

Chi-kung és gyógyítás

A negatív érzelmek hatása az egészségünkre

Az emberi tapasztalat része egy sor érzelem, kezdve a boldogságtól a szomorúságig, a szélsőséges örömig és a depresszióig. Mindegyik érzelem, különböző érzéseket hoz létre a szervezetben.

A testünk különböző vegyi anyagokat bocsát ki, amikor megtapasztaljuk a különböző dolgokat, melyek boldoggá tesznek bennünket, és minden vegyi anyag azon dolgozik, hogy egy más környezetet hozzon létre a testünkben.

Például ha az agy szerotonint, dopamint vagy oxitocint szabadít fel, akkor jól és boldognak fogod érezni magad. Ezzel ellentétesen, ha a szervezeted kortizolt szabadít fel, miközben stressz ér, egy teljesen más érzéssel jár, ami túlélő módba kapcsolja a testedet.

Mi van akkor, ha folyton negatív dolgokra gondolunk? Vagy mi a helyzet, amikor pozitív gondolataink vannak?

Mi történik akkor, amikor nem terhelnek bennünket sem pozitív, sem negatív érzelmek? Vizsgáljuk meg, hogyan hatnak mindezek a testünkre és az életünkre.

Pozitív vs. negatív

Van-e kettősség a világunkban?

Persze mondhatjuk, hogy bizonyos mértékig van, és sok időt töltünk annak meghatározásával és megítélésével, hogy mit kell pozitívnak tekinteni, és mit tekinthetünk negatívnak.

Az agy egy nagyon hatékony eszköz, és ahogy meghatározzuk, hogy valami micsoda, vagy minek kellene lennie, az eredményt elkezdjük kifele játszani a világba.

Észrevetted már például, ha valaki elveszít valamit, mérges lesz és hirtelen negatív, letört és rossz hangulatú?

Míg ha valaki mással történik hasonló, egyszerűen túlteszi magát rajta, és folytatja a napját, mintha mi sem történt volna. Ebben az esetben ugyanazt a tapasztalatot egyikük mégis negatívan látja, a másikunk nem.

Tehát a dolgok eredendően pozitívak és negatívak? Vagy mi határozza meg, hogy egy tapasztalat pozitív vagy negatív?

A felfogás határozza meg. .

Egy pillanatra belegondolva talán rájössz, hogy valójában nincsenek pozitív vagy negatív tapasztalatok, kivéve azt, amit annak határozunk meg.

Ezért egy élmény vagy helyzet igazi felfogásának van valódi ereje, hogy hogyan érzünk, ha megtörténik, és hogy ez milyen hatással lesz a testünkre.

Miközben mindig azon dolgozunk, hogy túllépjünk minden egyes tapasztalat meghatározásán, és bekerüljünk egy elme-tudatosság állapotba, ahol egyszerűen elfogadunk minden tapasztalatot annak, ami, és mintegy tanulásként fogjuk fel, talán nem jutunk el idáig, és ezért fontos megértenünk, hogy bizonyos érzelmek befolyásolják az egészségünket.

"Ha valaki jó egészség után sóvárog, az embernek először meg kell kérdeznie magát, hogy készen áll-e arra, hogy megszüntesse a betegsége okait. Csak akkor lehetséges segíteni neki." - Hippokratész

Az elme és a test kapcsolata

Az elme és a test közötti kapcsolat nagyon erős, és bár vizuálisan nem látható, az elme testre gyakorolt hatásai mélyek lehetnek.

Lehet egy általánosan pozitív mentális hozzáállásunk, és foglalkozhatunk közvetlenül a belső kihívásokkal, és átfordíthatjuk

ezt egy egészséges életmódba, vagy lehetünk negatívak, önpusztító gondolatokkal, és nem foglalkozva a belső problémáinkkal, talán még álcázzuk is ezeket a kérdéseket bizonyos állításokkal és pozitivitással anélkül, hogy megtalálnánk az utat, és ezzel létrehozhatunk egy egészségtelen életmódot.

Miért van ez?

Az érzelmeink és a tapasztalataink alapvetően energiák, és testünk sejtmemóriájában tárolhatók.

Tapasztaltad már életed során, hogy az érzelmek nyomot vagy fájdalmat hagytak a tested bizonyos területein? Mintha még mindig éreznél valamit, ami megtörtént veled?

Valószínűleg azért, mert a tested ezen területén még mindig maradt a tapasztalatból felszabadult energia. Az első lenti, érdekes ábra megmutatja a test azon területeit, melyekre a különböző érzelmek hatással lehetnek.

Amikor fájdalom, szorító érzés vagy sérülés van a tested bizonyos területein, ez gyakran valamilyen önmagadban meglévő érzelmi kapcsolatra utal.

Első pillantásra nem tűnik annak, mivel általában nem nagyon vagyunk kapcsolatban önmagunkkal és az érzelmeinkkel ebben a gyors tempójú világban, de gyakran ez az igazság.

Amikor valakinek már krónikus hát-, térd-, nyak- vagy vállfájása van, és ha a testgyakorlat, fiziológiai vagy bármilyen fizikai kezelés nem gyógyítja, akkor érdemes elkezdeni foglalkozni a mögöttes érzelmekkel. Sokan temérdek időt és pénzt fordítanak fizioterápiára, és hiszik, hogy majd jobb lesz, és valamit nem vesznek figyelembe. Minél többet foglalkozik valaki a tudattalan gondolatmintákkal és az érzelmekkel az egész testen, annál inkább fellazul és eltűnik a fájdalom.

Ha megbetegszünk, vagy sok feszültséget és fájdalmat érzünk, sokszor a testünk kér bennünket, hogy figyeljünk magunkra, és találjuk meg a békét újra önmagunkkal és a környezetünkkel. Ez mind tanulási és egy növekedési folyamat, melyet nem kell elítélnünk, sem félnünk tőle.

Van hozzá erőd

David Suzuki írja a "Szent harmónia" című könyvében, hogy "a harag, a gyűlölet és a féltékenység kifejezésekor kilélegzett levegőben lévő molekulák mérgeket tartalmaznak. Ha felhalmozná ezeket 1 órán keresztül, az elég lenne 80 tengerimalac megöléséhez!"

El tudod képzelni, hogy milyen kárt okozol a testednek, ha negatív érzelmek és feldolgozatlan élmények maradnak az egész szervezetedben?

Ne feledd, hogy megvan ahhoz az erőd, hogy átvészeld bármit, amit az élet hoz számodra.

A negatív és pozitív fogalmi címkézés helyett, mely minden tapasztalattal kapcsolatban van az életedben, próbáld meg a dolgokra egy nagyobb képként tekinteni.

Kérdezd meg magadtól, hogyan segíthet ez látni vagy megtanulni valamit? Miképp használhatod a felfogásod megváltoztatásához?

Törölnöd kell néhány érzelmet magadban? Fel kell ismerned valamit a másokban, és el kell azt fogadnod? Bármi lehet, és ahelyett, hogy egyszerűen reagálsz, lassíts a dolgokon, és figyelj. Meg fogod találni az eszközöket az érzelmek és a betegség gyors feldolgozásához. Amíg úgy gondolod, hogy azért vagy beteg, vagy vannak fájdalmaid, mert mindez nincs az irányításod alatt, akkor továbbra is ellenőrizhetetlen módon fogod mindezt folytatni, amíg fel nem ismered, hogy legtöbbjük felett igenis te gyakorlod az irányítást, hogy mit vonzol a szervezetedbe.

Csi-kung golyók

A jin és a jang létezéséből fakadó életerő, a csi az az életenergia, mely minden életműködést szabályoz.

A csi szó jelentése: levegő, légzés, fuvallat.

A csi az egészséges emberben szabadon, akadálytalanul, zárt energiapályákon, ún. meridiánokon kering a szervezetben.

Hat jin és hat jang meridián van, amelyek párosával helyezkednek el a két testfélen.

Ha a meridiánokon történő energiaáramlásban bármiféle zavar áll be, ez megbontja a harmonikus egyensúlyt, és betegséget okoz.

Ilyenkor a cél az, hogy az energiák egyensúlyát helyreállítsuk.

Az energiaáramlásra hat a csikung gyógygolyókkal való masszírozási technika.

A kung szó kínai eredetű, és a dolgozni szóból ered.

A csikung tehát olyan technika, mely a csit aktivizálja, a testet-lelket erősít és az egész szervezetet mozgósítja.

A golyók pörgetésével a kéz reflexzónáit ingereljük, amely kihat a hormonális rendszerre, a szívre és a keringési rendszerre, az emésztőrendszerre, az izmokra és az ízületekre.

A golyókkal való rendszeres gyakorlás az egész idegrendszert serkenti, javítja és tréningben tartja az agyműködést, segít megőrizni a szellemi frissességet.

A két golyó más-más frekvencián ad hangot, mégpedig az egyik egy mélyebb jin, a másik pedig egy magasabb jang hangot. Hanghatásuk révén vitalizálnak, harmóniát teremtenek.

A dallamos hangoknak nyugtató hatásuk van, javítják a hangulatot.

A masszírozás lazítja a szöveteket, és javítja a vérkeringést.

Ha a két golyót egyenletesen forgatja az ember, a jin és a jang hatás egyensúlyban van egymással. Megfelelő technikával azonban kedve szerint akár az egyik, akár a másik hatást erősítheti.

Ha pl. gyorsan vagy balra, azaz az óramutató járásával ellentétes irányban pörgeti a golyókat, akkor a jangot erősíti. Lassú vagy jobbra, azaz az óramutató járásával megegyező irányú forgatáskor a jin erősödik.

Rövid idejű forgatáskor ugyancsak a jin erősödik, mert a golyók még hidegek. Hosszú ideig tartó forgatáskor viszont a jang erősödik, mert a golyók felmelegednek, és a tárolt hőt visszajuttatják a testbe.

A golyók hatását megsokszorozhatja, ha úgy pörgeti őket körbe a tenyerén, hogy azok közben ne érjenek egymáshoz.

A golyókat nem csupán előretartott kézzel lehet forgatni, hanem a legkülönbözőbb kéz- és kartartással, akár hátranyújtott karral is. A gyakorlás maradjon játékos. Akkor vegye kézbe őket, amikor kedve támad hozzá. Ha túl sokáig csinálja, fárasztóvá válik, és az többet árt, mint használ.

Játszhat egy golyóval is úgy, hogy azt a két tenyere között görgeti. Használhatja a golyókat szőnyegen talpának masszírozására is. Arra is van lehetőség, hogy partnere a gerinc mentén a hátát masszírozza a golyóval.

Lazítja az izmokat és serkenti a véráramlást. Ugyanilyen technikával lehet a váll- és tarkófájást kezelni.

A golyógyakorlatok rendkívül finom ingert jelentenek, ezért a terápiát hosszú időn át kell folytatni. Ebben a finom adagolásban van a terápia ereje.

A szabály úgy szól, hogy a kicsiny ingerek gyógyítanak, a közepesek blokkolnak, az erősek pedig ártanak.

Napi kétszer félórás golyójáték csökkenti a fáradékonyságot, megnyugtat, kellemes közérzetet biztosít.

Ezenkívül növeli az emlékezőtehetséget, minden szerv működését

kedvezően befolyásolja, az egészséget helyreállítja, javítja az ízületek mozgékonyágát. Kifejezetten ajánlható mindazoknak akik munkájához fontos, hogy a kezük görcsössége fellazuljon.

A gyógy mód elsajátítása könnyű: a két golyót tenyerünkre helyezzük, és öt ujjunkat ütemesen váltogatva, kinyújtva és marokra szorítva a golyókat egymás körül görgetjük, akár az óramutató járásával egyezően, akár ellenkezően.

Érzelmi fájdalom táblázat

TAPASZTALATAINKBÓL EREDŐ MENTÁLIS GONDOLATI MINTÁK

Fájdalom területek és lehetséges okok:

Nyak:

A kérdés más oldalról való meglátásának elutasítása. Makacsság, rugalmatlanság.

Vállak:

Képességünk a tapasztalataink vidám megélésére az életben. A hozzáállásunkkal tesszük teherre az életet.

Gerinc:

Az élet támogatását jelenti.

Felső: Érzelmi támogatás hiánya. Szeretlenség érzése. Szeretet visszatartása.

Középső: Büntudat. A múltban ragadás. "Szállj le rólam"

Alsó: Félelem a pénztől. Anyagi támogatás hiánya.

Könyök:

Az irányváltást és az új tapasztalatok elfogadását jelenti.

Csukló:

A mozgást és a nyugalmat jelenti.

Csípő:

A fontos döntésektől való félelem. Semmi előrelépés.

Térd:

Makacs büszkeség és ego. Félelem. Rugalmatlanság.

Boka:

Rugalmatlanság és büntudat. Az örömtől kapni képessége.

Bütyök:

Az öröm hiánya az élet tapasztalataival történő találkozáskor.

Más összefüggések:

Ízületi gyulladás: Szeretlenség érzése. Bírálal. Neheztelés.

Csonttörés/repedés: Tekintély elleni lázadás

Burziltás: Elfojtott düh.

Gyulladás: Félelem. Felszított gondolkodás.

Ízületi fájdalom: Irányváltások az életben, és ezen lépések könnyedsége.

Az egyensúly elvesztése: Összpontosítás hiánya. Szétszórt gondolkodás.

Islász: Képmutatás. Félelem a pénztől, és/vagy a jövőtől.

Porcsérv: Határozatlanság. A támogatás teljes hiányának érzése.

Rándulás: Az életben egy bizonyos irányban történő elmozdulás nem akarása. Düh és ellenállás.

Merevség: Kemény, merev gondolkodás.

Gyengeség: Szellemi pihenés szükségessége.

www.ujvilagtudat.blogspot.hu

