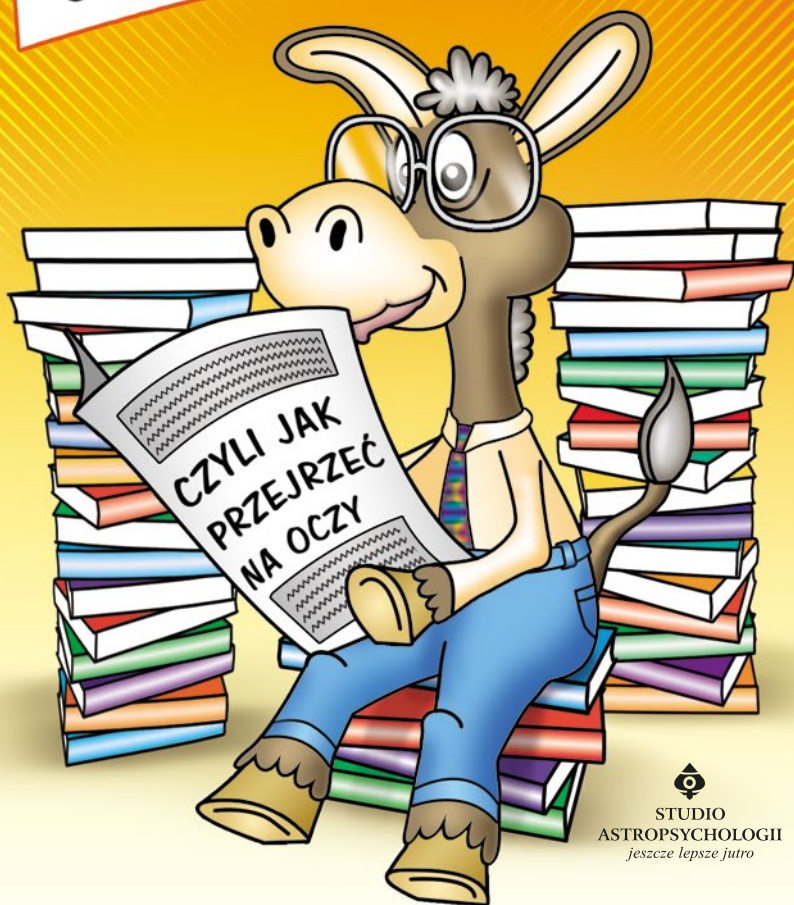


DR MIRSAKARIM NORBEKOV

OSIOŁ W OKULARACH



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

OSIOŁ W OKULARACH

Książka

Książek traktujących o treningu wzroku jest niewątpliwie bardzo wiele. Jednak nie dysponujemy w ich przypadku danymi, ile osób, które je kupiło także je przeczytało i ile z nich mogło zrezygnować z noszenia okularów, dzięki informacjom w nich zawartym.

Jeśli zaś chodzi o zapewnienia Mirsakarima Norbekova to są one rewelacyjne. Mówi, że podczas prowadzonych przez siebie kursów wyleczył on blisko sto procent ich uczestników i coś podobnego może być także możliwe, jeśli przeanalizuje się i pozna tajniki jego „oślich mądrości”. Kluczem do sukcesu jest zdaniem autora walka z „wewnętrznym leniem”. A ponieważ ten uchodzi z kolei za silnego przeciwnika, dlatego też jakiegokolwiek działania w tej kwestii nie wydają się być tu przesadne. Norbekov prowokuje czytelnika aż do tego stopnia, że ten zaczyna się śmiać bądź przeklinać. Dopiero wtedy, kiedy porządnie nim wstrząśnie, pozwala mu na wykonanie pierwszego ćwiczenia i osiąga w ten sposób bądź co bądź jedną rzecz: tak więc nawet ten, kto nie myśli poważnie o rezygnacji z noszenia okularów zostaje tutaj niejako wynagrodzony. Nagroda ta wynika z przyjemności czytania owej lektury.

Sukces, jaki odniosły w Rosji książki Norbekova nie wynika jedynie z mistrzowskiego połączenia tego, co przyjemne z tym, co pożyteczne.

Autor

Mirsakarim Norbekov jest doktorem psychologii, pedagogiki i filozofii medycyny. Jest on też profesorem, a ponadto członkiem większości akademii naukowych nie tylko w Rosji, ale także i poza jej granicami. Założyciel moskiewskiego Centrum zajmującego się regeneracją wzroku oraz współzałożyciel licznych filii w Rosji oraz w krajach z nią graniczących. Jest wicemistrzem byłego ZSRR w karate.

DR MIRSAKARIM NORBEKOV

OSIOŁ W OKULARACH



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TEUMACZENIE: Sławomir Kaliszuk
Ilustracje: M. W. Lenskaja

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-122-6

Oryginalne rosyjskie wydanie ukazało się w 2000 roku pod tytułem:
„Opyt duraka” nakładem wydawnictwa AST, Moskwa
© Mirsakarim Norbekov
Agreement via Wiedling Literary Agency

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro
15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Reklama książki, którą masz w rękach

Usilnie proszę ludzi bez poczucia humoru, pozbawionych optymizmu, nadmiernie obraźliwych, którzy nauczyli się uważać naukę za kłamliwą, a szczególnie etykę, tych, którzy uważają, że wszyscy ludzie to hołota, tych, którzy zwolnili się z pracy lub noszą się z takim zamiarem, tych, którzy starzeją się lub myślą o starości, tych, którzy są rozwiedzeni lub zamierzają to zrobić, tych, u których seksualność całkowicie zanikła, jak również ludzi mądrych cierpiących pychę, a **ZWŁASZCZA OKULARNIKÓW**, którzy dźwigają na nosie modną oprawkę, aby nie brali tej książki do rąk, aby jej nie czytali, a tym bardziej zajmowali się nią! Chociaż wszystkie te problemy mają w tej książce swoje rozwiązanie, lecz nie jest ono dla Was!

O światło moich oczu,

dlaczego jesteś w okularach?

*Ponieważ wszyscy je noszą. Be-e-e...
Wypis z podstawowego prawa stada baranów.
(Artykuł 918, punkt 10.1, strona 1846)*

Jakieś dwadzieścia lat temu, kiedy kształtowała się ta metoda i pojawiły się pierwsze rezultaty, zacząłem krzyknąć:

– Hura! Eureka! Znalazłem!

Ale co właściwie udało mi się osiągnąć przez te lata? Otóż spośród stu okularników – stu wyrzuci okulary. No i co? Okazało się, że stworzyłem coś martwego, ponieważ wystąpiłem przeciwko ludzkiemu lenistwu. Powiedz więc, dlaczego nosisz okulary? Czyż nie ma innych sposobów poprawy widzenia? Owszem, jest ich mnóstwo! Ale istnieje także takie prawo: „popyt tworzy podaż”.



„Okularnik” chce jak najszybciej, bez wysiłku, a jednocześnie skutecznie uwolnić się od kiepskiego widzenia lub też od innej choroby, a lekarz, swoją drogą również chce się uwolnić, ale od chorego. Lekarz ma swoją normę – iluś-tam „pacjentów na dzień”. Tak więc, gdy ma on przyjąć pewną liczbę chorych, postawić diagnozę, zaordynować leczenie i wysłać po okulary do optyka, to ma on dla jednego pacjenta maksimum pięć do dziesięciu minut. Po prostu taki jest system.

Przychodzi więc pacjent do lekarza, powiedzmy z krótkowzrocznością lub astygmatyzmem. On popatrzy, zbada i wypisze receptę na okulary. Za dziesięć minut jego oczy nie będą więcej go widziały i nigdy już nie zobaczą. To oczywiście jest przesada, jeszcze zobaczą, ponieważ gdy raz włoży on okulary, to jego wzrok będzie się dalej pogarszał.

Mówiąc obrazowo, kiedy obciążenie chorej nogi przeniesiesz na kule, to noga zaczyna zanikać. To z kolei prowadzi do tego, że wysiłek dwóch nóg stopniowo przechodzi na cztery. Wtedy chodzimy już na czworaka, czyli chory z powodu swojego lenistwa podupada na poziom czworonoga.

Natomiast w tej metodzie, jeśli masz powiedzmy minus (lub plus) 2 dioptrie, na przywrócenie wzroku będziesz potrzebował dziesięć dni i mniej więcej czterdzieści dni na adaptację. Jeśli masz minus (lub plus) 10 dioptrii, to odpowiednio półtora do dwóch miesięcy plus czas na adaptację. Trzy do pięciu razy na tydzień będziesz zajęty od piętnastu do czterdziestu minut.

W skali globalnej nikomu to nie jest potrzebne. Ale jeśli nosisz okulary, to stale wydajesz pieniądze na towar. Jeśli jesteś patriotą, to wspomagasz ekonomikę. Towar – forsa – towar. Jesteś bowiem konsumentem, który przynosi dochód firmom, producentom, handlowcom (ale swoim stanem zdrowia – szkodę państwu). Dlatego konsument powinien być stale zainteresowany proponowaną produkcją. W tym przypadku, kiedy jesteś nabywcą, to zawsze możesz chorować, tj. chodzić w okularach. To jest jedna z przyczyn, dla której nosisz okulary.

Taki sposób załatwiania swoich problemów jest dla Ciebie najłatwiejszy i przynosi dochód innym. Wzrok pogarsza się, a w ten sposób w pięć minut naciągasz na nos „wózek inwalidzki”. Firmy, które produkują okulary, zdobyły

następnego klienta, czyli konsumenta. Jesteś szczęśliwy – oni również!!

W swoim czasie wysłaliśmy do wielu krajów informacje o tej metodzie przywracania wzroku. Tylko Japończycy odpowiedzieli, za co ogromnie im dziękuję. Przysłali dziękczynny list i podzielili się wynikami. „...Na bazie pewnego instytutu socjologicznego – aby nikogo niezasłużenie nie obrażać, nie wspomnę nazwy – przeprowadziliśmy badania wśród studentów. Uzyskaliśmy ponad 80% pozytywnych wyników. Ale w danym momencie japońska ekonomika nie była gotowa na przyjęcie takiego obciążenia...”. Nie rozumiałem, co ma tu do rzeczy ekonomika?

Po jakimś czasie przysłało wyjaśnienie: „...Jeśli 10% z prawie sześćdziesięciu milionów źle widzących Japończyków odrzuci okulary po odzyskaniu dobrego wzroku, to okaże się, że będziemy mieli 6 mln zbędnych okularów. Będzie to dotkliwy cios dla ekonomiki. Dlatego uważamy, że ten sposób poprawy wzroku jest dla Japonii przedwczesny”.

Uwaga, oto wyjaśnienie!

Prawem ekonomiki jest, że konsument nie może zniknąć! Jeśli ozdrowieje albo też Boże broń, umrze, to nie kupi okularów. Czyż nie? Istnieje cała sieć organizacji i struktur, zainteresowanych kiepskim wzrokiem ludzi. Kilka lat temu jeden z moich uczniów zdecydował się na otwarcie swego centrum szkoleniowego mającego na celu poprawę wzroku. Na nieszczęście okazało się, że nieopodal istnieje firma optyczna. Szepnięto mu delikatnie na ucho: „Nie psuj naszego biznesu! Nie odbieraj nam klientów!”.

To wszystko znaczy, mój drogi, że gratuluję Ci zostania klientem! Jeśli uważasz, że ktoś potrzebuje, abyś był zdrowy, to głęboko się mylisz. Jest akurat odwrotnie. To dzięki twojemu kiepskiemu wzrokowi producenci okularów i le-

ków zarabiają wielkie pieniądze, robiąc przy tym wrażenie, że troszczą się o Twoje zdrowie. Oni stale proponują zmianę powierzchowności, sztucznie tworzą modę, specjalnie podtrzymują potrzebę stałej wymiany okularów. U nas na stu ludzi – stu potrzebuje poprawy wzroku. A robią to nie tak po prostu! Najbardziej przykre jest to, że aby poprawić wzrok wcale nie trzeba wielkiego rozumu. Zupełnie wystarczy tego co mamy, a nawet trochę zostanie! Potrzebna jest wiedza i sumienna praca. Nic więcej! Oznacza to, że jeśli zdecydowałeś ostatecznie: „Dość! Chcę uwolnić się od okularów i własnymi staraniami przywrócić dobry wzrok!” – to do tego trzeba tyle siły, ile potrzeba na jedno „tfu!”.

Trzeba tylko wiedzieć, jak i gdzie splunąć. Oczywiście, że trzeba będzie jeszcze popracować. Aby zebrać ślinę w gębie trzeba ruszyć nie tylko mózgiem!

Rozpatrzmy teraz psychofizjologiczne

Przyczyny

pogorszenia wzroku

Oczy są wskaźnikiem tego, jak patrzysz na świat. Jeżeli Twój wzrok się pogarsza lub powstają różnego rodzaju problemy z oczami, to jest bardzo możliwe, że wewnętrznie odgradzasz się od czegoś w swoim życiu lub na głębokim, podświadomym poziomie coś Ci nie pasuje w otaczającym świecie.

Jest to być może związane z jakimikolwiek zdarzeniami w przeszłości, terażniejszości lub przyszłości. Jeżeli coś teraz odrzucasz lub czegoś się obawiasz w najbliższym czasie, to może się to odbić na stanie zdrowia oczu.

Wewnętrzna niezgoda z samym sobą, poczucie siebie jako „nie z tego świata”, niechęć przebaczenia komuś, stan przygnębienia, zadawnione urazy, niezdolność patrzenia z radością w przyszłość, lęk przed spojrzeniem rzeczywistości prosto w oczy itp. – to są skryte, psychologiczne przyczyny pogorszenia wzroku.

Teraz odrębnie rozpatrzę, z czym jest związane pogorszenie wzroku u dzieci. Jeżeli pojawiają się takie problemy, to od razu można stwierdzić, że w domu, w którym żyje malec, nie wszystko jest w porządku.

Kiedy dziecko czuje się bezsilne i nie może zmienić jakiejś sytuacji, to oznacza dosłownie, że nie chce na coś patrzeć i nieświadomie stara się rozproszyć swoją uwagę, rozmazać kontury, aby otaczająca sytuacja nie przytłaczała go.

Inną przyczyną może być noszenie okularów przez członka rodziny, którego dziecko kocha bardziej niż pozostałych. Na przykład mamusia jest najpiękniejsza i naj-

mądrzejsza na świecie lub też ktokolwiek inny. Podświadomość malucha zaczyna zapisywać wszystkie informacje od momentu urodzenia.

Odbywa się nieuświadomione samoprogramowanie, które z pewnością zacznie działać, kiedy dziecko osiągnie wiek swego ideału. Następnie muszę powiedzieć, że:

Pogorszenie wzroku jest związane z wiekiem

*„Jedyna choroba, która ma związek ze starością,
– to starczy marazm.*

*Z reguły powstaje on z wielkiej, wszechogarniającej, patriotycznej
miłości do wiecznego spokoju!”.*

*(To hasło jest umieszczone nad wejściem do domu starców, który jest
w każdym z nas.)*

Wzrok pogarsza się przede wszystkim na skutek złego stanu kręgosłupa, naczyń, organów wewnętrznych, układu nerwowego, odżywiania się, różnych zakażeń itd.

Wiele chorób organów wewnętrznych jest związanych ze stanem kręgosłupa. Kręgosłup jest zbudowany z połączonych ze sobą kręgów. Pomiedzy nimi znajdują się dyski międzykręgowe zbudowane z chrząstki.

Kręgi pełnią funkcję nośną, a dyski służą jako amortyzatory obciążenia pionowego, nadają też kręgosłupowi giętkość i zwinność. Wszystko zrozumiałeś? A zatem kontynuuj.

Od rdzenia kręgowego odchodzą nerwy, będące odnogami do każdej części ciała i do wszystkich organów wewnętrznych.

Dysk międzykręgowy składa się z pierścienia włóknistego i jądra miazdżystego, ale również z włókna duszy – to już wiesz!

Każdego dnia kręgosłup powinien być obciążany w sposób określony, a pożyteczny.

Jeżeli cały dzień siedzisz to: mózg pracuje, ręce pracują, a kręgosłup nie ma niezbędnej ilości ruchu, wtedy nie utrzymuje się należyta giętkość i gromadzą się wszelkie złogi. Chrząstki stają się coraz twardsze.

„Śmieci” zaczynają się ścieśniać i tworzy się „pancerz”, który nie tylko ogranicza ruchy, lecz również naciska na nerwy. Następuje zakłócenie procesów wymiany ze wszystkimi organami i tkankami.

Przy zaburzeniu postawy następuje zmiana obciążenia dysku, a także pogorszenie odżywiania go. Innymi słowy, zaczyna on nie dojadać! To doprowadza do zmiany położenia kręgów względem siebie, do ucisków różnych nerwów, naczyń krwionośnych i limfatycznych.

Im dalej – tym gorzej!

Przy nieprawidłowej postawie zakłócone jest również normalne krążenie płynu mózgowo-rdzeniowego, zarówno w kręgosłupie, jak też we wnętrzu czaszki. Poszczególne części rdzenia kręgowego i mózgu zaczynają coraz gorzej pracować.

Pogorszenie odżywiania dysku międzykręgowego stopniowo doprowadza do obniżenia elastyczności pierścienia włóknistego. Nie może on już wytrzymywać ciśnienia. Tworzą się w nim szczeliny, przez które z powodu ciśnienia zaczyna „wychodzić” galaretowate jądro.

Właśnie tak wygląda proces formowania się przepukliny międzykręgowej!

Jeżeli przepuklina jest zorientowana do tyłu, to możliwe jest ściśnięcie rdzenia kręgowego w tym rejonie, co oznacza przytępienie czucia, ograniczenie aktywności ruchowej, silne bóle.

W rezultacie naruszeń, w kręgosłupie powstają takie, na pierwszy rzut oka, powszechne, często spotykane

choroby, jak bóle krzyża, lumbago, zapalenie korzonków nerwowych, rwa kulszowa, zapalenie mięśni, przepuklina Schmorl'a, tylne skrzywienie kręgosłupa, skrzywienie boczne. Nie mówiąc już o dysautonomii wegetatywno-naczyniowej, migrenie, nadciśnieniu objawowym, przemijającym niedokrwieniu mózgu, kręczu szyi, karku lub różnych stawów, neuralgii międzybrowowej i wielu innych chorób wewnętrznych narządów i układów.

Wskutek zakłócenia odżywiania rdzenia kręgowego i mózgu występują niepożądane wahania ciśnienia śródczaszkowego.

Tę listę można ciągnąć bardzo długo.

W rezultacie wyszedł niemal kryminał, nieprawdaż?

No cóż, moi pochyleńcy i garbaci, czy chcecie teraz z naukowego punktu widzenia zobaczyć, czym jest osteochondroza kręgosłupa?

Radośnie informuję, że tego jeszcze nikt nie wie! Paradoxs? Tak to jest, mój drogi. Istnieją różne naukowe punkty widzenia osteochondrozy, które względnie uzasadniają i udowadniają swoją wyjątkowość. Każdy z nich ma prawo do istnienia!

Cały problem polega na tym, że żaden z nich nie wskazuje drogi zupełnego wyleczenia. To wiele mówi, czyż nie?!

Kiedy dokładnie znamy naturę choroby, to jesteśmy w stanie ją wyleczyć lub w ogóle do niej nie dopuścić! A tak jak zawsze leczymy tylko objawy – nad czym trzeba ubolewać!

Za mało jest jednego spojrzenia na ten problem, więc również ja wetknę tu swoje trzy grosze i podzielę się swoją ba-a-ardzo mądrą obserwacją!

Teoria Norbekova!

Znasz skład chemiczny soli, która osadza się w stawach i innych miejscach, a zwłaszcza w tkankach Twego mózgu? Nie przeczę, w moim również!

Mówiąc prostym językiem – chodzi o mocznik.

Czy teraz rozumiesz już w pełni narodową mądrość „uderzony osteochondrozą w głowę”?! Po takim „uderzeniu” oczy wychodzą z orbit. To właśnie skutek tego „uderzenia” powstaje dalekowzroczność.

Kręgosłup posiada szkielet mięśniowy, który ma naturalną zdolność rozciągania się i także może zanikać, jeżeli gospodarz jest głupcem.

Dalekowzroczność jest tylko jednym z możliwych zaburzeń, ale tak naprawdę są również inne choroby, jak zapewne już zrozumiałeś, w równej mierze związane ze złym stanem kręgosłupa. Nawet najbłahsze, wydawałoby się, zakłócenia przemiany materii w tkankach mózgu przynoszą bardzo dużo problemów.

Wykonując ćwiczenia przywracające giętkość kręgosłupa, powiększasz jego elastyczność, a w konsekwencji dyski międzykręgowe przyjmują swoją normalną formę.

W rezultacie przywrócenia właściwej przemiany materii normalizuje się skład tkanki kostnej, co doprowadza do przywrócenia jej funkcji nośnej.

Włączenie do pracy „milczących” kapilar przywraca normalne krążenie krwi, czyli następuje normalne zaopatrzenie komórek w niezbędne substancje i usunięcie „wypracowanych” substancji. Stopniowo, w wyniku odbudowania normalnego napięcia mięśniowego kręgosłup powraca do poprawnego położenia, a silne mięśnie i więzadła już mogą go tam utrzymywać. Stopniowo odbudowuje się normalna konfiguracja i napięcie dysku międzykręgowego, pojawia

się normalna szerokość szczelin międzykręgowych i znika ucisk korzonków nerwowych i naczyń krwionośnych.

Właśnie w ten sposób powraca normalna praca odpowiednich organów i układów. Z tego względu powinieneś każdego dnia wykonywać gimnastykę stawów. Wtedy nasza prawie detektywistyczna historia zakończy się bardzo dobrze!

Gimnastyka stawów z „czadem”

Czy potrafisz zrobić w tym momencie ot tak szpagat? Nie potrafisz. Jednak, jeśli zaczniesz trenować, wtedy to Twoje rozluźnione mięśnie zaczną się rozciągać i z każdym dniem będzie Ci coraz łatwiej.

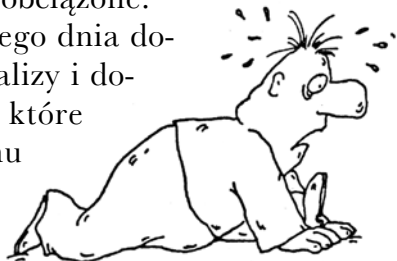
Aż nagle – pach! Nawet mając na karku dziewięćdziesiątkę, zrobisz pewnego dnia szpagat!

Uwaga! Sztywny, pozostający w bezruchu kręgosłup, chód hipopotama – wszystko to świadczy o Twoim stylu życia. Są to oznaki Twojego wygodnictwa! W każdym wieku możesz jednak zregenerować elastyczność stawów i kręgosłupa. Możesz dokonać tego także mając dziewięćdziesiąt lat. I wtedy Twój kręgosłup oraz krążki między kręgami będą jako nowe. Potrzebna jest w tym celu jedynie silna wola oraz trochę pracy, no i gotowość do rozruszania stawów.

Jeśli zaś Twoje ciało nie pracuje, wtedy nie ma dla niego „nagrody”. Na przykład, kiedy wkładasz prawą rękę do kieszeni i przez pół roku chodzisz w takiej pozycji, wówczas Twoje mięśnie zaczynają zanikać, podczas gdy w przypadku drugiej ręki powiększają się, ponieważ są one w ten sposób podwójnie obciążone.

Oznacza to, że ciało każdego dnia dokonuje pewnego rodzaju analizy i dopasowuje się do warunków, które Ty sam świetnie potrafisz mu stworzyć.

Tak więc, to co będziesz robił teraz to specjalnie



dobre ćwiczenia, mające na celu normalizację funkcji kręgosłupa i stawów. To dzięki nim możesz zapobiec najróżniejszym schorzeniom, zarówno tym, o których była już mowa w tej publikacji, jak i tym w niej nieporuszonych.

Nie zapomnij jednak dokonać pomiaru swego wzrostu. Będziesz rosnać (średnio od 1 do 3 cm) – w wyniku pojawienia się jako efektu końcowego wymaganej odległości pomiędzy kręgami. **Istotę stanowią tutaj nie tyle same ćwiczenia, co Twój wewnętrzny stan, który towarzyszy ich wykonywaniu. 90 procent uwagi skupia się na stworzeniu odpowiedniego wewnętrznego nastroju, a tylko 10 procent na technice wykonania.**

Prawidłowy nastrój stwarzasz zaś poprzez celowe wyłączenie woli.

Zauważ: z niczego nic się nie bierze, jest to jasne jak słońce. Jeśli jesteś dziś w złym nastroju, to jest to właśnie bagno, w którym grzęźnie każde z Twoich działań. Tak więc od czego zaczniesz?

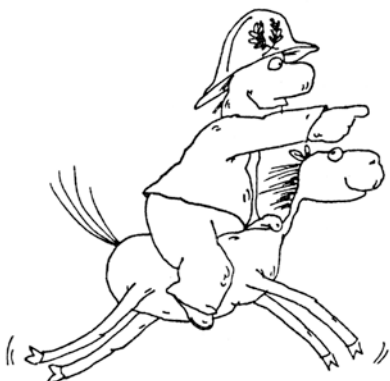
Dokonałeś już korekty postawy oraz zadbałeś o uśmiech na twarzy. A zatem naprzód!

Nadszedł czas, aby dokonać kontroli zadań domowych. Weź do ręki listę z pozytywnymi oraz negatywnymi cechami charakteru.

Co takiego? Nie napisałeś tego?

A zatem zasłużyłeś sobie na niezłą burę!

Co to ma być? Daję Ci ostatnią szansę! Proszę wypisz je teraz! Nie dzisiaj, lecz natychmiast (patrz: załącznik 1)!



Masaż małżowin usznych

Każde z poniższych ćwiczeń należy wykonać przynajmniej 8 do 10 razy, najpierw w jednym, a potem w drugim kierunku.

W opisie natkniesz się na wskazówki typu „kilka razy” bądź też „najpierw w jednym, a potem w przeciwnym kierunku”.

Zrobiłem to celowo, a wszystko po to, aby mechaniczne odliczanie powtórek nie pochłonęło całej Twojej uwagi.

Najważniejszą rzeczą jest bowiem to, abyś wiedział, na co skierowane są Twoje myśli i siły duchowe. Z pewnością domyślasz się – na wewnętrzny stan, na tworzenie pozytywnych cech charakteru, które Twoim zdaniem, nie są dostatecznie rozwinięte. W żadnym wypadku nie może dojść tutaj do automatycznego wykonywania owych rzeczy. Jest to bowiem droga donikąd.

Na powierzchni małżowin usznych znajduje się 170 aktywnych punktów i tak oto dzięki ich masażowi oddziałujesz na cały organizm.

Nastrój! Odgarnij włosy do tyłu, ściągnij kolczyki i słuchawki, i chwyć się za uszy (kciuk znajduje się za uchem).

Dokładnie tak!

A teraz spójrz w lustro i co w nim widzisz? Okropną minę kanibala. Co, już zapomniałeś o podstawowej zasadzie?

Podstawę stanowi tutaj **DO DIASKA** nastrój! Znowu masz minę drapieżnika.

Tak więc, postawa, uśmiech!

Przygotuj się! I jazda! Zaczynaj!



Ćwiczenie nr 1

Z uśmiechem na twarzy ciągnij uszy na dół i do tyłu, tak jakbyś chciał wyciągnąć wewnętrzną część ucha na zewnątrz. Radośnie!

I tak oto masz do czynienia na przemian z wysiłkiem i odprężeniem.

A teraz analogicznie – do góry, a potem lekko do tyłu.

Proszę jednak, uważaj, abyś nie wyrwał sobie uszu!

Ćwiczenie nr 2

A teraz chwyć za środek małżowiny i ciągnij na bok i nieco do tyłu. Z każdym ruchem ciągnij uszy tak mocno, jak to możliwe, jeszcze bardziej, jeszcze bardziej...

Kiedy zaczynasz odczuwać rozluźnienie, wtedy oznacza to, że wykonujesz wszystko poprawnie. I co? Czy uszy są nadal na swoim miejscu? Wspaniale!

Ćwiczenie nr 3

A teraz wykonuj krążenia nie zmieniając przy tym pozycji rąk.

I co? Pieką już uszy? Bardzo dobrze! Plecy prosto! Świadomie „wytwarzasz” radość i jesteś dumny, że sam nad sobą pracujesz. Skup swą uwagę na uszach. Wykonuj to ćwiczenie z wycuciem. Praca nad samym sobą zawsze się opłaca.

*Ćwiczenie nr 4*

Teraz dokonaj nieco zmian. Chwyć uszy trochę inaczej. Przyłóż do nich wewnętrzną powierzchnię dłoni. Dłonie są tak blisko uszu, że zaczynasz odczuwać istnienie próżni. (Najwygodniej jest je tak ustawić, aby palce były skierowane do tyłu).

I wykonuj krążenia w obydwu kierunkach.

Wykonując to ćwiczenie stwarzasz poczucie bycia władcym. Pamiętaj o „oktawie”! Nastrój!!! Jesteś silny!

Ćwiczenie nr 5

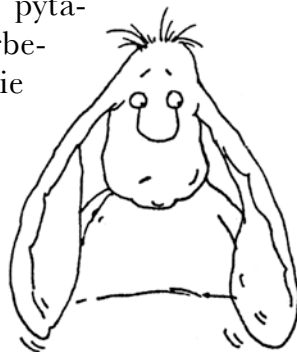
Uwaga! Nie wykonuj tego ćwiczenia, jeśli Twoja błona bębenkowa jest uszkodzona bądź też jeśli jej nie masz!

Nie zmieniając ułożenia dłoni przyciskaj je jeszcze mocniej do uszu i rytmicznie odrywaj. Skupiaj przy tym całą swoją uwagę na uszach.

I jaki jest rezultat?

W celu uzyskania odpowiedzi na to pytanie, proponuję wykonanie testu Norbekova, który pozwoli Ci także poprawnie wykonać to ćwiczenie. Test ten możesz wykonać samodzielnie przy pomocy linijki.

Jeśli na koniec ćwiczenia uszy nie będą większe niż 20 cm, to oznacza to, że nie wykonałeś tego ćwiczenia starannie.





Mirsakarim Norbekov – doktor psychologii, pedagogiki, filozofii medycyny, członek większości akademii naukowych i nauczyciel alternatywnych metod leczenia. Jego Instytut Uzdrawiania obejmuje 200 placówek w samej Rosji i kilkadziesiąt w innych krajach.

PRZYGOTUJ SIĘ NA SILNY WSTRZĄS!

**Ta książka może cię obrazić, a Autor nazwać durkiem.
Wszystko jednak po to, byś wyleczył swoje oczy.**

Innowacyjna i kontrowersyjna metoda leczenia dr. Norbekova nareszcie trafiła do Polski! Gwarantuje ona stuprocentową skuteczność poprawy twojego wzroku, o czym przekonały się już tysiące osób na całym świecie. Dzięki tej książce pokonasz choroby oczu, nawet te uznane przez medycynę konwencjonalną za nieuleczalne. Autor odnalazł niezawodny sposób na pozbycie się jaskry, daltonizmu, astygmatyzmu, katarakty, dystrofii, krótko- i dalekowzroczności. Opracowane przez niego tablice wzroku sprawiają, że okulary i szkła kontaktowe już wkrótce staną się tylko nieprzyjemnym wspomnieniem, a ty w pełni zapanujesz nad swoim ciałem.

NIE BĄDŹ OSŁEM – WYLECZ OCZY!

PATRONI:

