

## 2. Fejezet

### MI IS VALÓJÁBAN A GYENGÉDSÉG HATALMA – HOLISTIC PULSING?

A Gyengédség Hatalma – Holistic Pulsing egy sokoldalú módszer és technika kapcsolataink megújítására és meggyógyítására, fizikai és mentális egészségünk javítására, önmagunk fejlesztésére és arra, hogy ráébredjünk a bennünk rejlő lehetőségekre. Az sem elhanyagolható, hogy a Holistic Pulsing rendkívül élvezetes! Vidámságon és örömmérszen keresztül valódi gyógyulást jelent, és - mint látni fogjuk - szó szerint megfiatalít. Mivel valódi holisztikus módszerről van szó, mindenki számára ad valamit. Számtalan ember találta úgy, hogy a családtagok közötti rendszeresen végzett kölcsönös ringatások nem csak az egyes családtagok egészsége szempontjából fontosak, hanem az egész család szempontjából is. Véleményem szerint nincs annál tragikusabb, mint anélkül létezni ebben a világban, hogy tudatában lennénk annak a lehetőségnek, amit magunkkal hoztunk, s ami miatt élünk. A Holistic Pulsing segít olyan magasságokba jutni, ahová rendeltettünk.

A kezelés során a kezelt személy egy (magas) kezelőágyon fekszik, a kezelő pedig a teste különböző részein folyamatos ringató mozgásokat végez. A kezelés kényelmes öltözékben történik, nem kell a ruhát levenni.

A ringatás sebessége megközelíti a magzati szívverés ritmusát, ami percenként körülbelül 120-160 összehúzóást jelent. Ez a magzati kapcsolat nagyon fontos. A ringatás technikája teszi a H.P.-t az egyik legmélyebben és leggyorsabban ellazító módszerré az idegrendszerre gyakorolt szinte „hipnotikus” megnyugtató hatása miatt. Ugyanakkor lehetővé teszi az egész szervezetben való munkálkodást, a kezelést adó, és a kezelést kapó személy számára egyaránt.

A folyamatos ringató mozgás nagyon sok szinten hat: segíti a hörgők megnyílását, javítja a tüdő és a szervezet összes sejtjének oxigénellátását. A folytonos mozgás visszaadja a gerinc csigolyáinak a megfelelő mozgékonyt, melynek hatására kiegyenesedik a gerinc, megszűnik a rossz tartás. Ezenkívül serkenti a csontvelő vér és globulin termelését, melynek hatására erősödik az immunrendszer. Továbbá beindítja a méregtelenítés folyamatát. Bár a vér mennyiségénél több nyirok kering a testben, a nyirokrendszernek nincs „szíve”, ami pumpáló hatásával fenntarthatná a folyadék mozgását; a H.P. fokozza ezt a tisztító keringést. A H.P. alkalmazható a legkülönbözőbb célokkal, mint például: sok stressz és felgyülemlett feszültség esetén, mint mély relaxáció, ezenkívül fizikai fájdalmak, rendellenességek esetén, mivel közvetlenül a testben található blokkokkal dolgozik. Eszközként arra is alkalmas, hogy megállapítsuk, hogy hol található a szervezetben blokkok. A legfontosabb, hogy a test blokkjainak feltérképezésével egy időben

az adott problémákat is kezeljük. Ebből a szempontból a H.P. mutat némi hasonlóságot a craniális osteopathiával, amivel évek óta foglalkozom.

Az Orosz Katonaorvosi Akadémia idegsebészetén vezetett Holistic Pulsinggal kapcsolatos orvosi kutatásokat a „The Medical Word” 1998-ban megjelent 9.-10. számában publikálták. Az eredmények tudományosan is megerősítették a H.P. erejét és mérhető hatásait. A publikáció írói EEG electroencephalograph technikákat alkalmaztak, és megdöbbentő eredményekre jutottak. A H.P. kezelés alatt és után jelentősen növekedett a magas frekvenciájú agyhullámok mennyisége, és csökkent az alacsony frekvenciájúaké. A kezelések alatt azonban a legmeglepőbb az EEG nullpontjához való ismétlődő visszatérés volt. Az agynak ezt az inaktív állapotát talán az „újraindítás” szóval lehetne kifejezni, ami a tudatosság olyan állapotának mintáját tükrözi, amiről korábban még nem készültek feljegyzések. Ezek az eredmények tisztán rámutatnak a Holistic Pulsing kivételes hatására az agyi tevékenység megváltoztatását illetően. A tudományos cikk írói nem ismertek semmilyen más terápiás módszert, mely ilyen eredményeket produkálna!

A kezelésen részt vett emberek szubjektív beszámolóik olyan hatásokról szóltak, mint például a lebegés érzése, az idő értelmének elvesztése, az univerzummal való összeolvadás és a bizalom megnövekedése, mely összekapcsolódott a biztonság érzésével.

A Gyengédség Hatalma – Holistic Pulsing valóban nagyon erőteljes. A fent említett eredményekből az következik, hogy a módszer képes mélyreható és potenciálisan átalakító hatásokat elérni az embereken.

Fizikai problémák kezelése mellett a Holistic Pulsing különösen hatásos, ha a probléma érzelmi gyógyulást is igényel – olyan akut problémák, mint pl. a pánik, vagy régóta fennálló betegségek esetén, mint pl. a depresszió vagy a kapcsolati problémák, stb. A kisgyermek könnyen és gyorsan reagálnak a H.P. kezelésekre, a terápia enyhíti, nyugtatja a hisztériás állapotot és az ezzel együtt járó fizikai rossz közérzet érzését. Különös fontosságú az idősek számára, mivel a ritmikus mozgás hatékonyan „beolajozza” az ízületeinket.

Balesetből származó fájdalom esetén a H.P. ritmikus mozgása a leggyengédebb módja annak, hogy mozgásba hozzuk a gyógyító folyadékokat – és ezzel felgyorsítsuk a gyógyulás folyamatát mind krónikus, mind akut állapotok esetén. Hatékony olyan sérülések esetén is, amikor a beteg valamilyen szinten már kezelhető, illetve felbecsülhetetlen a balesetéből visszamaradt problémák kezelését illetően, mint például a merevség, a beszűkült mozgások – mert a kezelés fokozza és visszaállítja az ízületek mozgékonyágát. A Holistic Pulsing segít elosztatni a vértolulásokat, ödémákat (víz visszatartásokat). Nagyon hasznos és értékes áldott állapotban lévő kismamák számára is – a kismamák nagyon szeretik és a babák is élvezik, mi több, egy csodálatos, egészséges indulást biztosít számukra az életben.

Drog elvonókúra vagy baleset okozta sokkos állapot esetén is nagyon nagy segítség. [ld.– néhány személyes beszámolót az első fejezetben].

A H.P. talán legszebb tulajdonsága az, hogy nem kell semmilyen fizikai vagy érzelmi problémával rendelkezünk ahhoz, hogy nagyszerű hatása hasznunkra váljon. A H.P. erőteljes eszköz azok számára is, akik az önmegismerés és önfejlesztés útján járnak. Amint látni fogjuk, sokkal több gyöngyszemet nyújt, mint amennyit eleinte észreveszünk. Évek óta újra és újra bámolatba ejt engem is Szelíd Csodáival.

A H.P. egy mindenre kiterjedő rendszer – önmagában teljes; természetesen másfajta kezelésekkel együtt is használható. Bármilyen életkorban, bármilyen egészségi állapotban képes valami értékeset nyújtani. Bolygónk gyógyulásával is kapcsolatban áll, ezt a későbbiek folyamán fogom bővebben kifejteni.

### **Gyengédség és biztonság**

A H.P. erőteljessége a puhaságon és a gyengédségen nyugszik. Még a legmélyebb blokkok is finoman, trauma nélkül szabadíthatók fel. Túl sokáig voltunk alávetve a „keserű pirula” mítoszának, ami úgy szól, hogy egy kezelés akkor hatásos, ha kellemetlen és valamennyire fájdalmas. Sokféle terápia és gyógyszeres kezelés épült erre a téveszmére – a blokkokat lehet, hogy addig ütötték-verték, míg meg nem adták magukat, ám a beteg fizikai vagy érzelmi traumát szenvedett. A H.P. felteszi a kérdést: pontosan mennyi hasznunk van a fájdalomból?

Anélkül, hogy észrevettük volna, hozzászoktunk a fájdalomhoz, a nehézséghez és a szenvedéshez, és szem elől veszítettük azt a tényt, hogy a valódi gyógyulás nem az ütlegetésen, hanem a szereteten keresztül érkezik.

Alapjában véve, az idegrendszer sokkal szívesebben válaszol a kellemes érzésekre, mint a fájdalomra. A kellemes érzések és az öröm „be tud osonni”, és meg tudja gyógyítani azokat a területeket, amelyek a fájdalom miatt blokkolt állapotban vannak. Ha az idegrendszer egyszer valami kellemeset tapasztalt, újra fogja keresni.

Mivel a H.P. ilyen élvezetes, már önmagában beindítja a gyógyulást – és pontosan azért olyan erőteljes, mert nem alkalmaz erőt. Ha nincs erőltetés, nincs ellenállás sem – az út akadálymentesen nyitva áll az input számára, mely egyenesen a legmélyebb rétegig hatol. A test tudja, és ösztönösen felveszi természetes védekezését, ha harcolnak ellene. Ugyanezen az alapon, ha nem fenyegetik, akkor kinyílik, és befogadóvá válik, és még a legcsekélyebb pozitív vagy gyógyító inputra is maximálisan reagál.

A H.P. egyik legjellemzőbb tulajdonsága - mely nagymértékben elősegíti a gyógyulás folyamatát - a kezelés folyamán kialakuló biztonságos környezet, hiszen csak akkor indulunk el önmagunkban befelé meggyógyulni, ha a külső környezetet teljesen biztonságosnak érzékeljük.

A kezelés alatt a kezelt személyt szeretet, gondoskodás, melegség övezi, mint ahogy annak idején az anyaméhben volt, most újra körülölelve a magzati ritmus által. És ez az a gyengédség, amely elősegíti a gyógyulási folyamatot.

## Mindannyian gyógyítók vagyunk

A kezelés technikájának talán az a leglényegesebb jellemzője, hogy az emberek számára teljesen *természetes*. Ez azt jelenti, hogy bárki tudja csinálni! Nincs szükség hatalmas mennyiségű akadémiai oktatásra ahhoz, hogy megszerezd azt, ami már úgyis a tiéd. Mindannyian gyógyítók vagyunk, hiszen mindannyiunk testében megvan az a természetes képesség, amellyel folyamatosan gyógyítjuk önmagunkat! E nélkül az adomány nélkül nem léteznénk többé.

A könyv olvasása során rá fogsz jönni, hogy a H.P. kezelés kétirányú. Amint gyógyítasz valakit, önmagadat is gyógyítod. A H.P. egyszerű, mindent átfogó kezelési módszer, mely segít megérinteni természetes gyógyító képességedet, mialatt fejleszti az építő jellegű intuitív érzékelésedet. De ami a legfontosabb, hogy mindenki számára egyszerű utat mutat ahhoz, hogy azonnal elkezdje. Maga a technika – a ringatás – olyan tényező, ami mindannyiunk számára ismerős. Ösztönösen ringatjuk a kisbabákat, hogy megnyugtassuk és megvigasztaljuk őket, sőt valamikor gyermekként ezt a legtöbbben meg is tapasztaltuk. Ösztönösen ringatjuk magunkat akkor is, amikor fizikai vagy érzelmi fájdalom gyötör.

Maga a ringatás – a ritmus vagy a mozgás – irányadó alapelve lényünk számára teljességgel ismerős. Mindaddig, amíg életben vagyunk, minden részünk folyamatos mozgásban van. Lényünk a pulzáló anyaméhben való formálódás alatt is, sőt már az előtt is ritmikus volt.

A ritmus elválaszthatatlan részed. E nélkül nem léteznél. Ez tart életben – ez az életed, és ez az, amit fel kell ajánlanod. Semmiféle intellektuális tudás nem képes nagyszerű gyógyítókká alakítani bennünket, hiszen nem tudja megadni azt, ami már eleve a miénk. Az általam vezetett hétvégi H.P. tréningeken időről időre szemtanúja vagyok annak, hogy az emberek előzetes gyógyítói tapasztalatok nélkül a legmélyebb csodákat érik el másokkal. Az igazat megvallva, ahogy a legtöbb tudatos terapeuta ismeri önmagát, a legnagyobb gyógyító erő a friss kezdők tiszta csatornáiban rejlik, mert őket még nem darálta be a „professzionális malma”. Mindannyiunk számára, úgy a hivatásos, mint a nem hivatásos kezelők számára egyformán biztosított a hely.

Manapság, jobban, mint valaha, eljött az ideje annak, hogy kihasználjuk természetes forrásainkat önmagunk és egymás meggyógyítására. A bolygónknak és rajta minden embernek nagy szüksége van a gyógyulásra, és rendelkezünk is azzal a képességgel, hogy **TELJESSÉGGEL** meggyógyuljunk – minden egyes ember és mindannyian együtt. Ne legyünk szűkmarkúak, és ne őrizzük meg ezt néhány kiválasztott számára! Mindannyian értékes testtel, szívvel rendelkezünk, és élet van bennünk - és nincs semmi, ami jobban képes gyógyítani ezen a földön, mint az, ami belőle való. Osszuk ezt most meg egymással! Ha önmagunkból kifelé irányítjuk, visszatér hozzánk, és meggyógyít minket. Ez a könyv erről szól: önmagunk, egymás és a bolygó meggyógyításáról. Megosztom

veled a gyakorlati technikát – hogy hogyan kezdj gyógyítani, és a körülöttem lévőeknek segíteni. A technika révén felfedezzük A Gyengédség Hatalma - Holistic Pulsing igazi mélységét. Mielőtt megkezdjük izgalmas utazásunkat, néhány dolgot tisztázni szeretnék.

### **Általános kérdések**

Ez a könyv mindenki számára íródott, terapeutáknak és nem szakmabelieknek egyaránt. Az az ember, aki a kezelést kapja a kezelt, a kezelést fogadó vagy kliens; aki pedig adja, a kezelő vagy a kezelést végző, mert sosem szerettem azokat a kifejezéseket, amelyek olyan jelentéstartalommal rendelkeznek, ami arra utal, hogy az egyik ember felsőbbrendű, a másik pedig a beteg, ahogyan az például az orvos/beteg kifejezésekben is benne van. Én úgy gondolom, hogy mindannyian betegek vagyunk - ugyanakkor potenciális gyógyítók is. A kliens szó használatát is kerülöm, mert akiket ringatunk, sok esetben a rokonaink, a családtagjaink vagy a barátaink.

A könyvben a kezelt személyt és a kezelőt felváltva hol nőként, hol férfiként fogom említeni ezzel érzékeltetve, hogy a férfiak és a nők azonos elbírálás alá esnek. Ez az elménk számára a realitáshoz közelebbi képet ad, mintha csak az egyik oldalról közelítenénk.

E két részes könyv Első Részében felfedezzük a H.P. hatás-mechanizmusát, és tisztázzuk a fogalmakat. A második részt a gyakorlati technikának szenteljük, és annak, ami azon túlmutat.

Ebben a könyvben több információ van, mint amennyit egyetlen olvasással fel lehetne dolgozni, ezért azt javaslom, hogy olvasd el többször. Észre fogod venni, hogy minden egyes alkalommal, amikor olvasod, az időzítés tökéletes lesz, és mindig rá fog mutatni arra, amire éppen abban a pillanatban a legnagyobb szükséged van. Találkozol majd különféle felfedező gyakorlatokkal, melyek segítenek önmagad megismerésében. Ha a tapasztalataidat illetve a gyakorlatokkal kapcsolatos visszajelzéseket meg akarod osztani velem, szívesen fogadom a leveledet.

Jó utat!