

ЗДОРОВЬЕ И АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ПРОСТО



Андреас МОРИЦ

автор бестселлера «Удивительное очищение печени»

и ДЖОН ХОРНЕКЕР

ПРИЛОЖЕНИЕ А



ПРИКЛАДНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ И «МЫШЕЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ»

Все наши физические, психические и эмоциональные переживания отражаются на нашем самочувствии. Например, человек может чувствовать себя отлично и жить счастливо, пока вдруг по телефону ему не сообщают о скоропостижной смерти близкого друга. Пытаясь осознать полученную новость, на физическом уровне этот человек может испытывать слабость и тошноту.

С другой стороны, если вам сообщат о рождении внука, который чувствует себя очень хорошо, как и его мать, ваше чувство радости и благодарности судьбе обязательно отразится на вашем организме. В этом эйфорическом состоянии организм отреагирует на новость совсем не так, как в предыдущем примере.

Прикладная кинезиология изучает взаимодействие наших мыслей, эмоций и организма в повседневной жизни.

Каждое вещество излучает энергию на своей собственной частоте. Если мы находимся в среде, наполненной токсичными веществами, энергия, излучаемая этими веществами, воздействует на нас негативно.

С другой стороны, если мы гуляем по цветочному лугу, энергия цветов наверняка повлияет на нас весьма позитивно.

Подсознание человека управляет нервной системой и отвечает за автоматические физические и неврологические реакции.

Например, если вы сознательно решаете пройти из спальни на кухню, подсознание берет управление на себя и руководит мышцами тела, работа которых необходима для выполнения этой задачи. Кроме того, подсознание управляет множеством функций внутренних органов и систем тела. В этом смысле подсознание можно назвать «мудростью» тела.

Мудрость тела по частоте излучаемой энергии определяет, является данный продукт питания полезным или вредным для организма в настоящий момент. «Мышечное тестирование» — это практическое приложение кинезиологии. Оно позволяет нам использовать мудрость тела для проверки различных пищевых продуктов на предмет их полезности для нас. Мы не будем здесь разбираться в неврологически-физиологической подоплеке этого процесса, а рекомендуем вам просто испытать эту процедуру на себе и убедиться, насколько она эффективна в вашем случае.

ПРОЦЕДУРА «МЫШЕЧНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ»

Хотя существуют процедуры «мышечного тестирования», которые можно выполнять в одиночку, вариант, предлагаемый здесь, выполняется вдвоем (один — «испытуемый», другой — «испытатель») — по крайней мере, на первых этапах.

Этап 1

Станьте лицом друг к другу, как показано на рис. 1. Испытуемый вытягивает одну руку в сторону параллельно полу. Это может быть и правая, и левая рука, но не используйте руку, которая болит или травмирована. Испытатель слегка сжимает пальцами запястье вытянутой руки. Другую руку он кладет на плечо испытуемого для большей устойчивости. Тело испытуемого расслаблено, голова прямая, глаза открыты, но смотрят вниз. Следите за тем, чтобы голова испытуемого не подавалась вперед.

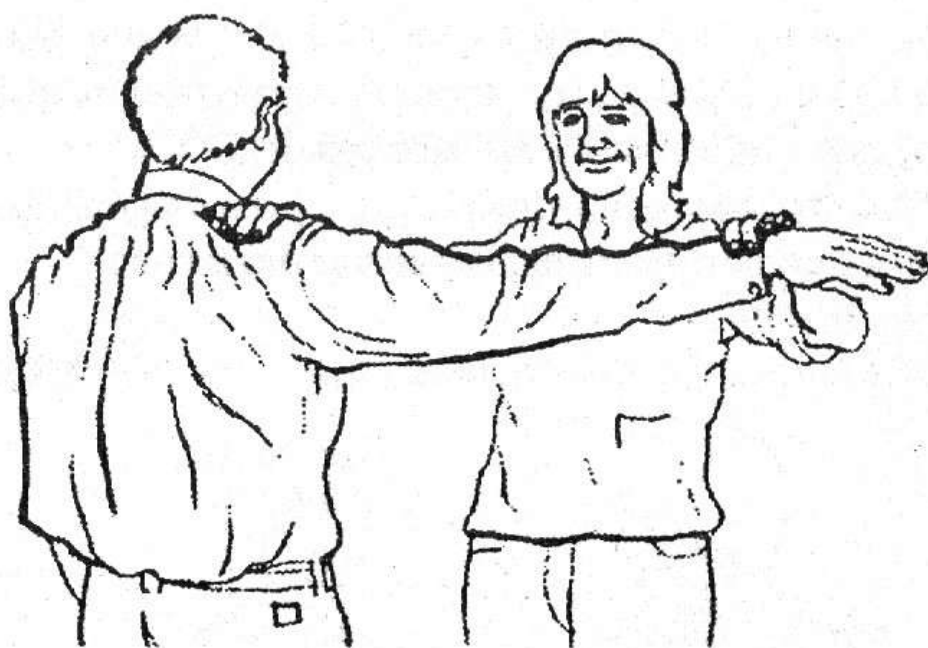


Рис. 1

Этап 2

На этом этапе устанавливается невидимая кинестетическая связь между испытуемым и испытателем. Сначала испытуемый должен подумать о чем-то очень

приятном — о каком-то радостном переживании или о хорошем друге. Когда испытуемый готов, испытатель говорит: «Держись!» — и сразу же давит на запястье сверху вниз, пытаясь опустить руку испытуемого. Испытуемый должен сопротивляться оказываемому давлению и стараться удерживать руку в горизонтальном положении. Это дает возможность испытателю и испытуемому почувствовать, насколько сильна рука испытуемого, когда голова его заполнена позитивными мыслями.

Этап 3

Теперь пусть испытуемый подумает о чем-то неприятном. Как и на этапе 2, испытатель, предупредив испытуемого, давит на запястье. На этот раз испытуемому, вероятно, будет труднее сопротивляться, и рука при приложении такой же силы опустится, как показано на рис. 2.



Рис. 2

Этап 4

Повторите эту процедуру несколько раз, пока не прочувствуете ее. Когда испытуемый давит на руку, это нужно делать с умеренной силой. Цель не в том, чтобы определить, кто из вас сильнее, а в том, чтобы вы оба почувствовали, в каких случаях рука сильнее, а в каких — слабее. Перед тем как давить на руку, испытатель должен предупредить испытуемого об этом (например, сказать: «Держись!»), чтобы тот знал, когда ему напрягать руку. Если рука устает, можно поменять руки или немного передохнуть.

Чтобы приноровиться к этой процедуре, можете поэкспериментировать. Например, можете думать не о том, что для вас приятно, а о том, что вы считаете непреложной истиной. К примеру, вы можете твердить про себя: «Лед холодный». При этом вытянутая рука должна становиться сильнее.

А вместо вещей, которые неприятны, можно думать о том, что является очевидной ложью, например, что лед горячий. Тогда рука должна слабеть.

Этап 5

Теперь вы готовы к тестированию пищевых продуктов. Начать можно с сахара. Вытянув одну руку в сторону, в другой держите пакет с сахаром. При этом думайте: «Сахар полезен для меня». После этого испытатель, как и раньше, говорит: «Держись!» — и начинает давить на вытянутую руку. В данном примере рука окажется, скорее всего, ослабленной и опустится в позицию, показанную на рис. 2.

Теперь выберите другой продукт, например кочан капусты, и повторите процедуру. Проверив таким образом несколько продуктов, вы сможете определить, какой эффект каждый из них оказывает на силу вытянутой руки — чем полезнее продукт для вас, тем сильнее становится рука. И наоборот, чем вреднее продукт, тем слабее рука. Если вы чувствуете, что рука устала, обязательно остановитесь и передохните, а потом поменяйте руку, иначе результаты тестов окажутся неточными.

РЕЗЮМЕ

Мудрость тела не лжет. Если вы выполняете тесты правильно, результаты будут достоверными. Попрактиковавшись, вы сможете научиться определять не только полезен или вреден продукт, но также насколько он полезен или вреден.

Есть и другие методы, позволяющие соприкоснуться с мудростью тела. Вы можете испытать самые разные методики и выбрать ту, которая наилучшим образом подходит вам.