį dėmesį skiriame atpalaiduojantiems akių pratimams. Iš karto išpėju, kad Jūs judėsite truputi lėčiau nei likusieji. Nieko baisaus, viskas priklauso nuo Jūsų nusiteikimo ir siekių.

Kaip surasti savo darbinę eilutę?

Jūs pradeda peržiūrėti lentelę nuo pačios viršutinės eilutės ir leidžiatės žvilgsniu, atrandate tą eilutę virš kurios matote gerai, tačiau žemiau jos viskas išplaukia. Tai ir yra jūsų darbinė eilutė.

Kai tik Jūs ją matysite gerai, leiskitės eilute žemiau.

Dėmesio!

Neskubėkite keisti eilutės, net jeigu Jūsų akys to reikalaus. Įtvirtinkite rezultatą!

Darbo metu dažnai kyla azarto jausmas, kuris šiuo atveju nepageidaujamas. Sulaikykite tą jausmą, jeigu nenorite, kad regėjimo atstatymo rezultato procesas sustotų!!!

Kaip atstatomas regėjimas?

Regėjimo atstatymo mechanizmas toks: per valandą-dvi atsiranda pagerėjimas, paskui valanda-pusė valandos – pablogėjimas, paskui vėl pagerėjimas ir vėl pablogėjimas ir t.t.

Trys priėjimai po 30 sekundžių per vieną pratimą. Regėjimo korekcija

Svarbiausia – Jūs sukuriate džiaugsmo būseną ir banga ją praleidžiate per akis, iššaukiate dėkingumą sau, tikėjimą sėkme!

T.y. Jūs sekate ne eilutę! Į eilutę žiūrite, o sekate vidinę savo būseną, duodate akims taip vadinamą avansą, o jos pradeda geriau matyti.

Jeigu pasyviai stovėsite ir lauksi kada regėjimas pradės gerėti, tai labai nusivilsite.

Kad neskaičiuoti mintimis ir nesiblaškyti, įsijunkite garso įrašą, kuriame skaičiuojama nuo vieno iki trisdešimties po devynis kartus: darysime tris priėjimus tris kartus kiekvieną po 30 sekundžių.

Jeigu Jūs emocijas pakėlėte iki pakankamo lygmens, tai regėjimo pagerėjimas nevers Jūsų ilgai laukti. Kai tik ims rasti pirmi ryškumo ir aiškumo požymiai, nuo to momento stenkitės išlaikyti nuotaiką tokiame pačiame lygmenyje ir kitas 30 sekundžių taip tęskite darbą.

Sukurkite viduje dėkingumo ir pagarbos bangą sau, džiaugsmo ir pasididžiavimo antplūdį už tai, kad Jūs dirbate su savimi! Tik nepamirškite mirksėti.

Jeigu darbas vyksta be pasikeitimų, tai perleiskime naują jausmų bangą ir taip kol pamatysite pirmus pagerėjimo rezultatus! Sekite vidinį nusiteikimą, nepamirškite, kad Jūs penkiametis vaikas, kuris atvirai ir su meile žiūri į pasaulį nustebusiomis akimis. Tapkite vaiku.

Arba prisiminkite pačius ryškiausius, nuostabiausius gyvenimo epizodus: pirmąją meilę, pirmą kūdikio maitinimą, kūdikio maudymą, jo prisilietimo švelnumą, gražų saulėlydį arba saulėtekį ir t.t. Pasinerkite į malonius prisiminimus, kad širdyje taptų lengva ir šviesu!

Ir taip, pirmos 30 sekundžių praėjo. Lengvai pamirskite akimis.

Kitas 30 sekundžių dirbame analogiškai. Nepamirškite mirksėti!

Ir paskutinės 30 sekundžių.

Po to atpalaiduojame akis specialių pratimų pagalba (jie pateikti žemiau).

Patikrinkite ar nugara tiesi, ar veide tebėra šypsena.

Anksčiau laiko nusiraminti negalima, tačiau ir judėti greitu tempu negalima!!!

Pasisukite taip, kad šviesa ant lentelės kristų kitu kampu.

Krūtinė! Šypsena! Nusiteikimas! Atliekame antrą priėjimą „3 kartai po 30 sekundžių“.

Padedame lentelę į šoną ir atliekame atpalaiduojančius pratimus.

Akis atmerkiame ramiai ir lėtai, stengdamiesi neišbaidyti ramybės. Imame į rankas lentelę... Staigmena?!

Neprarasdami nusiteikimo, su nauja jėga imamės trečio, paskutinio, priėjimo „3 kartai po 30 sekundžių“.

Trečias priėjimas atliekamas su kiekviena akimi iš eilės, kiekvienai akiai parenkama jos darbinė eilutė koregavimo lentelėje, kaip tai buvo aprašyta aukščiau.

Pirmas 30 sekundžių viena akimi, antros 30 sekundžių – kita.

Po to būtinai darome atpalaiduojančius pratimus ir tik po to baigiame trečią kartą galvodami akimis.

Ir vėl akims duodame pailsėti.

Akių atpalaidavimo pratimai

1. Lėtai ir ramiai atmerkite akis! Lengvai lengvai pamirskėkite, be įtampos, kaip drugelis su sparneliais.

2. Ir pratimas pavadinimu „Į viską nuspjauti“.

Iš pradžių pasileiskite ramiai, atpalaiduojančią muziką.

Sušildykite delnus, kad sustiprintumėte juose energiją. Dėl to nuleiskite rankas iki saulės rezginio, taip energija geriau teka. Trinant delnus pakeliam rankas prie akių.

Delnai vienas ant kito, pirštai sujungti, sukryžiuoti ant kaktos, o mažylių pagrindas susijungęs viename taške randasi griežtai ten kur įprastai būna akinių lankelis. Padarykite delnus laiveliu.

Pataisykite juos taip, kad šviesa nepatektų į vidų ir tuo pačiu blakstienos neliestų delnų. Ir tik po to užmerkite akis.

Energija iš delnų centro eis tiesiai į akių obuolius. Kad energija eitų be kliūčių, galva turi būti toje pačioje linijoje kaip ir stuburas.

Pakelkite akių obuolius į viršų, atpalaiduokite vokus. Žandikauliai nesukašti, liežuvis neprispaustas, pečiai nuleisti, rankose jokios įtampos. Alkūnės praskirtos į šonus. Viso kūno raumenys atpalaiduoti.

Sukurkite ramybės, tuštumos, be jokių minčių būseną. Jums į viską nuspjauti!

Žiūrime į tamsą arba žiūrime į bet kokį paveikslėlį, kuris kyla iš pasąmonės.

Galima mintimis apžiūrėti judantį objektą būtent tokiu atstumu, kuriuo jūs fiziškai matote blogai, o įsivaizduojamame lygmenyje – labai gerai netgi tokiame atstume. Arba įsivaizduokite kokį nors daiktą iš arti ir iš toli, taip kartojant – tai toli, tai arti.

Labai naudinga atpalaidavimo metu žiūrėti savo „darbinę eilutę“ korekcinėje lentelėje. Jūsų mintys yra apie meilę sau, savo akims, meilę gyvenimui.

Po to dėmesį perveskite į kepenų sritį ir nukreipkite visą švelnumą, kokį tik galite pajauti, ten. Pajauskite fizinį „atsaką“ kūne.

Po to, tokiu pačiu būdu, nukreipkite dėmesį į inkstų sritį ir taip pat minčių pagalba nusiųskite jiems meilę, švelnumą ir iš visos širdies palinkėkite jiems sveikatos. Pagaukite „atsakymą“ kūne ir sukurkite dėkingumo jausmą sau.

Nuleiskite rankas, bet akių neatmerkite. Būkite visiškai ramūs. Įsivaizduokite, kad vėjelio

dvelksmas paliečia Jus, ir Jūs lengvai lengvai judate į vieną ir į kitą pusę, ir atsipalaiduojate.

Atpalaiduokite blauzdų raumenis, klubų, sėdmėnų, nugaros, pečių, veido. Visus, išskyrus, šlapimo pūslės raumenis!

Įsivaizduokite rytą! Horizonte teka saulė. Jūs ant kalno, apačioje upelis. Naktį nulijo šiltas vasariškas lietutis, medžių lapai blizga. Vėjelis, pučiantis nuo upės pusės, glosto juos, o saulės šviesa persmelkia juos taip, jog atrodo, kad jie patys skleidžia šviesą. Širdyje ir kūne ramybė.

O dabar ramiai atmerkite akis. Niekada staigiai neatmerkite akių!!! Taip pat negalima prisimerkti susiraukus arba išsprogdinti akių. Visa tai sukelia įtampą, kuri yra negalima!

Jeigu Jūs, išsaugodami viduje ramybę, paimsite į rankas lentelę, Jūsų laukia siurprizas!

Atsipalaidavimo ir ramybės metu regėjimas pradeda gerėti.

Pakeliame jausmus dar vienu laipteliu aukščiau, širdyje gera gera, lengva lengva ir Jūs jaučiate šilumą akyse.

3. *Energijos nukreipimas į akis.*

Iš pradžių patrinam delnus, kaip tai parašyta pratime „į viską nuspjauti“.

Kūnas tiesiai, galva vienoje linijoje su stuburu. Akys užmerktos. Abiejų rankų pirštus (smilių ir didįjį) nukreipiame į akis.



Atstumas tarp pirštų galiukų ir akių apie 1-2 mm, tačiau vokų neliečiame. Jaučiame kaip energija patenka į akis ir užpildo jas iš vidaus.



Po to sugniaužiame pirštus į kumštį (taip kad nykštys būtų į akis) pakeliame prie užmerktų akių ir taip pat užpildome akis energija. Alkūnės tuo metu pakeltos ir nukeiptos į šalis. Galvos neužverčiame.

Pratimai akims

Pečiai tiesūs, nugarą tiesi ir šypsena veide, ir viduje mintimis sukuriame teigiamas emocijas.

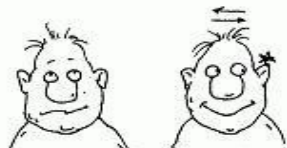
Dabar galime pradėti pratimus, tik nepamirškite mirksėti.

Pratimai atliekami be akinių.

1. Galvą laikykite tiesiai, neužverskite. Žvilgsnis nukreipiamas į viršų (į lubas), o mintimis tęsiame akių judėjimą po kaukolę taip lyg Jūs ten pažiūrėjote.

2. O dabar akis žemyn, o visas dėmesys į skydliaukės sritį, lyg Jūs ten pažiūrėjote, ten kur mūsų gerklė.

3. Pažiūrėkite į kairę: akys žiūri į sieną, o dėmesys nuėjo už kairės ausies.



4. Pažiūrėkite į dešinę: akys žiūri į kitą sieną, o dėmesys nuėjo už dešinės ausies.

5. „Drugelis“. Galva nejudinama, juda tik akys. „Piešinukas“ turi būti maksimalaus dydžio veido ribose, tačiau akies raumenų nepertempkite, stebėkite būklę!

Žvilgsnį nukreipiame tokiu eiliškumu: į apatinį kairįjį kampą, į viršutinį dešinį kampą, į apatinį dešinį kampą, į viršutinį kairįjį kampą.

Ir dabar atvirkščiai: į apatinį dešinį kampą, į viršutinį kairįjį kampą, į apatinį kairįjį kampą, į viršutinį dešinį kampą. Ir atpalaiduojame akis, ir dažnai dažnai pamirksime, lengvai lengvai. Panašiai taip kaip drugelis plazdena sparneliais. **Niekada neprisimerkite susiraukę, neatmerkite akių labai plačiai! Visa tai sukelia įtampą!**

6. „Aštuonetukas“. Sąlygos tokios pačios kaip ir atliekant pratimą „drugelis“.

O dabar akimis parašykite horizontalų aštuoneta maksimalaus dydžio veido ribose. Į vieną pusę keletą kartų, o paskui į kitą. Pamirskite dažnai dažnai, lengvai lengvai.

7. Žvairavimo pratimas.

Čia dirba įstriži akių raumenys. Šis pratimas labai efektyvus esant trumparegystei. Skatina šoninio regėjimo vystymąsi.

Šį pratimą patariama atlikti ramioje aplinkoje. Niekas neturi Jūsų išgąsdinti.

Pažiūrėkite į savo nosies galiuką, sužvairavus akis. Arba nukreipkite priešais save pirštą ir žiūrėkite pastoviai į jį, po truputi priartinat jį prie nosies galiuko. Akys suėjo.

Po to pažiūrėkite atpalaidavę akis į priekį, išsiblaškę, o dėmesį paskirstykite į šonus. T.y. pastebėkite kokį nors daiktą šoniniu regėjimu, nenukreipiant žvilgsnio!

Ir toliau taip:

į nosies galiuką – į priekį, ir nejudinant žvilgsnio, į šalis,

į tarpuakį (kur akinių lankelis užsideda) – į priekį ir į šalis,

į tašką tarp antakių ir paskui vėl į priekį, ir nenukreipiant akių, į šalis.

Taip tęsiam 7-8 kartus kiekviena kryptimi.

Kiekvieną kartą žvilgsnį pervedam iš taško į tašką sklandžiai, ramiai.

Pratimus darome lėtai, tačiau su džiaugsmu ir dėkingumu sau jausmu. Pamirskite akimis.

8. Pratimas akių ašies nukreipimo į šalis. Rodomieji pirštai (smiliai) prie nosies galiuko ir žvilgsnį nukreipiame į juos.



Paskui lėtai lėtai traukiame pirštus nuo nosies į skirtingas puses. Dešinė akis seka dešinį pirštą, kairė – kairįjį. Tai padaryti galima tik šoniniu regėjimu.

Paskui šį pratimą pakartojame akis suvedus į tarpuakį. Tik nepamirškite apie poilsį.

9. „Didelis ratas“.

Darome apskritimo judesius akių obuoliais. Galva lieka nepajudinama. Priešais save įsivaizduokite didelį auksinį ciferblatą. Ši spalva veiksminga atstatant regėjimą.

Lėtai veskite žvilgsnį pamatydami kiekvieną figūrą įsivaizduojamame ciferblate. Iš pradžių į vieną pusę, paskui į kitą.

Dėmesio! Nenukertam kampų! Sekite, kad linija gautųsi lygi. Apskritimo linija treniruočių pagalba taps vis didesnė.

Ramiai pamirskite, nenuvarginkite akių.

Dabar toks pats pratimas, tačiau veidas nukreiptas į dangų. Akys atmerktos.

Šį pratimą pakartojame pagal du variantus į abi puses, tačiau jau su užmerktomis akimis. Šiuo atveju masažuojamas akies kristaliukas.

Širdyje džiaugsmas dėl to, kad kai atmerksite akis matysite geriau. Sukurkite tokį malonų rezultato laukimo jausmą ir tuo pačiu metu ramybę, kad bus būtent taip kaip Jūs norite.

Pratimai nuo 1 iki 8 atliekami trimis etapais: iš pradžių atmerktomis akimis, paskui užmerktomis akimis, o paskui kartojami tik mintyse. Tuo metu atliekamas vidinis darbas ląstelių lygyje.

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad pratimus būtina daryta ta eiliškumo tvarka, kuria jie aprašyti, taip po truputi didinant sunkumą.

Sekite savo savijautą ir kuo dažniau atlikite atpalaidavimo pratimus.

Ausų masažas

Čia ir toliau pratimai atliekami 8-10 kartų iš pradžių viena kryptimi, o paskui kita.

Svarbiausia kur reikia nukreipti mintis ir vidines jėgas, t.y. formuoti tas charakterio puses, kurios manote, kad yra neišvystytos. Jokiu būdu negalima priėti prie automatinio pratimų atlikimo. Tai kelias į niekur.

Paimame visą ausį į kumštį.



Pratimas Nr. 1

Su humoru tempiame ausį žemyn taip lyg vidinė ausis nusitemptų. Į kiekvieną judesį įdedame džiaugsmo.

Paskui analogiškai keletą kartų tempiame į viršų.

Pratimas Nr. 2

O dabar paimame už ausies kriauklelės vidurio ir traukiame į šalis ir truputį atgal nuo išorinio klausos kanalo. Su kiekvienu nauju judesiu traukiame ausis kiek galima toliau ir toliau... Jeigu ausies viduje atsiranda tempimo jausmas, vadinasi Jūs viską darote gerai.

Pratimas Nr. 3

Dabar sukamieji judesiai. Vėl suimame pilnai visą ausį, laikykite ją rankose. Ir pradėdame sukti ją ratu. Sukuriame džiaugsmą, didžiavimosi jausmą dėl to, kad dirbate su savimi. Visą dėmesį nukreipkite į ausis, darykite pratimus su džiaugsmu.

Pratimas Nr. 4

Keičiame ausies suėmimo būdą. Delnu uždengiame ausis taip, kad viduje kiltu vakuumo jausmas (pirštai turi būti nukreipti atgal).



Atliekame sukamuosius judesius į abi puses.

Pratimo metu sukurkite jausmą, kad Jūs esate visagalis ir viskas Jūsų valioje.

Pratimas Nr. 5

Atsargiai! Pas ką pažeista ausis arba nėra ausies būgnelio – to pratimo daryti negalima!

Nustokite darę judesius. Dar stipriau prispauskite delnus ant ausų ir staigiai atitraukite

delnus, kad ausyse pasigirstu atkimšimo garsas. Visą dėmesį skirkite ausims.

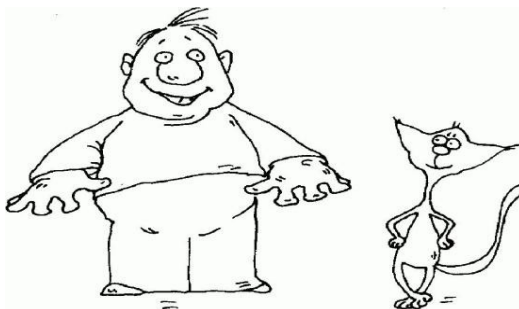
Pratimai rankų ir kojų sąnariams

Delnai

Kiekvieną judesį kartojame 8-10 kartų!

Pratimas Nr. 1

Sugniaužiam ir atgniaužiam kumščius ritmingai kiek galima greičiau.

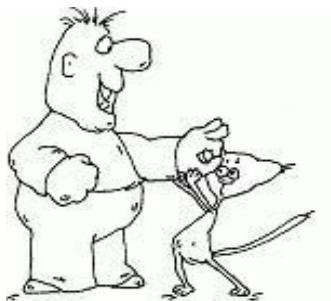


Pratimas daromas dviem būdais: iš pat pradžių visas dėmesys sugniaužiant pirštus į kumštį, po to į pirštų ištiesimą (pirštai turi būti pilnai ištiesiami).

Sukurkite jausmą, kad Jūs esate didis žmogus, pats gražiausias, valingiausias. Šypsena veide.

Pratimas Nr. 2

Kiekvienu pirštu iš eilės darome judesius tartum Jūs su meile duodate sprigtą kai kam į kaktą.



Pratimas Nr. 3

Iš eilės sulenkiant pirštus nuo mažylio iki smiliaus, o paskui nuo smiliaus iki mažylio. Po to papurtome plaštakas, atpalaiduojam raumenis.



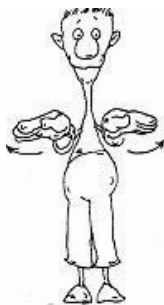
Pratimas Nr. 4

Rankos ištiestos į priekį, plaštakos nuleistos į kūno pusę, pirštų galiukus tempiam link savęs. Darome keletą spyruokliuojančių judesių, įtempiname ir atpalaiduojame, įtempiname ir atpalaiduojame. Analogiškai atliekame pratimus į priešingą pusę.



Pratimas Nr. 5

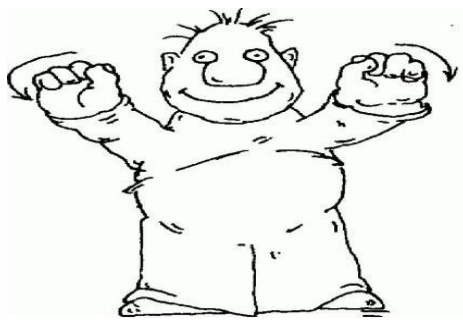
Rankos ištiestos į priekį, delnais į grindis. Išskiriame delnus į šalis (į mažylio pusę).



Atliekame keletą spyruokliuojančių judesių (lengvas virpėjimas) delnais link mažylio. Ir paskui abu delnus suvedame link nykščių, ir pakartojame pratimą.

Pratimas Nr. 6

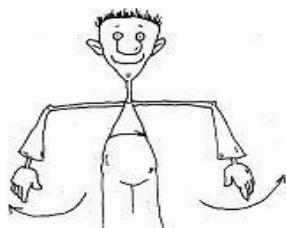
Plauštaka sugniaužta į kumštį ir sukame ratu, iš pradžių į vieną pusę, paskui į kitą.



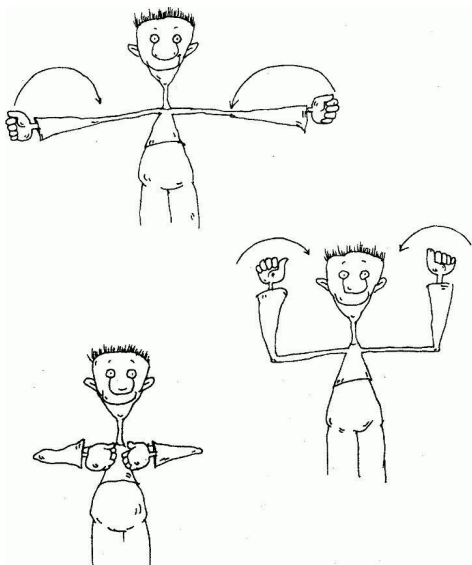
Alkūnių sąnariai

Pratimas Nr. 7

Pečiai ištiesti ir užfiksuoti. Rankos ištiestos lygiai su pečiais ir sulenktos per alkūnes, kad galėtų lengvai svyruoti.



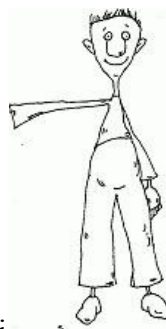
Atliekame sukamuosius judesius aplink alkūnių sąnarius į abi puses. Sekite, kad pečiai nejudėtų.



Pečių sąnariai

Pratimas Nr. 8

Rankos nuleistos žemyn. Ir sukame ranką ratu (plaštakose pajausite sunkumą, dėl pritekėjusio kraujo jos taps raudonos).



Sukimosi

greitį vis didinam. Taip treniruojam pečių sąnarius. Kiekvieną ranką sukame iš pradžių pagal laikrodžio rodyklę, paskui – prieš.

Pratimas Nr. 9

Galva tiesiai. Pečius tempiamo į priekį siekiant juos suglausti vienas su kitu. Jaučiame malonų tempimą.

Lengvai atpalaiduojame ir vėl tempiamo, vėl atpalaiduojame ir t.t.

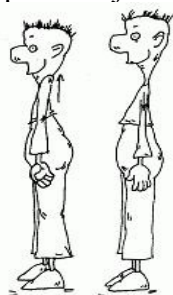
Pratimas Nr. 10

Dabar atgal.

Pratimas Nr. 11

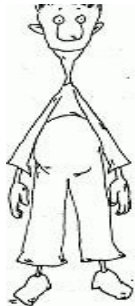
Po šių pratimų pečius tempiamo į viršų, stengdamiesi pasiekti ausis, lengvai atpalaiduojame ir vėl tempiamo į viršų.

Paskui pečius tempiamo žemyn, atpalaiduojame ir vėl tempiamo.

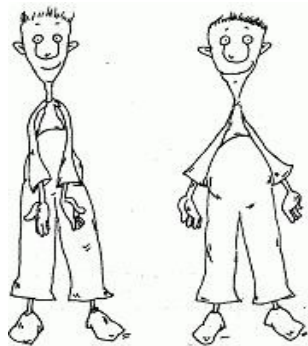


Pratimas Nr. 12

Sukamieji judesiai pečiais į priekį ir paskui atgal. Nepamirškite daryti viską su jausmu, džiaugsmu, sukurkite viduje pavasarį.

*Pratimas Nr. 13*

Galva tiesiai, rankos nuleistos žemyn. Pasukame rankas delnais į išorę (rankos tiesios, nuleistos žemyn priešais save). Ir kiek galime sukame rankas kaip varžtą, ir lengvai atpalaiduojame. Padarome keletą tokių pratimų ir ap sukame delnus į priešingą pusę, ir atliekame analogiškus pratimus.



Visus pratimus atliekame be skausmo! Su kiekvienu įtempimu iškvėpimas, atpalaiduojant – įkvėpimas! Ir niekada nesulaikykite kvėpavimo.

Pratimas Nr. 14

Papurtome rankas, atpalaiduojame raumenis.

Pratimas Nr. 15

Rankos priešais krūtinę, rankos surakintos pirštais. Korpusas tiesus, užfiksuota kūno padėtis. Juda tik galva ir pečiai, visa kita nejudinama.



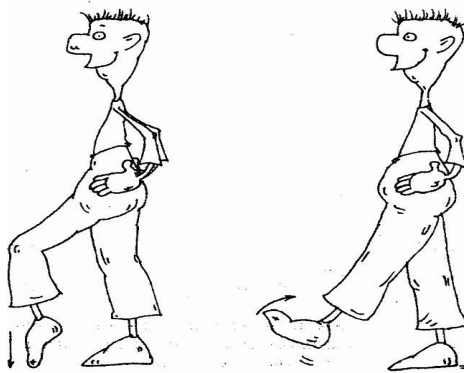
Žvilgsnis nukreiptas į dešinę ir paskui į tą pačią pusę pasukame galvą. Dešinė ranka į dešinę tempia kairiąją. Paskui lengvai atpalaiduojame ir vėl įtempiname. Ir taip keletą kartų įtempiname ir atpalaiduojame. Paskui kairė ranka į kairę tempiname dešinę ranką ir analogiškai atliekame pratimus.

Pėdos

Pratimas Nr. 16

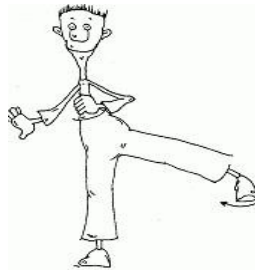
Pratimus darome iš pradžių dešine pėda, paskui – kaire.

Koją lengvai sulenkiamo per kelį, pėda kabo ore. Pėdą pirštų galais stumiame nuo savęs, atliekame spyruokliuojančius judesius. Pakartojame judesius keletą kartų ir po to padu tempiamės į priekį pirštų galais į save.



Pratimas Nr. 17

Pėdą pasukame į vidų taip, kaip ir ankstesniame pratime. Pėdą pasukame į vidų taip, jeigu ją pastatytume ant grindų, ji išoriniu kraštu liestų grindų paviršių. Arba galima truputi pakelti koją į šoną ir lenkti pėdą vidiniu šonu į vidų, kaip parodyta paveikslėlyje.



Darome keletą spyruokliuojančių judesių pėda, stengdamiesi pasukti vis labiau ir labiau.

Pratimas Nr. 18

Pėda pakreipta į išorę. Pratimą darome analogiškai.



Pratimas Nr. 19

Kiekviena pėda darome sukamuosius judesius, po keletą kartų į kiekvieną pusę. Judesiai tokie lyg nykščiu pieštume kiek tik įmanomo dydžio apskritimą.



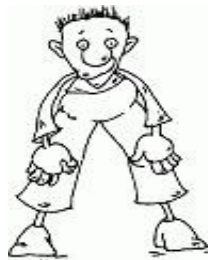
Atkreipkite dėmesį į tai, kad koja nejudinama, dirba tik pėda.

Kelių sąnariai*Pratimas Nr. 20*

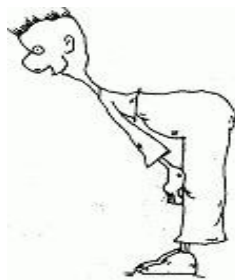
Koja sulenkta per kelį, blauzda atpalaiduota. Blauzda atliekame sukamuosius judesius į kiekvieną pusę. Tokį patį pratimą atliekame ir kita koja. Stovime tiesiai, pečiai atpalaiduoti. Praleiskite per visą kūną jausmą, kad Jūs esate žmogus asmenybė.

*Pratimas Nr. 21*

Kojos kiek plačiau nei pečių plotyje, pėdos kiek pasuktos į vidų, delnai ant kelių. Nugara tiesi, žiūrime į priekį, galvos nenuleidžiame. Keliais atliekame sukamuosius judesius, iš pradžių keletą judesių į vidų, o paskui į išorę (rankos padeda sukti). Kiekvieno judesio pabaigoje kelius pilnai ištiesiame.

*Pratimas Nr. 22*

Kojos suglaustos, delnai ant kelių. Piešiame apskritimus, ištiesdami kelius kiekvieno judesio pabaigoje. Ir analogiški judesiai į priešingą pusę.



Pratimas Nr. 23

Kojos suglaustos, keliai ištiesti, nugara tiesi. Spyruokliniais rankų judesiais spaudžiame kelių sąnarius, stengdamiesi juos dar labiau ištiesinti. Padarome keletą tokių tokių judesių. Žiūrime į priekį.

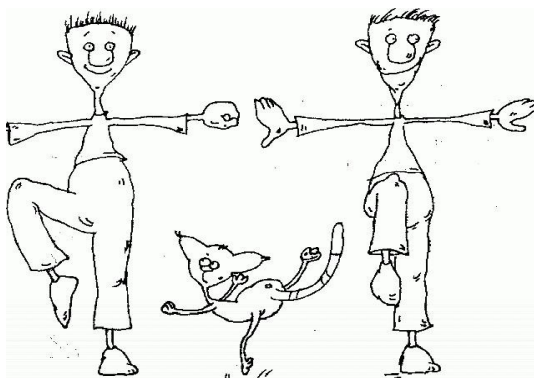
Klubų sąnariai*Pratimas Nr. 24*

Pakeliame per kelį sulenktą dešinę koją. Kūnas nejuda. Vedame klubą į dešinę pusę tiek kiek galime, siekdami atlenkti kiek galima toliau ir toliau. Darome keletą spyruokliuojančių judesių. Tą patį atliekame ir su kaire koja.

Sukurkite vidinės jėgos jausmą!

Pratimas Nr. 25

Nukreipiame klubą į dešinę pusę tiek galime ir gražiname atgal, tai darome su papildomais siūbavimais aukštyn žemyn. Pakartojame pratimą kita koja.

*Pratimas Nr. 26*

Nukreipiame dešinę klubą į dešinę kiek galima toliau. Kelio girnele keletą kartų piešiame apskritimus į kiekvieną pusę. Analogiškai pratimą atliekame su kaire koja.

Pratimas Nr. 27

Einame ištiestomis kojomis, iš pradžių remdamiesi pėda, paskui kulnais, pirštų galiukais, vidine pėdos dalimi ir išorine pėdos dalimi. Galima netgi pagreitinti žingsnį!



Kelių nesulenkiame! Nesiūbuojame pečiais.

Iššaukite jausmą, kad Jūs žmogus besidžiaugiantis gyvenimu. Išlaikykite tą jausmą tol kol atliksite pratimus. Pirmiau jausmas, o paskui rezultatas. Su kiekviena diena vis geriau ir geriau.

Pratimai stuburui

Prieš pradėdami pratimus stuburui giliai įkvėpiame per nosį ir lėtai iškvėpiame per burną. Iškvėpimas turi būti 2-3 kartus ilgesnis nei įkvėpimas. Su kiekvienu įkvėpimu įkvėpiame jaunystės, gaivumo, grožio jausmus. Dirbtinai sukuriame jėgos jausmą, pasitikėjimą savimi, tokį jausmą, kad savo pastangomis galime įgyvendinti kiekvieną savo troškimą. Įsivaizduokite savo akis sveikas, gerai matančias net menkai išžiūrimus kontūrus. Sukurkite pergalės jausmą prieš negalavimą. Pažiūrėkite į ligą iš šono ir ramiai, tačiau stipriai ir tvirtai palydėkite ją iš savo kūno.

Sukurkite viduje džiaugsmo jausmą ir koku ritmu Jūs bedirbtumėte, viduje turi būti ramybė. Ištiesinkite pečius, nugarą, lengva šypsena veide. Atpalaiduojame viską: vokus, veidą, pečius, krūtinę, pilvą, sėdmenis, kojas... nepageidautina atpalaiduoti tik šlapimo pūslės.

Įkvėpimas – nerūpestingumas,

iškvėpimas – ramuma,

įkvėpimas – minčių ramybė, taika,

iškvėpimas – ramybė,

įkvėpimas – tylą,

iškvėpimas – pusiausvyra...

ir t.t.

Pečių sritis

Darbas su pečių srities stuburo dalimi normalizuoja vidinį spaudimą, gerina regėjimą, klausą, atmintį, pagerina darbingumą. Su laiku atsistato vestibuliarinis aparatas, pagerėja skydliaukės veikla, miegas tampa ramus, dingsta rankų tirpimas ir pagerėja smegenų maitinimas.

Pratimas Nr. 1

Kūnas tiesus, smakras nuleistas ant krūtinės. Smakras slysta krūtinė žemyn, siekdamas pasiekti bambą. Kai pasieksite bambą, galite sugrįžti atgal!

Įtempime ir atpalaiduojame. Su kiekvienu nauju įtempimu stengiamės prailginti judėjimą, panaudoję šiek tiek pastangų ir vėl lengvas atpalaidavimas. Atliekame keletą tokių pratimų.

Neprieikite prie skausmo! Pečių srityje turi atsirasti maloni įtampa. O kūne dirbtinai sukurkite pasitikėjimo savimi bangą ir pasistenkite ją išlaikyti kuo ilgiau.

Dėmesio!

Jeigu pratimą labai sunku atlikti arba turite problemų su stuburu pečių srityje, tai pakeiskite šį judesį į galvos ir pečių ištempimą į priekį.

Pratimas Nr. 2

Kūnas tiesus, galvos neužverčiame, o lengvai atlošiame atgal, smakras nukreiptas į lubas. Smakru stengiamės pasiekti lubas. Paskui tempimą sekundei sustabdome, lengvai sumažiname įtampą, bet neatpalaiduojame ir vėl tempime smakrą į viršų.



Pratimas Nr. 3

Stuburas visada tiesus. Pečiai pratimo atlikimo metu nejudinami.

Galvą palenkiamo į dešinę (nesukame) ir be sudėtingų pastangų stengiamės paliesti ausimi petį.

Nenusiminkite jei tikslo nepasieksite iš karto. Ir nepersistenkite! Su laiku Jūs tai padarysite laisvai.

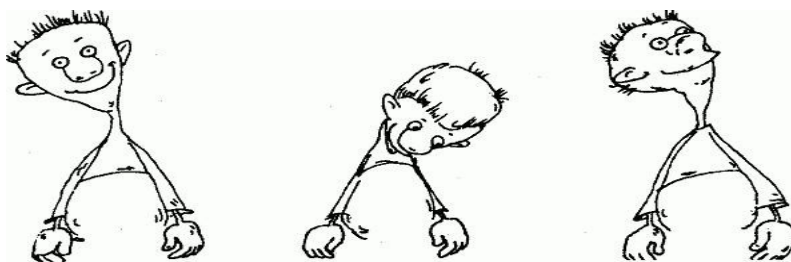
Paskui palenkiame galvą prie kairiojo peties.

Pratimas Nr. 4

Stovime tiesiai. Galva tiesiai, žiūrime prieš save. Aplink nosį, kaip apie nejudamą atramą pradedame sukti galvą dešinėn. Pasmakrė (smakras) tuo pačiu krypsta dešinėn, truputį pirmyn ir aukštyn.

Prisiminkite kaip tai daro maži vaikai, kai mato kažką įdomaus arba reaguoja į Jūsų žodžius.

Šį pratimą atliekame trimis būdais: galva tiesiai (žiūrime priešais save), galva nuleista (žiūrim į grindis), galva lengvai atlenkta atgal (žiūrime į lubas).



Pratimas Nr. 5

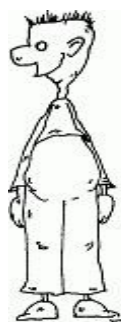
Sukame galvą ratu lėtai ir lengvai, neįtempdami pečių raumenų, keletą kartų į vieną pusę, paskui į kitą. Atlikite tai ypač atsargiai ir dėmesingai. Sekite savo savijautą.

Jeigu Jūs turite problemų su stuburu pečių srityje, tai judesius atliekame tokia tvarka: ausimi stengiamės paliesti dešinį petį, smakras nukreiptas į apačią, paskui galva lengvai rieda link kairiojo peties ir atgal. T.y. darome galva nepilną ratą, be atlenkimo atgal.

Pratimas Nr. 6

Kūnas tiesus. Stovime tiesiai. Galva vienoje linijoje su stuburu.

Lėtai nukreipiame žvilgsnį į dešinę, iš paskos pasukame galvą ir atgal.



Stengiamės pamatyti tai kas yra už nugaros, kiekvieną kartą su didesnėmis pastangomis stengiamės padidinti galvos pasukimą. Galvos neužverskite! Patikrinkite! Smakras prie peties!

Darome keletą tokių judesių į vieną pusę, paskui į kitą. Persistengimas neleistinas! Nepamirškite kvėpuoti!

Darbas su aukštosiomis ir žemosiomis stuburo sritimis gerina širdies-kraujagyslių ir kvėpavimo sistemų būseną, nuima skausmą esant tarpšonkaulinei neuralgijai, gerina pilvo srities organų būseną, taipogi inkstų, kasos ir taip pat pašalina kojų nutirpimą.

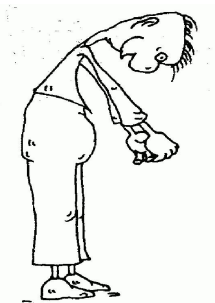
Viršutinis stuburo krūtinės skyrius

Pratimas Nr. 1

Stovime tiesiai. Nugara tiesi (jokių palinkimų!). Juosmuo nepajudinamas.

Pečius į priekį, rankos tiesios, pirštais surakintos į spyną. Smakras prispaustas prie krūtinės.

Rankomis siekiame žemės, galine pečių dalimi į viršų. Siekiame sujungti pečius vieną su kitu. Smakro neatitraukiame nuo krūtinės, tempiame link bambos. Kvėpavimo neužlaikome!



Viršutinė stuburo dalis tampa lanko formos. Įsivaizduokite, kad Jūs tapote panašus į ežiuką, kuris ant nugaros neša maisto atsargas. Pakartojame judesius keletą kartų.

Pratimas Nr. 2

Atliekame analogiškai prieš tai buvusį pratimą į priešingą pusę.

Ištiesintos rankos, suimtos už nugaros, tempiame į žemyn, stengiamės suvesti mentes kartu. Pečių nekeliame! Galvą laikome tiesiai, neužverčiame!

Tokioje padėtyje išlenkiame viršutinę nugaros dalį, krūtinė tampa ratu (krūtinkauliu veržiamės į viršų).

Būkite atsargūs. Nepersistenkite!

Pratimas Nr. 3

Stuburas tiesus. Juosmuo nepajudinamas. Rankos sulenktos per alkūnes. Pakeliame vieną petį, kitą – nuleidžiame (kaip svarstyklės), galvą palenkiamo į to peties pusę, kuris tempiamas žemyn. Viršutiniame stuburo krūtinės skyriuje jaučiamas malonus tempimas.

Nekeičiant padėties, lengvai atpalaiduojame ir su kiekvienu kartu stengiamės vis daugiau išlenkti stuburą. Jokių pasvyrimų! Sekite tai.

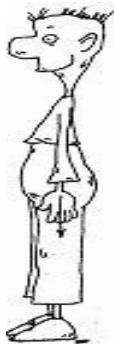
Visai tai atliekame ir į kitą pusę. Neužlaikykite kvėpavimo!

Pratimas Nr. 4

Stuburas tiesus, dubenį arba stuburgalį nukreipiame į priekį ir tokioje padėtyje užfiksuojame.

Galva nepajudinama, rankos priglaustos prie kūno.

Nuleisdami pečius rankomis siekiame grindų. Jaučiame įtampą. Viršutiniame stuburo krūtinės skyriuje ir su kiekvienu nauju judesiu, po nežymaus atpalaidavimo, pridedame vis daugiau jėgos.



Įsivaizduokite lyg ant pečių uždėtas sunkus maišas. Stuburas po juo tampa kaip suspausta spyruoklė. Laikom laikom šį svorį, pridėdami pastangų, padėkite sau judesiu temdami pečius žemyn.

Mintimis pamatykite stuburą nuo viršaus iki apačios ir tolygiai paskirstykite svorį. Stebėkite, kad svoris nebūtų per didelis.

Dabar numetame maišą. Lengvumo ir skrydžio jausmas.

Pakelkite pečius kiek galite į viršų, stengdamiesi pasiekti lubas.



Keletą kartų atliekame judesį pečiais į viršų su lengvu atpalaidavimu.

Įsivaizduokite, kaip kiekvienas slankstelis atsipalaiduoja ir atsistoja į savo vietas.

Pratimas Nr. 5

Atliekame sukamuosius judesiais pečiais, apjungdami buvusius pratimus. Iš pat pradžių sukame pečius į vieną pusę, o paskui į priešingą pusę.

Aktyviai dirba viršutinė stuburo dalis.

Pratimas Nr. 6

Dėmesio! Stuburas – tai sukimosi ašis.

Kojos pečių plotyje, pėdos „priklijuotos“ prie grindų paraleliai viena kitai (pirštų galiukai šiek tiek pasukti į vidų), rankų plaštakos ant pečių, alkūnės nukreiptos į šalis, žiūrime priešais save. Nuosekliai pasukame akis, galvą, pečius, krūtinę. Pilvas, klubai, kojos nepajudinamos.

Dešinę alkūnę pasukame į dešinę ir tempiname paskui kairiąją ranką. Jei pilvas ir klubai seka iš paskos į dešinę – tai klaida. Pasistenkite nekeisdami pozos sugrąžinti juos į pradinę padėtį.



Kai priėjote ribą, stengiamės pasukti dar toliau.

Atliekame keletą spyruokliuojančių judesių. Su kiekvienu nauju judesiu stengiamės padidinti pasisukimo kampą.

Dėmesio! Tempimus atliekame lėtai iškvėpdami!

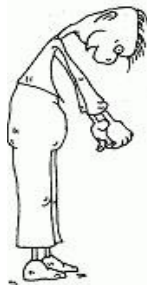
Analogiškai atliekame pratimą į kairę pusę.

Krūtinės apačios stuburo pusės skyrius

Pratimas Nr. 1

Dirbame taip pat kaip ir viršutinio stuburo krūtinės skyriaus pratime Nr. 1.

Stuburkaulį paduodame į priekį ir užfiksuojam tokioje padėtyje, t.y. dubuo nepajudinamas. Rankomis tarsi apglėbiame kažką didelį ir apvalų. Galvą palenkiame žemyn. Stuburas nuo kakolės pradžios iki juosmens sulenkiamas į lanką.



Pridėkite tempimą. Lengvai atleiskite ir vėl tempkite. **Patikrinkite! Jokių palinkimų! Būkite dėmesingi.**

Tokioje padėtyje pajudinkite rankas, pajuskite, kaip juda nugaros raumenys.

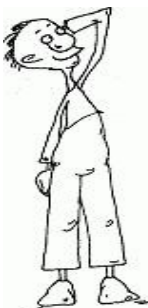
Pratimas Nr. 2

Judesys priešingas buvusiam. Tempiamės į viršų ir lengvai atgal, tačiau galvos neužverskite. Rankos pasuktos delnais į viršų ir nukreiptos atgal. Suvedame mentes. Nugaros neišlenkiame!



Pratimas Nr. 3

Dešinė ranka už galvos, alkūnė į lubas, žvilgsnis taip pat nukreiptas į lubas. Kairysis petys žemyn.



Tempiame dešinę pusę, atlikdami nežymius atpalaidavimus. Virpėjimas nedidelis. Stuburas tampa lanko formos. Palinkimų nėra! Keičiame ranką. Darome tą patį keletą kartų į dešinę.

Pratimas Nr. 4

Pečiais darome lėtus judesius ratu, su didžiausia amplitude. Judesyje dalyvauja ne tik pečiai, bet ir galva, ir visas stuburas. Išmokime šį pratimą.

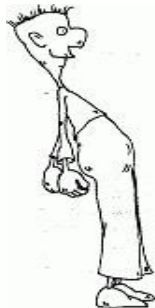
Stovime tiesiai, kojos pečių plotyje, keliai truputi sulenkti.

Galva tiesiai, žiūrime priešais save, pečius keliame iki ausų.

Galvą palenkiamo žemyn, pečiai nukreipti vienas į kitą. Stuburas tampa lanko formos. Būkite dėmesingi tai nėra palinkimas!

Pečiai po truputi juda žemyn, ištiesiname galvą.

Pečiai atgal, galva atsargiai atlenkiama atgal, stuburas išsilenkia į priekį.



O dabar šį judesį sujunkime į vieną ir paskirstykime krūvį per visą stuburą. Atliekame pratimą keletą kartų į priekį, o paskui į priešingą pusę (atgal).

Pratimas Nr. 5

Kūnas tiesiai, kojos pečių plotyje. Stuburkaulį paduodame į priekį. Juosmens padėti užfiksuojame. Galvą laikome tiesiai. Kumščiai ant juosmens – toje vietoje kur inkstai. Stengiamės kuo arčiau suvesti alkūnes. Dėl to alkūnėmis atliekame keletą spyruokliuojančių judesių. Stuburas išlinksta į priekį (kaip įtemptas lankas, alkūnės – strėlės).

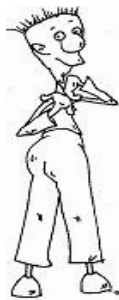
Analogiškai pratimą darome į priekį, tik dabar keliai šiek tiek sulenkti ir išlenkdami stuburą stengiamės nosimi pasiekti kelius.

Stuburas išlinksta kaip lankas. Stebėkite, kad nebūtų juosmens palinkimo.

Pratimas Nr. 6

Kojos pečių plotyje, pėdos „priklijuotos“ prie grindų paraleliai viena kitai, rankų plaštakos ant pečių, alkūnės išvestos į šonus, dubens ir klubų padėtis užfiksuota, žiūrime priešais save.

Nukreipiame akis ir paskui lengvai ir nuosekliai pasukame galvą, pečių juostą, krūtinę, pilvą į dešinę. Pasukame viršutinę stuburo dalį nuo pečių iki tos vietos, kur teoriškai turi būti talija.



Tokioje padėtyje atliekame keletą spyruokliuojančių judesių taip, lyg su kiekvienu tolimesniu judesiu turi padidėti pasukimo kampas.

Primenu: stuburas – sukimosi ašis.

Juosmuo

Dirbant su šia dalimi pagerėja urogenitalinė (šlapimo) sistema, sumažėja kraujo užsikimšimas mažo dubens organuose, dingsta radikulito skausmas, taip pats skausmai dėl kitų susirgimų ir atstatomas seksualumas.

Dėmesio!

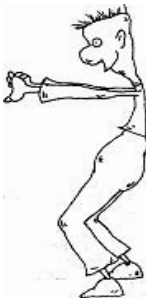
Jeigu turite stuburo išvaržą juosmens srityje, tai visus pratimus atliekame atsargiai, su minimalia amplitude!

Krūvį nustatykite pagal savo galimybes.

Pratimas Nr. 1

Kojos pečių plotyje, pusiau sulenkti keliai, dubuo – į priekį, viršutinė kūno dalis nepajudinama.

Judame stuburkauliu iš apačios į viršų, stengdamiesi gaktikauliu (pubiu) pasiekti kaktą (ne priešingai!), paskui taip kylantį tempimą seka lengvas atpalaidavimas.

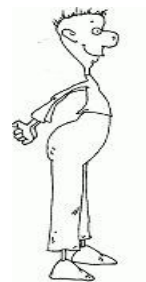


Atliekame keletą kartų. Sekite, kad nebūtų palinkimų! Stuburas išlinksta lanku atgal.

Pratimas Nr. 2

Stuburkaulį ir dubenį atgal, kojos pečių plotyje, truputį sulenktos per kelius, pėdos šiek tiek pasuktos į vidų, viršutinė kūno dalis nepajudinama. Galva tiesiai!

Stuburkauliu ir siekiame sprandą. Atliekame keletą spyruokliuojančių judesių, tempimas ir atpalaidavimas ir t.t.



Atsiradusį sunkumą panaikiname

pratimu Nr.1

Pratimas Nr. 3

Kojos pečių plotyje, kojas galima truputi sulenkti. Korpusas tiesiai, palenktas į priekį 45 laipsnių kampū.

Stengiamės stuburkauliu pasiekti sprandą (ne priešingai!), išsilenkiame per juosmenį.



Galvos neužverskite. Darome 8-10 tokių judesių. Paskui tokioje padėtyje kūno svorį perkeliame nuo vienos kojos ant kitos.

Atsiradusią įtampą stuburkaulyje nuimama pratimu Nr. 1.

Pratimas Nr. 4

Keliai pusiau sulenkti, tiesus korpusas truputi atloštas atgal. Galva tiesiai!

Stuburkauliu siekiame sprandą. Užpakalį atkišame atgal, pilvas į priekį.

Vidiniu žvilgsniu peržvelgiame visą stuburą. Jeigu surandame vietą kur krūvis pernelyg didelis, tai nuo ten perskirstome krūvį visam stuburui.

Tokioje padėtyje leidžiamės vis žemiau ir žemiau, pakaitomis kūno svorį perkeliame nuo vienos kojos ant kitos. Pakartojame pratimą keletą kartų. Nuimama krūvį nuo juosmens.

Pratimas Nr. 5

8-10 Sukamųjų judesių klubais iš pradžių į vieną pusę, paskui į kitą. Viršutinė kūno dalis nepajudinama.

Pratimas Nr. 6

Kūnas tiesus, dešinį klubą nukreipiame į dešinę ir į priekį, t.y. visą kūną pernešam į dešinę.

Darome keletą spyruokliuojančių judesių klubais į šalį, kiek galime stumiame toliau į dešinę.

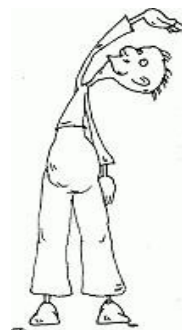


Paskui užfiksuojuame pradinę padėtį ir tempiame kairįjį šoną: kairė ranka ištiesta vertikaliai į viršų (kraštutiniu atveju galima delną uždėti ant sprando), korpusą palenkiame į dešinę. Po to, nekeisdami palinkimo, viso kūno svorį pernešame ant kairės kojos ir dar labiau tempiame kairįjį šoną.

Analogiškai atliekame pratimą su kairiu klubu ir tempiame dešinį šoną: delnu tempiamės link lubų ir lengvas palinkimas į kairę.

Pratimas Nr. 7

Kojos pečių plotyje (pėdų galiukai šiek tiek pasukti į vidų), dešinė ranka vertikaliai nukreipta į viršų, kairė nuleista. Delnu siekiame pasiekti lubas. Su kiekvienu kartu vis labiau ir labiau tempiam ir lengvai palenkiam stuburą.



Tokius pat judesius pakartojame kaire ranka.

Pratimas Nr. 8

Atpalaiduojame visą kūną, atliekame kapiliarų masažą. Nuosekliai papurtom raumenis veido, pečių, krūtinės, pilvo, sėdmenų, klubų, blauzdų.

Ir atbuline tvarka. Įsivaizduokite, kaip daro šunelis, nusipurtydamas po maudynių. O dabar galima pailsėti ir pakvėpuoti, kaip mes darėme pradžioje prieš pradėdami pratimų kompleksą stuburui.

Viso stuburo susukimas

Priminsiu: stuburas – visų judesių ašis. Galva yra vienoje linijoje su stuburu! Krūvį paskirstykite visam stuburui. Judesiai plastiški, skausmo pojūtis neleistinas! Nesulaikykite kvėpavimo!!!

Pratimas Nr. 1

Kojos plačiau nei pečiai, pėdos „priklijuotos“ prie grindų paraleliai viena kitai. Keliai truputį sulenkti, rankos ant pečių juostos.



Pradedame plastišką, lėtą, nuoseklų kūno pasukimą į dešinę iki galo. Sukasi akys, galva, pečiai, krūtinė, pilvas, klubai, dubuo, kojos – viskas, išskyrus pėdas.

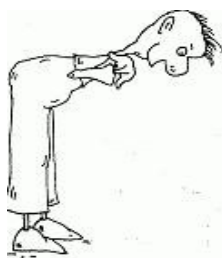
Paskui pridėdam pastangų, sukuriame tempimą, sukamės vis toliau. Lengvai atpalaiduojame ir vėl tempimas, ir taip keletą kartų. Kiekvieno įtempimo metu lėtai iškvėpiame. Ir grįžtame į pradinę padėtį.

Dėmesio!

Atsiradus skausmui sumažinkite krūvį!

Pratimas Nr. 2

Kojos plačiau už pečius, pėdos „priklijuotos“ prie grindų paraleliai viena kitai, korpusas palenktas į priekį 45 laipsnių kampą, nugara tiesi, rankos ant pečių juostos.



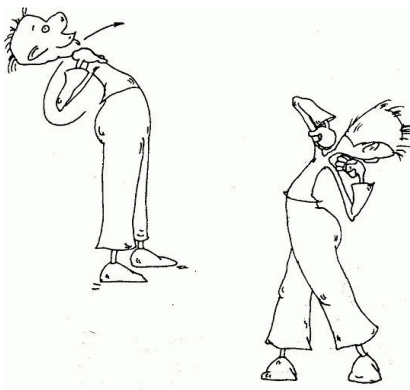
Pradedama kūno pasukimą į dešinę aplink nejudantį stuburą: akys, galva, kaklas, pečiai, krūtinė atsisuka į lubas, tokiu būdu dešinės rankos alkūnė „žiūri“ į viršų. Įtempimas ir atpalaidavimas kiekvieną kartą leidžia padidinti pasukimo kampą. Atlikus keletą tokių judesių grįžtame į pradinę padėtį. Tik po to Jūs galite ištiesinti korpusą! Taip pat darome pratimą į kairę.

Pratimas Nr. 3

Kojos plačiau nei pečiai, pėdos „priklijuotos“ prie grindų paraleliai viena kitai. Nugara tiesi, palenkta atgal, galva vienoje linijoje su stuburu, smakras nukreiptas į krūtinę, rankos ant pečių juostos.

Pratimą atliekame analogiškai prieš tai buvusiam, tačiau korpuso pasukimą į dešinę vedanti alkūnė nukreipta žemyn, o akys žiūri per petį į kairį kulną. Atliekant sukimą su atsilenkimu atgal į

kairę pusę žiūrime per petį į dešinę kulną.



Pratimas Nr. 4

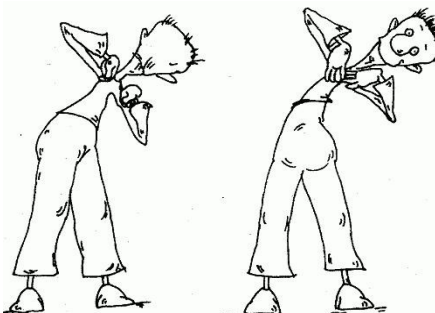
Kojos plačiau nei pečiai, pėdos „priklijuotos“ prie grindų paraleliai viena kitai. Korpusas palenktas į dešinę pusę (palenkimai į priekį – atgal neleistinas!!!), nugara tiesi.

Galva vienoje linijoje su stuburu.



Dešinė alkūnė yra vedamoji ir juda atgal ir į viršų. Žvilgsnį nukreipiame į dešinę, galva, pečiai, krūtinė apsisuka aplink stuburo ašį ir atsisuka į lubas. Smakras nuleistas.

Sekite, kad kūnas būtų pasviręs į dešinę!



Tačiau tai dar ne viskas!

Nekeisdami kūno padėties, užsukame į kairę, į priešingą pusę.

Kairė alkūnė tampa vedanti, tačiau „eina“ į viršų, atgal ir žemyn, o dešinė atitinkamai į viršų. Žiūrime per kairį petį į dešinę kulną.

Kad sugrįžti į pradinę padėtį, atliekame grįžtamąjį kūno pasukimą į dešinę.

Pratimas Nr. 5

Kad teisingai atlikti šį pratimą, būtina praeitame susukimo pratimo aprašyme pakeisti žodį „į dešinę“ žodžiu „į kairę“ ir atvirkščiai. Būkite dėmesingi ir atsargūs.

Jeigu jūs vis dėlto nesate įsitikinę, kad atliekate pratimus teisingai, tai paimkite kokį nors

brangų ir trapų daiktą, ir atlikite struktūrą prie sienos, prispausdami ir laikydami tą daiktą galva.

Ar niekas nesudužo? Labai gerai, reikia Jūs viską darote gerai.

Jeigu iš pirmo karto nepavyko, tai treniruokitės tol kol neišmokssite.

Ir dar... Šiuos pratimus galima atlikti su lazda ant pečių.

Pratimas Nr. 6

Iškvėpkite keletą kartų ramiai ir giliai įkvėpkite, kaip mes darėme prieš pradėdami pratimus stuburui.

Mankšta baigta.

Būtinų pratimų kompleksas

Primenu, kad visi pratimai atliekami be akinių.

Šį pratimą galima atlikti tiek sėdint, tiek stovint prie lango. Patys nuspręskite, kaip jūs darysite pratimą.

Ant stiklo, truputį žemiau nei akių linija, priklijuokite lapelį arba paveikslėlį 3 x 3 cm arba 4 x 4 cm dydžio. Paveikslėlis turi būti linksmas, aiškiai nupieštas ir geriausiai žalių atspalvių. Žalia spalva – akių gydytojas. Kiek galima daugiau žiūrėkite į gyvą žalumą.

Žiūrėdami pro langą toluoje išsirinkite daiktą su susiliejančiais kontūrais.

Dėmesio!

Atstatant regėjimą keičiam objektą, tačiau visada išsirenkame tokiu atstumu, kad jis būtų matomas neryškiai. O atstumas tarp paveikslėlio ant lango stiklo ir akių (20-25 cm) nekeičiame!!!

Pradedame treniruoti akis. Trukmė 10 min. Apie laiką negalvokite!

Geriausiai būtų paleisti lengvą, ramią muziką.

Apie 3-5 sekundes apžiūrime paveikslėlį, o paskui žvilgsnis į priekį į išrinktą objektą už lango, bet žiūrime į jį virš priklijuotos žymos. 3-5 sekundes apžiūrime objektą ir vėl plastiškai nukreipiame žvilgsnį į paveikslėlį.

Sekite, kad neišsprogdintumėte akių! Jeigu atsirado įtampa lengvai lengvai pamirskėkite, kad atpalaiduoti raumenis, blakstienomis paplakite skruostus!

Šį pratimą būtina atlikti 2 kartus per dieną, dienos metu, tarp pratimų turi praeiti nemažiau kaip dvi valandos.

Ar mokate žiūrėti į saulę?

1. Naudinga žiūrėti į saulę abiem akimis iki ašarų, nemirksint, tačiau griežtai laikantis tam tikrų taisyklių.

Prisiminkite! Žiūrėti abiem akimis į saulę galima tik jai tekant arba leidžiantis, kai horizonte matoma pusė saulės disko – tai labai svarbu! Jei saulė jau pakilo virš horizonto ar kai ji jau zenite, tai tiesiai į ją žiūrėti jau labai pavojinga.

Jokiu būdu į saulę negalima žiūrėti nejudant, žiūrint į vieną tašką.

Pirmą savaitę pratimas atliekami iki 1 minutės. Antroje savaitėje didiname iki 2 minučių, taip didindami laiką. Vėliau iki 10 minučių, bet ne daugiau.

2. Atsistokite į šešėlį taip, kad viena veido pusė būtų šešėlyje, o kita – apšviestoje saulės vietoje. Dėl stabilumo – kojos plačiau nei pečiai.

Pradėkite daryti lengvus posūkius galva, veidas atsidurtų tai saulėje, tai šešėlyje.

Kvėpuokite ramiai. Pasukdami galvą į kairę Jūs mintyse sakote: „Saulė ateina!“ Pasukdami galvą į dešinę Jūs mintyse sakote: „Saulė nueina!“ Tai labai svarbu, kad nesikabinti žvilgsniu už saulės, kadangi net užmerktomis akimis negalima „žiūrėti“ į ryškią saulę.

Po truputį pratimo laikas ilginamas iki 10 minučių, pradedant iki 1 min. pirmą savaitę ir t.t.

Po to būtina pailsėti (kuo ilgiau, tuo geriau).

3. Dabar palikime tą šešėlį ir išėikime į saulę. Pratimą galima atlikti dienos metu iki 11 valandos ir po 15 valandos. Kojas patogiai pastatykite ir pradėkite daryti lengvus kūno posūkius vietoje aplink ašį.

Nepamiršote nusiimti akinių? Akys užmerktos. Galva vos vos pakelta į viršų taip lyg saulė šviestų jums po antakiais tiesiai į akių vokus.

Atliekame didelius posūkius kūnu į dešinę, t.y. lengvai pakeliame kairįjį kulną nuo žemės, galva seka paskui kūno judesius.

Analogiškai pakeliame dešinį kulną ir stipriai nesisupdami. Šis pratimas turi atpalaiduoti visą kūną.

Posūkių metu mintimis kartokite frazę: „saulė praeina man pro kairę, paskui pro dešinę, vėl pro kairę pusę, ir taip toliau ir toliau, tačiau kiekvieną kartą priešinga kryptimi nei kad aš pasisuku“.

Atsipalaidavimas „Į viską nusipjauti“.

4. Atsistokite į saulės apšviestą vietą. Pastatykite kojas tvirtai. Vieną akį uždenkite delnu (ji lieka atmerktą). Galvą palenkite žemyn. Atliekdami kūnu didelius posūkius apžiūrėkite žemę aplink kojas ir kiek galima greitai mirksėdami. Po delnu uždengta akimi taip pat mirksėkite.

Dabar veidą nukreipiame į saulę ir taip pat atliekame posūkius, dažnai dažnai mirksint akimis. Viena akis lieka uždengta. Paskui analogiškus pratimus atliekame su kita akimi.

Atkreiptinas dėmesys: jeigu saulė zenite, tai atlikti pratimų negalima!

Atpalaidavimo pratimas „Į viską nusipjauti“.

Ar mokate kvėpuoti akimis?

Prieš pradėdami atlikti pratimą atidžiai perskaitykite aprašymą.

Patogiai atsisėskite ant kėdės. Rankos ant kelių, nugara tiesi. Visi kūno ir veido raumenys atpalaiduoti. Kūne ir širdyje ramybė. Kvėpuokite tik pro nosį. O dabar pradėdame.

Stebėkite kaip Jūs kvėpuojate pro nosį. Įkvepiant nosyje ir nosiaryklėje jaučiama vėsuma, iškvepiant – šiluma.

Kiekvienu atveju, įkvepiamas oras vėsesnis nei tas kurį mes iškvepiame. Tokį nežymų temperatūrų skirtumą mums reikia išmokti gaudyti akimis.

Dabar įsivaizduokite, kad Jūs įkvepiate ir iškvepiate pro nosį, o dėmesys nukreipiamas į akių sritį. Pasistenkite akimis pagauti oro judesius, temperatūros skirtumus. Galima atlikti šį pratimą atmerktomis, o galima užmerktomis akimis, darykite kaip Jums lengviau.

Toks kvėpavimas duoda puikius rezultatus, ypač kai Jūs įsivaizduojate akis sveikomis.

Įkvepiant akys praregi, pradeda aiškiai matyti, o su kiekvienu iškvėpimu neryškumo gaubtas dingsta, dingsta „musytės“, dingsta įtampa, nuovargis, t.y. viskas, kas sukelia diskomfortą Jūsų akims.

Ir taip, prisiminkite: vėsumos jausmas (iškvepiant) dovanojo visą kas geriausia akims, o šilumos jausmas (iškvepiant) išneša viską kas joms trukdo. „Kvėpuoti“ akimis galima kiek tik norite ir kur norite. Taip kad kvėpuokite į sveikatą!

Sėdėdami tiesiai užsidėkite „raumenų korsetą“, užmerkite akis. Pradėsime nuo šilumos pojūčių.

Įsivaizduokite, kad Jūs sėdite nugara į saulę ir jos spinduliai lengvai liečia Jūsų sprandą. Sprandas lengvai įsitempia. Tęsiame šilumos kaupimą.

Dėmesio!

Iki karščio jausmo niekada neprieikite! Taip pat negalima, kad šiluma „išsilietu“ viduje.

Šilumą sukaupiame į kamuoliuką sprando srityje. Paskui „paleidžiame“, išskleidome ir paleidžiame.

Dar kartą sukaupiame ir išsklaidome šilumos jausmą. Pakanka taip padaryti 2-3 kartus.

Po to surenkam šilumą į kamuoliuką ir mintimis nešame jį nuo sprando prie akių obuolių, ir atgal ant sprando.

Dėmesio! Šilumos kamuoliukas akių obuolių „neliečia“!

Padarome keletą tokių praėjimų iš vienos pusės į kitą. Tokiu būdu vidiniu regėjimu matome to šilumos kamuoliuko judėjimą nuo sprando link akies obuolių.

Kai atlikote pratimą užmerktomis akimis, atmerkiame akis ir analogiškai atliekame pratimą keletą kartų.

Kai tik pavyksta šis pratimas, tik tada galite pradėti mokytis pratimo su vėsumos jausmu.

Kaip sukurti vėsumos jausmą. Nukreipkite dėmesį į sprandą ir stengiamės pagauti oro judėjimą, lengvumą; ir papildomai sukuriame lengvumo jausmą.

Kai Jūs išmokote gaudyti vėsumą, sukaupiame sprando srityje vėsumos kamuoliuką ir darome pratimą analogiškai buvusiam pratimui.

Pasistenkite sukurti gėlimo jausmą sprande. Kaip tą sukurti? Prisiminkite jausmą, kai grįžtate iš šalčio ir patenkate į šiltus namus, pradedate šilti. Ką Jūs jaučiate? Prisiminkite šį jausmą, o paskui mintimis perkeltkite į sprando sritį ir stenkitės dirbti pagal aukščiau aprašytą būdą.

Dabar pereikime prie šio pratimo antros dalies. Užduotį truputį pasunkinsime. Šilumos kamuoliukas su gėlimu (geliantis šaltis) perkelsime pagal spiralę link akies obuolių ir atgal.

Judėjimas vyksta pagal laikrodžio rodyklę arba prieš ją.

Priminsiu, kad jausmo kamuoliukai, kuriuos mes perkeliame nuo sprando akių obuolių neliečia!!!

Jeigu Jūs abejojate arba manote, kad Jums silpnai gavosi arba nesigavo iš viso pratimai, tai pasakysiu vieną: pratimų atlikimo metu pašalinkite savimi nepasitikėjimo jausmą, bet kokioje formoje!

Tęskite treniruotes ir po truputį pasieksite rezultata. Išmokite būti dėkingi sau, kad ir ką Jūs bedarytumėte. Dabar pakasykite ausį ir net šiuo atveju sukurkite padėkos jausmą sau!

Laimė susideda iš smulkmenų, iš mažų nereikšmingų džiaugsmų. Didelė laimė nekrenta kaip plyta iš dangaus, o kruopščiai statoma.

Rekomendacijos savarankiškam darbui

Mielas skaitytojau, Jūs dabar apginkluotas žiniomis, belieka tik treniruotis iki pilno organizmo adaptavimo normaliam regėjimui... Tam būtina laikytis visų taisyklių laikantis saugumo ir daryti pratimus su vidiniu nusiteikimu sėkmei.

Prisiminkite, kaip vaikystėje Jūs laukdavote mėgstamų švenčių, skaičiavote dienas, valandas. Širdyje nekantrumo jausmas, jausmas, kad prisiliesite prie kažko šviesaus ir džiugaus! Įsivaizduokite ryškiomis spalvomis kaip tai turi vykti, net kvapą užgniaužia!

Sukurkite viduje tokią šventę pagal savo norus!

Venkite atlikti pratimus su jausmu lyg darytume sau paslaugą. Taip Jūs negausite jokios naudos ir netgi galite sau pakenkti. Todėl, kad mintys materialus dalykas!

Ką pasėsėte, tą ir pjausite!

Rytas! Viduje lengvumas ir džiaugsmas, kad išaušo nauja diena, atsivėrė naujos galimybės ir žmogaus sveikata. Išugdykite įprotį būti laimingu ir sveiku. Su kiekviena diena Jums vis mažiau ir mažiau reikės versti save, nes po truputį tai taps Jūsų vidine prasme.

Tas kas treniruojama, tas vystosi.

Kiekvieną rytą ant tuščio skrandžio išgerkite karšto vandens. Įsivaizduokite, kaip tas vanduo teka ląstelėmis ir kraujagyslėmis visame organizme, pajautę jas, darydami jas elastingomis.

Du kartus per dieną, ryte ir vakare, prauskitės po dušu, nuplaukite toksinus ir šlakus, kad išvengtų jų sugrįžimo per odos poras.

Po rytinių procedūrų lengvai užkaškite, nebadaukite. Tačiau jauskite ribas – nepersivalgykite. Nes bus sunku atlikti pratimus.

1. Sąnarių gimnastika.

Iš pradžių, pirmą savaitę, atlikimas užims apie 35 minutes. Kai visus pratimus gerai išmoksite, tai tas laikas neturi viršyti 15-20 minučių. Svarbiausia prisiminti, kad 90 procentų savo pastangų turite nukreipti į tas savo savybes, kurias norite savyje įkūnyti. Mechaninis pratimų atlikimas – kelias į niekur.

2. Pratimas „kaip pamilti save?“. Du kartus per dieną po 10 minučių.

3. Pratimai akims. Galima atlikti keletą kartų per dieną, tai labai naudinga. Tačiau 1 kartą į dieną 10 minučių būtinai! Geriausiai prieš darbo pradžią.

4. Atpalaidavimo pratimai: „Energijos nukreipimas į akis“, „Į viską nusispjauti“. Kuo dažniau, tuo geriau, po 10 minučių per dieną. Atpalaidavimas pagreitina regėjimo atstatymą ir labai naudingas visai nervinei sistemai.

5. Darbas su lentele – regėjimas koregavimas. Du kartus per dieną ryte ir antroje dienos pusėje.

Suplanuokite darbą taip, kad Jūs galėtumėte prieš regėjimo koregavimą (žiūrint į korekcijos lentelę) atlikti pratimus akims ir atpalaidavimo pratimus („Energijos nukreipimas į akis“ ir „Į viską nusispjauti“). Nepamirškite nuplauti rankų! Tai svarbu!

Atlikite 3 priėjimus po 30 sekundžių.

Užsidedama „korsetą raumenims“. Pakeliame nuotaiką, dirbtinai sukuriame širdyje laukiamo rezultato džiaugsmą.

Atliekame pirmą priėjimą – tai pirmos 1,5 minutės, išdėstymas po 30 sekundžių. Dirbame galvodami akimis. Paskui atliekame atpalaidavimo pratimus, kad į viską nusispjauti!!!

Keliame emocijas tol, kol Jūs nepastebėsite koregavimo lentelėje regėjimo pagerėjimo. Laikykite nusiteikimą tokia lygmenyje!

Antras priėjimas. Pasisukam koregavimo lentelę taip, kad šviesa ant lentelės kristų kitu kampu ir tęsiame darbą 30 sekundžių. Ir taip analogiškai dar du kartus.

Atpalaiduojame akis ir visą nervų sistemą, ir poilsis („Į viską nusispjauti“).

Paskutinis, trečiasis priėjimas po 30 sekundžių (darbinė eilutė koregavimo lentelėje parenkama kiekvienam atskirai pagal bendrą schemą).

Po to būtinas pratimas „Į viską nusispjauti“.

Ir paskutinės 30 sekundžių dirbame galvodami akimis.

Užbaigdami pratimų kompleksą darome atpalaidavimo pratimus ir sukuriame širdyje dėkingumo jausmą sau.

6. Darbas su saule – kiekvieną rytą iki 11 valandų, ilgiausiai 10 minučių.

7. Kvėpavimas akimis. Atlikite tiek dažnai, kiek įmanoma. Ir būtinai pritaikykite tai su šilumos jausmo pratimu, vėsamos nuo sprando iki akių obuolių.

8. Šilumos judėjimo, gėlimo, vėsamos jausmas nuo sprando iki akies obuolių atliekamas **tik 3 kartus per savaitę nedaugiau 10 minučių.**

Ir dar mažas patarimas.

Kai Jūs pradėsite dirbti su savimi, labai dažnai atsiranda, lyg iš dangaus, skirtingos maišančios aplinkybės tai daryti.

Jūs jau žinote, kad tai tinginystė. Apgaukite ją. Nepririškite savęs prie laiko ir pratimų atlikimo vietos.

Dauguma pratimų lengvai atliekami einant, atliekant buitinius darbus arba kelyje...

Pavyzdžiui, pratimai akims („Drugelis“, „Aštuonetukas“, „Didelis ratas“ ir kt.) arba kai kuriuos atpalaidavimo pratimus galima atlikti sustojime, transporte ir t.t. (Kvėpavimas akimis ir pratimas „Į viską nusispjauti“).

Prausdamiesi po dušu įsivaizduokite save po kriokliu jauną ir sveiką.

Nereikia ieškoti specialaus laiko ir sąlygų, kad nešioti „raumenų korsetą“ (stuburas tiesus, veide šypsenėlė).

Juk Jūs norite visada gerai matyti be jokių „raumenų“?! Todėl dirbkite su savimi, keiskite save ir pasaulis aplink Jus taip pat pasikeis.

Iš rusų kalbos išvertė: ***Edita Sabaitė***