

POSTURA CORPULUI

1. Cum am ajuns să îmi corectez postura corpului?

Relatare: Am învățat de la nepoți.

Împrejurările frumoase ale vieții mi-au dat posibilitatea să petrec mai mult timp în prezența a doi nepoți în vârstă de 2 și 4 ani.

Studiindu-le comportamentul, am observat că atât atunci când sunt în picioare, cât și atunci când sunt în șezut, cei doi copii au o postură a corpului care tinde spre perfecțiune.

Fiind impresionat de naturalețea cu care ei își manifestă postura corporală, i-am observat cu și mai mare atenție, o mai lungă perioadă de timp.

Spre marea mea surpriză, am realizat că, în mod obișnuit, la acești doi copii, **curburile părții dorsale a corpului sunt tangente la o dreaptă care pornește de la călcâi și până la ceafă.**

Pornind de la această constatare, m-am așezat lângă un perete, pe care l-am folosit ca suport, pentru a experimenta postura corectă a corpului, căutând să alinez simultan toate cele 5 puncte din partea dorsală: călcâie, gambe, curbura feselor, curbura spatelui în dreptul omoplaților și ceafă.

Spre marea mea surpriză, mi-a fost foarte greu să lipesc de perete, în mod simultan, toate cele cinci puncte de referință așa cum cei doi copii o fac fără nici un efort de voință.

Mi-a fost relativ ușor să lipesc de perete curbura călcâiului, a gambelor, a feselor și a spatelui, m-am blocat atunci când am ajuns să lipesc de perete curbura din zona capului.

Am constatat cu dezamăgire că între ceafă și perete era distanță mai mare de un lat de palmă.

Atunci am realizat că de la nivelul umerilor, coloana vertebrală era puternic aplecată spre direcția în față. Așadar, prezentam o formă de cifoză.

După un efort considerabil, am reușit să apropii și capul de perete.

Când am lipit capul de perete, am realizat că, totuși, ceva nu era normal în privința posturii mele întrucât privirea mi se îndrepta spre tavan.

Realizând că nu sunt în postura corectă pe care voiam să o exersez, am căutat să găsesc o soluție pentru a mă corecta.

În acel moment mi-am adus aminte de o situație interesantă cu care m-am confruntat în timpul perioadei în care am făcut armata.

Iată cum s-au petrecut lucrurile!

Imediat ce am ajuns în cazarmă, am fost repartizat la un șef de pluton de mare probitate ostășească.

Era foarte conștiincios și corect în tot ce ne ordona să facem.

Noi, militarii, aveam tendința de a ne extrage din viața cazonă și doream să ne manifestăm conform cu obișnuințele din viața socială.

Atunci când locotenentul nostru realiza că nu suntem disciplinați în a ne implica în viața de soldat, se supăra foarte tare și ne ordona să stăm în poziția dreپتی.

Pentru ca pedeapsa să fie cat mai mare, după ce ne dădea ordin să stăm „dreپتی”, ne lăsa în această postură mai multe zeci de minute.

Pentru ca „pedeapsa” să fie cât mai mare, locotenentul nostru ne ordona mereu:

„Bărbia în pieپت, soldat! Bărbia în pieپت! Bărbia în pieپت!”

Era interesant că de fiecare dată când primeam aceste „corecții”, în loc să fim triști sau supărați, eram veseli și pufneam în răs.

Când locotenentul ne auzea că pufnim în răs, se enerva și mai tare. Ca urmare, ne prelungea timpul cât aveam de stat în poziția dreپتی.

La acea vreme nu înțelegeam, de fapt ce se petrece în noi atunci când suntem în poziția drepti, cu bărbia în piept.

Abia acum, după ce am descoperit și am pus în valoare postura corectă a corpului, realizez că atunci când ne calibrăm bine corpul după forma lui optimă, ființa noastră se armonizează cu energiile benefice din univers, iar pe acest fond se manifestă starea de bucurie și fericire.

Datorită acestor stări, atunci, noi soldații pufneam mereu în reprize de râs.

În timp ce derulam în gând, cu un sentiment nostalgic, frumoasele momente petrecute în armată, mă implicam cu bucurie în experimentarea posturii corpului, lipindu-mă cu spatele de perete.

Pentru a-mi verifica atitudinea consecventă în raport cu forma optimă a corpului, am făcut un pas în față și am căutat să mențin aceeași postură pe care o manifestasem atunci când eram lipit de perete.

După câteva minute, m-am lipit din nou de perete ca să verific dacă în tot acest timp am menținut postura corectă a corpului.

Spre dezamăgirea mea, în doar câteva minute, capul mi se deplasase spre direcția înainte cu aproximativ 10 centimetri.

Așadar, fără să realizez, cu toate că îmi doream să rămân în postura corectă, capul revenise la postura pe care o manifestasem în ultimii ani.

Realizând cât de mult am de lucrat pentru a mă recalibra, în zilele care au urmat, am experimentat postura corpului de foarte multe ori, în mai multe momente ale zilei.

Nu a fost suficient doar să mă lipesc de perete pentru a-mi stabiliza postura optimă. Am ajuns la această concluzie atunci când am realizat că ținând brațele în anumite poziții, coloana are tendința de a se încovoia.

Pentru a-mi corecta postura, m-am lipit cu spatele de perete ținând mâinile la piept, apoi cu ele îndreptate în plan vertical.

Atunci când oboseam să țin mâinile astfel, mă întindeam pe covor cu fața în sus și aplicam aceeași tehnică ca atunci când stăteam cu spatele lipit de perete.

Fiind întins pe covor cu fața în sus, îmi era mult mai ușor să țin brațele întinse deasupra capului, în prelungirea corpului. Având acest avantaj, reușeam să mențin pentru cât mai mult timp procedura de calibrare a posturii corpului.

Chiar dacă mă dedicam cu dăruire și conștiinciozitate, mi-au fost necesare mai multe luni de zile de lucru intens pentru a mă apropia, cât de cât, de postura corectă a corpului.

Cu toate că programul de recalibrare a coloanei vertebrale a necesitat un efort mare din partea mea, rezultatele au depășit toate așteptările.

În cele ce urmează voi pune în evidență câteva dintre cele mai benefice transformări.

2. Efectele benefice generate de menținerea posturii corecte a corpului

Imediat ce am început să îmi recalibrez postura corpului, am simțit transformări de mare efect, mai întâi în corpul fizic și mai apoi în viața de zi cu zi.

Cele mai importante transformări sunt:

- Am perceput o stare de pace în toată ființa;
- Au dispărut durerile din zona umerilor, a gâtului și a capului;
- Mi s-a îmbunătățit metabolismul;
- Mi-a scăzut greutatea corpului;
- Mi-a scăzut tensiunea arterială;
- Mi-a crescut capacitatea de a începe noi proiecte;
- Mi s-a amplificat starea de încredere;
- Au plecat din viața mea persoane a căror prezență nu îmi era benefică.
- Mi s-a îmbunătățit relația cu cei dragi și apropiați.

În cele ce urmează voi descrie în mod succint transformările evidențiate mai sus.

A. Am perceput o stare de pace în toată ființa.

Imediat ce am început să practic recalibrarea posturii corpului, în toată ființa s-a așternut o stare de pace și nu mai aveam motive să mai lupt pentru lucrurile neimportante ale vieții.

Pe acest fond, acționez cu calm și răbdare în direcțiile prioritare.

Fiind mult mai lucid și focalizat pe scopurile esențiale, efectele acțiunilor mele s-au îmbunătățit foarte mult.

B. Au dispărut durerile din zona umerilor, a gâtului și a capului.

Mulți ani la rând, am suferit de dureri în zona umerilor, gâtului și a capului.

Cele mai multe dureri erau cauzate de blocajul energetic determinat de faptul că circuitele energetice și informaționale generate de creier și cele vehiculate prin coloana vertebrală nu se aliniau în zona joncțiunii cap - coloană vertebrală.

Ca urmare, surplusul de energie risipit în această zonă se disipa în țesuturi, respectiv: cap, gât și umeri.

Din acest motiv, în zona cefei prezentam inflamații și mușchii umerilor erau tensionați.

Aceasta este cauza principală pentru care aveam umerii mai înalți și dezechilibrați în raport cu planul orizontal.

În momentul în care am reușit să recalibrez postura corpului, energiile au început să circule normal, iar durerile au dispărut.

Acest efect s-a putut observa și pe corpul fizic prin următoarele transformări:

- partea superioară a coloanei vertebrale s-a corectat.
- umerii s-au aliniat și au coborât cu câțiva centimetri.

Ca urmare, gâtul pare a fi mai lung.

În această nouă postură simt că eman o prezență tinerească și plină de încredere.

C. Mi s-a îmbunătățit metabolismul.

Accesul violent al energiilor de tip yang (masculine) în organism provoacă reacții dureroase în tot corpul. Recalibrarea posturii corpului a făcut ca energiile de tip yin să echilibreze aportul suplimentar al energiilor de tip yang.

Pe acest fond, s-a așternut starea de pace în toată ființa.

În momentul în care s-a așternut starea de pace în toată ființa, metabolismul s-a îmbunătățit în toate aspectele sale. De exemplu, digestia se desfășoară cu mai multă eficiență și consum mai puține alimente.

Ca urmare, întregul metabolism se desfășoară pe un fond mai sănătos și mai intens.

Consumând mai puține alimente, organismul consumă mai puțină energie pentru procesarea acestora. **Mâncând mai puțin, în corp rămân mai puține toxine.**

Cu câteva săptămâni înainte de a începe să practic programul de recalibrare a posturii corpului, cu prilejul unor analize realizate la un aparat de biorezonanță s-a constatat că am deficit mare de apă la nivel celular.

Am rămas surprins de faptul că deși beau multă apă, la nivelul celulelor se manifestă deficit de apă.

Dacă mă raportez la tendința mea de a vehicula energii preponderent yang, este explicabil deficitul de apă, întrucât energiile cerului ard grăsimile și apa din corp.

Din acest motiv, apa este asimilată cu greu în organism.

Spre marea mea surprindere, imediat ce am început să aplic programul de recalibrare a posturii corpului, simțeam buzele uscate și îmi era sete.

De aici deduc faptul că prin corectarea posturii se corectează raportul dintre energiile pământului și cele ale cerului (yin și yang) din corp.

Așadar, postura optimă a corpului determină creșterea procentului de apă de la nivel celular.

Având celulele satisfăcute din punctul de vedere al conținutului de apă, ne conectăm mai bine la energia pământului.

Fiind mai bine împământați, ne dăm acces cu mai multă ușurință la valorile materiale ale vieții, inclusiv la bani.

D. Mi-a scăzut greutatea corpului

Orice conflict energetic determină stări de aciditate în corp.

Pentru a compensa aciditatea, celulele atrag asupra lor depozite de apă și grăsime.

Având coloana dreaptă, energiile circulă armonios în toată ființa.

Atunci când trăim armonios, se reglează pH-ul din țesuturi. Ca urmare, se va arde surplusul de grăsime și se elimină excesul de apă încărcată cu toxine de a nivel celular. Acesta este procesul optim de reglare a greutății corpului.

Fără să fac schimbări în regimul alimentar, în aproximativ 2 săptămâni de când am început să practic programul de recalibrare a posturii corpului, greutatea acestuia s-a redus cu aproximativ 2 kg, corpul arată mai zvelt, mai tineresc.

E. Mi s-a reglat tensiunea arterială.

Imediat ce am îndreptat coloana vertebrală în zona cervicală, respirațiile au devenit mai rare și mai ample. Acesta este semn că respirația se desfășoară mai complet.

După cum știm, ritmul respirației determină și ritmul inimii. Având un ritm al respirației mai lent, atunci și inima va avea un ritm mai lent.

Aceste fenomen a adus o bucurie în ființa mea întrucât mulți ani am fost preocupat de sănătatea inimii, întrucât moștenesc gena tatălui meu și sunt predispus la suferințe ale aparatului circulator.

Tatăl meu a plecat de aici de pe pământ fiind afectat de grave probleme cardiace.

Din această cauză, în timp, m-am situat mereu la limita suferinței în ceea ce privește sănătatea aparatului circulator, având tensiunea arterială relativ mare.

Pentru a preveni această predispoziție, în timp, am aplicat mai multe metode terapeutice prin care să îmi reglez tensiunea arterială.

Prin dansul energetic și prin automasaj am câștigat foarte mult în programul de reglare a tensiunii arteriale.

Ajunsesem să îmi reglez tensiunea arterială la un nivel relativ bun, dar era necesar să dansez mult sau să îmi aplic în mod periodic masaj în zona cefei. De asemenea, în acest scop, a fost necesar să adopt cu strictețe alimentația integrativă.

În momentul în care am reușit să obțin îmbunătățiri ale posturii corpului, dintr-o dată mi s-a redus tensiunea arterială.

Am încercat să îmi explic de ce se produc schimbări atât de importante doar prin recalibrarea posturii corpului.

Iată care este explicația din punct de vedere integrativ:

Creierul mic conduce și susține activitatea sistemului nervos parasimpatic.

Sistemul nervos parasimpatic guvernează printre altele și aparatul circulator.

Atunci când coloana vertebrală nu este perfect aliniată cu trunchiul cerebral, se produce un blocaj energetic la confluența trunchiului cerebral cu măduva spinării.

În momentul în care energia este blocată la acest nivel, trunchiul cerebral nu funcționează la capacitate normală, afectând întreaga activitate a sistemului nervos parasimpatic, inclusiv activitatea sistemului circulator.

Prin recalibrarea posturii corpului, reușim să aliniem accesul energiilor din zona coloanei vertebrale spre trunchiul cerebral și invers, dinspre trunchiul cerebral și coloana vertebrală, iar tensiunea arterială are tendința de a intra în valorile sale normale.

F. Mi-a crescut capacitatea de a începe noi proiecte.

Atunci când avem o postură corectă a corpului, suntem mai relaxați. Fiind relaxați, toate organele, aparatele și sistemele funcționează la un regim de ralanti.

Am trăit din plin acest reviriment. La doar câteva zile de când am început să practic programul de recalibrare a posturii corpului, m-am simțit mult mai relaxat și mi-a crescut foarte mult capacitatea de a munci.

Disponând de o rezervă de putere mult amplificată, sunt mai bine focusat pe nevoile reale ale vieții, generând programe care aduc beneficii cât mai mari mie și semenilor.

Mi-a crescut potențialul creator în toate aspectele vieții. Acest regim de funcționare generează o rezervă de energie care poate fi utilizată în dezvoltarea de noi proiecte.

G. Mi s-a amplificat starea de încredere.

Mereu suntem marcați de îndoiala că am putea face lucrurile mult mai bine decât le facem de obicei.

În momentul în care avem coloana dreaptă, manifestăm o încredere de sine cu totul deosebită. Ca urmare, acționăm la timp și focusat, generând programe de viață eficiente și cuprinzătoare.

Cu toate că în anii precedenți postura corpului părea a fi un aspect aparent neimportant, după ce am experimentat efectele benefice ale îmbunătățirii posturii corpului mi s-a confirmat încă o dată faptul că viața se desfășoară în funcție de setările pe care le avem în corp.

Dacă avem corpul armonios și bine orientat spre resursele perene din univers, ne dăm șansa să trăim o viață frumoasă și împlinitoare.

Trăind la acest nivel, manifestăm o stare de încredere dătătoare de curaj în a face alegeri vizionare; de mare anvergură pentru perspectiva vieții.

H. Au plecat din viața mea persoane a căror prezență nu îmi era benefică.

Fără să realizăm, pe parcursul vieții, atragem asupra noastră persoane care se alimentează din resursele noastre de putere.

În plan subtil, în foarte multe situații, energiile cauzate de nevoile acestor persoane se așează după cap apăsând pe umeri.

În momentul în care îndreptăm coloana vertebrală, energiile negative care apasă pe umeri cad liber de-a lungul spatelui.

Imediat după ce am îndreptat coloana vertebrală, persoanele care în mod obișnuit se alimentau din energiile noastre, se simt iritate. În acest caz, fie se antrenează pentru a se corecta fie se revoltă sau pleacă definitiv din viața noastră.

De asemenea, având o ținută verticală, manifestăm o atitudine verticală și chiar intransigentă față de noi înșine și față de semenii.

Nu mai suntem miloși la infinit cu cei pe care îi ducem în spate de zeci de ani.

Dacă ne eliberăm de persoanele a căror prezență nu ne este benefică, ne dăm șansa să atragem în viața noastră persoane care ne pot susține să accesăm la noi nivele de conștiință, benefice și împlinitoare.

I. Mi s-a îmbunătățit relația cu cei dragi și apropiați.

De regulă, caut să am o relație frumoasă cu toți cei din jurul meu.

Pe măsură ce reușesc să îmi elevez stările de conștiință, reușesc să mă armonizez din ce în ce mai bine cu semenii.

Din momentul în care am început să îmi recalibrez postura corpului, în viața mea s-a produs o îmbunătățire substanțială a relaționării, fără să mai fac eforturile pe care le făceam în mod obișnuit, pentru a menține armonia și coeziunea în familia de suflete din care fac parte.

La scurt timp după ce am început să îmi recalibrez postura corpului, nu înțelegeam de ce toți cei din jur și-au schimbat atitudinea față de mine. Acum, după ce am studiat îndelung modul de relaționare cu semenii am ajuns la următoarele concluzii:

Prin armonizarea posturii, sufletul manifestă mai multă energie empatică.

Fiind mai empatici reușim să comunicăm din ce în ce mai armonios cu semenii, tratându-i cu multă iubire și tact.

Având coloana dreaptă, privim pe semenii noștri cu mai multă compasiune, suntem mai atenți la nevoile lor. Pe acest fond și semenii noștri, la rândul lor, manifestă sentimente și atitudini benefice.

Toate aceste schimbări vor conduce la îmbunătățirea climatului de viață în care ne manifestăm.

Fiind încurajat de toate aceste realizări și împliniri, în fiecare dimineață sau de mai multe ori pe zi și seara înainte de culcare, îmi aplic programul de recalibrare a posturii corpului.

3. Afecțiuni ale coloanei vertebrale

Beneficiile unei vieți sănătoase generate de îmbunătățirea posturii corpului, m-au încurajat să aprofundez din ce în ce mai mult acest domeniu de manifestare a cunoașterii.

Prima dată am cercetat în medicina alopată care sunt principalele forme de suferință la nivelul coloanei vertebrale.

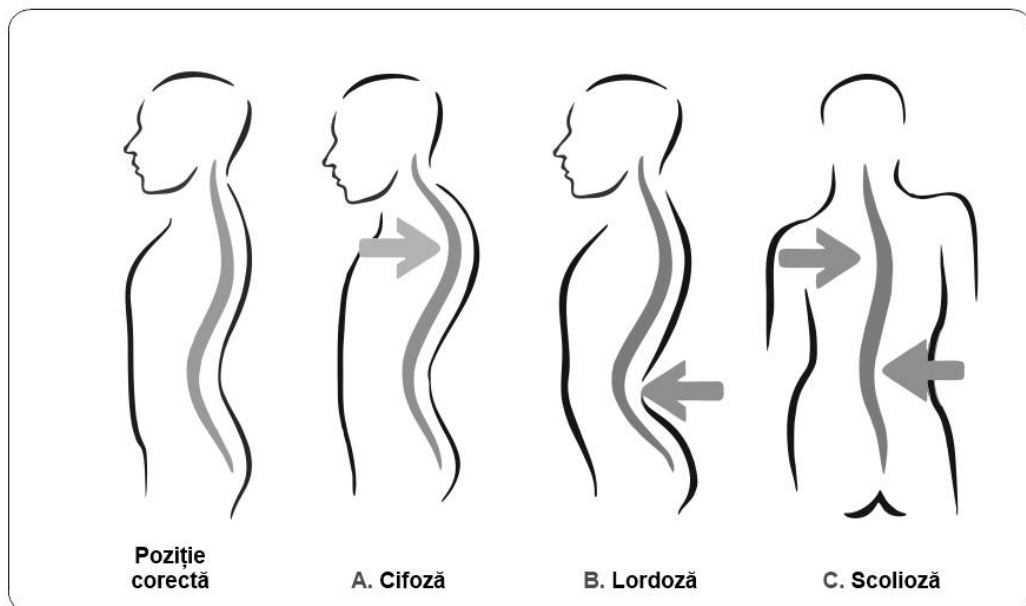
Spre marea mea surpriză, am aflat că aproximativ 98% dintre pământeni manifestă diferite afecțiuni ale coloanei vertebrale.

Sunt trei fenomene de deformare a coloanei vertebrale, mai des întâlnite și anume:

- cifoza
- lordoza
- scolioza

Cele trei tipuri de suferințe ale coloanei vertebrale sunt prezentate în desenul următor.

Fig. 1. Afecțiuni ale coloanei vertebrale.



Săgețile din desenele de mai sus evidențiază direcția de deplasare a coloanei vertebrale față de poziția corectă.

În cele ce urmează voi descrie elementele principale caracteristice fiecărei dintre cele trei afecțiuni: cifoza, lordoza și scolioza.

A. Cifoza

Cifoza este cea mai des întâlnită suferință dintre toate care acționează la nivelul coloanei vertebrale. Din punct de vedere fizic, cifoza se manifestă prin aplecarea coloanei vertebrale spre direcția în față.

Cifoza poate fi diagnosticată prin observarea din profil a corpului fizic sau prin masaj în zona coloanei vertebrale.

La observarea din profil a corpului, cifoza se manifestă prin aplecarea capului împreună cu gâtul spre direcția înainte.

În mod normal, coloana vertebrală are continuitate pornind de la cocis și până la cap.

Cifoza este marcată prin prezența unor proeminente sau goluri în dreptul coloanei vertebrale. Acestea pot fi remarcate la pipăit când se realizează masaj la nivelul spatelui, coloanei vertebrale.

În locul în care se manifestă cifoza, vertebrele se deplasează spre direcția înainte. De regulă, atunci se face masaj la nivelul coloanei vertebrale se poate percepe o zonă depresionară sau chiar un gol.

Medicina tradițională orientală pune în evidență faptul că orice dizarmonie în corp, este determinată de dizarmonie în câmpurile cuantice ale ființei.

Luând în calcul acest principiu, cifoza este o suferință cauzată de accesul agresiv al energiilor de tip celest (yang) în ființa umană.

Energiile de tip yang se instalează în noi încă de la conceperea embrionului și cresc în intensitate pe măsură ce înaintăm în vârstă. La naștere și în anii tinereții, suntem aspectați în mod preponderent de energii de tip yin (pământeste) pentru că pe măsură ce înaintăm în vârstă devenim preponderent yang.

Acest fenomen este demonstrat și de înclinațiile pe care le manifestăm în prima parte a vieții.

De exemplu, în prima parte a vieții, perpetuăm specia și ne constituim suportul material pentru aproape tot restul vieții. Toate aceste manifestări sunt caracterizate de energii de tip preponderent yin (energiile telurice).

În partea a doua a vieții, devenim mai religioși și mai mult orientați către valorile spirituale ale vieții.

Se întâmplă acest fenomen întrucât, pe măsură ce înaintăm în vârstă ne conectăm în mod preponderent la energii de tip yang (energiile celeste).

Acesta este și motivul pentru care la bătrânețe, majoritatea oamenilor ajung să sufere de cifoză, trăind cu capul din ce în ce mai aplecat.

B. Lordoza

Lordoza se manifestă prin deplasarea spre direcția înainte a vertebrelor coloanei în zona lombară.

Dacă cifoza este o formă agresivă de acces a energiilor cerului în oameni, lordoza este o formă agresivă de acces a energiilor pământului în oameni.

În timp ce cifoza se manifestă în mod preponderent la oamenii cu o constituție fizică normală sau chiar scheletică, lordoza se manifestă la oamenii cu tendința de a fi supraponderali sau chiar obezi.

Se întâmplă acest fenomen întrucât energiile cerului manifestă tendința de a arde grăsimile din corp, iar energiile pământului (marcate în mod preponderent de prezența apei), aduc în corp un surplus de apă și grăsime.

Pentru a stăvili accesul abuziv al apei în organism este necesar să ne dăm acces cu precădere la energii de tip yang.

Pentru a accede un asemenea program, este necesar să se genereze un antrenament specific celor care au exces de greutate. Acest program este profund complex și necesită foarte multă implicare fizică și sufletească,

În cartea „Alimentația integrativă” voi detalia acest program.

C. Scolioza

Din punct de vedere subtil, scolioza este specifică persoanelor care nu au un suport stabil de dezvoltare.

De regulă, scolioza afectează cel mai mult copiii și adolescenții în perioada în care ei încă nu și-au format un caracter stabil de dezvoltare a personalității și sunt deturnați din exterior de forțe potrivnice vieții armonioase.

Terapia scoliozei poate fi abordată prin aplicarea dansului energetic din poziția culcat și prin programul de recalibrare a posturii corpului.

Dansul din poziția culcat, reface deficitul energetic de la nivelul sufletului, re poziționează ființa pe un drum clar și precis în scopul binelui.

Dansul din poziția culcat poate fi găsit în cartea **Dansul energetic** și pe site-ul Academiei de dans energetic.

În această secțiune am prezentat principalele trei afecțiuni ale coloanei vertebrale cu impact major asupra posturii corpului.

În cele ce urmează ne vom focaliza pe antrenamentul pentru calibrarea posturii corpului.

În materialul prezent abordez în principal terapia cifozei, cea mai des întâlnită dintre suferințele coloanei vertebrale.

Terapia celorlalte două suferințe: scolioza și lordoza vor fi abordate în materiale specifice și vor fi incluse în cartea **Coaching integrativ**.

Ținând cont de faptul că programul de îmbunătățire a posturii corpului este unul laborios, vă recomand ca cel puțin la început, până ce asimilați metoda de antrenament, să îl aplicați în prezența sau sub îndrumarea unui coach integrativ.

4. Strategia de recalibrare a posturii corpului

Lucrez de mulți ani în domeniul culturii și dezvoltării personale.

Cu toate că am pus în valoare zeci de metode de dezvoltare umană, datorită rezultatelor benefice pe care le generează programul de recalibrare a posturii corpului consider că aceasta este una dintre cele mai utile proceduri de terapie și antrenament pentru omul modern, bun căutător în cunoaștere.

Am ajuns la această concluzie la scurt timp după ce am început să aplic procedura de recalibrare a posturii corpului.

Idea aceasta a fost întărită atunci când am constatat că, deși am adus corpul într-o formă acceptabilă, am simțit în continuare necesitatea de a aplica zilnic procedura de recalibrare.

Este necesară recalibrarea zilnică a corpului întrucât, din cauza interacțiunilor cu energiile specifice vârstei și preocupărilor pe care le am, corpul meu are tendința de a manifesta cifoza.

De asemenea, știind că recalibrarea posturii îmi generează energii elevate și pline de har, de fiecare dată când îmi doresc să acced pe niveluri de conștiință mai înalte, **aplic procedura de recalibrare a posturii corpului**.

Chiar dacă o sesiune de recalibrare necesită 10-15 minute, acest timp este recuperat cu ușurință datorită faptului că imediat după antrenament, devin mult mai eficient și creativ.

Pornind de la acest avantaj, consider că este necesar să corectăm postura corpului cât mai des posibil, atât atunci când avem o postură incorectă, cât și atunci când avem intenția de a ne eleva pe niveluri de conștiință de înaltă ținută spirituală.

După cum am prezentat în relatarea de la începutul acestei lucrări, scopul recalibrării posturii corpului este cel de a alinia cele 5 puncte proeminente din partea

dorsală a corpului, respectiv: curbura călcâielor (curburile oaselor calcane), curbura gambelor, curbura feselor, curbura omoplaților și curbura din zona occipitală.

Pentru a alinia în mod simultan toate cele 5 puncte, este necesar să lipim partea dorsală a corpului de un perete vertical, începând din zona călcâielor, continuând cu zona gambelor, feselor, omoplaților, până la cea occipitală.

La prima acțiune veți lipi curbura din spate a călcâielor. Veți îndrepta corpul și vă veți așeza în așa fel încât să apropiați de perete, rând pe rând, curbura din spatelul gambelor, feselor, omoplaților și la final curbura din zona occipitală.

Pentru majoritatea poate fi relativ ușor să atingeți peretele în mod simultan în primele 4 puncte, respectiv: călcâi, gambe, fese și omoplați, dar va fi mai greu să atingeți și cel de-al cincilea punct, respectiv, curbura din zona occipitală.

Nu este cazul să vă alarmați întrucât, așa cum am mai afirmat, mulți dintre noi putem prezenta o anumită formă de cifoasă. Cu toate acestea, suntem veniți pe pământ ca să generăm cea mai frumoasă și mai bună variantă a noastră de a fi.

Pentru a fi frumoși și biruitori, este necesar să avem o postură cât mai corectă.

În acest scop, vom căuta să ne calibrăm postura corpului cât mai des posibil cu putință.

Fiind lipiți de perete, vom lăsa brațele să curgă libere pe lângă corp, apropiind degetul mijlociu de vîșșca pantalonilor.

Vom împinge ușor pieptul înainte trăgând umerii puțin către în spate.

În acel moment pieptul iese ușor în față, așa cum e firesc să fie atunci când manifestăm încredere de sine și cutezanță.

După ce ați lipit de perete, în mod firesc primele patru puncte, respectiv: călcâiele, gambelul, fesele și omoplații, vă veți concentra să procedați la fel și cu partea din zona occipitală.

Prima dată veți fi tentați să duceți capul pe spate pentru că e mai ușor să procedați în acest fel.

Este un început bun și acesta, dar pentru a aborda o postură corectă, este necesar ca axul gâtului să fie coliniar cu axul capului și ambele axe (a gâtului și a capului) să fie perpendiculare cu pământul.

Dacă suferiți de cifoasă, pentru a atinge acest scop de recalibrare, va fi necesar să băgați bărbia în piept în așa fel încât axul capului să fie coliniar cu axul gâtului, pentru ca apoi să trageți în spate capul împreună cu gâtul, până ce atingeți peretele și cu partea din zona occipitală.

În momentul în care ați atins peretele cu zona occipitală, veți regla unghiul de înclinație al capului, în așa fel încât linia imaginară care unește ochii și punctul de atingere a capului cu peretele să fie paralelă cu pământul.

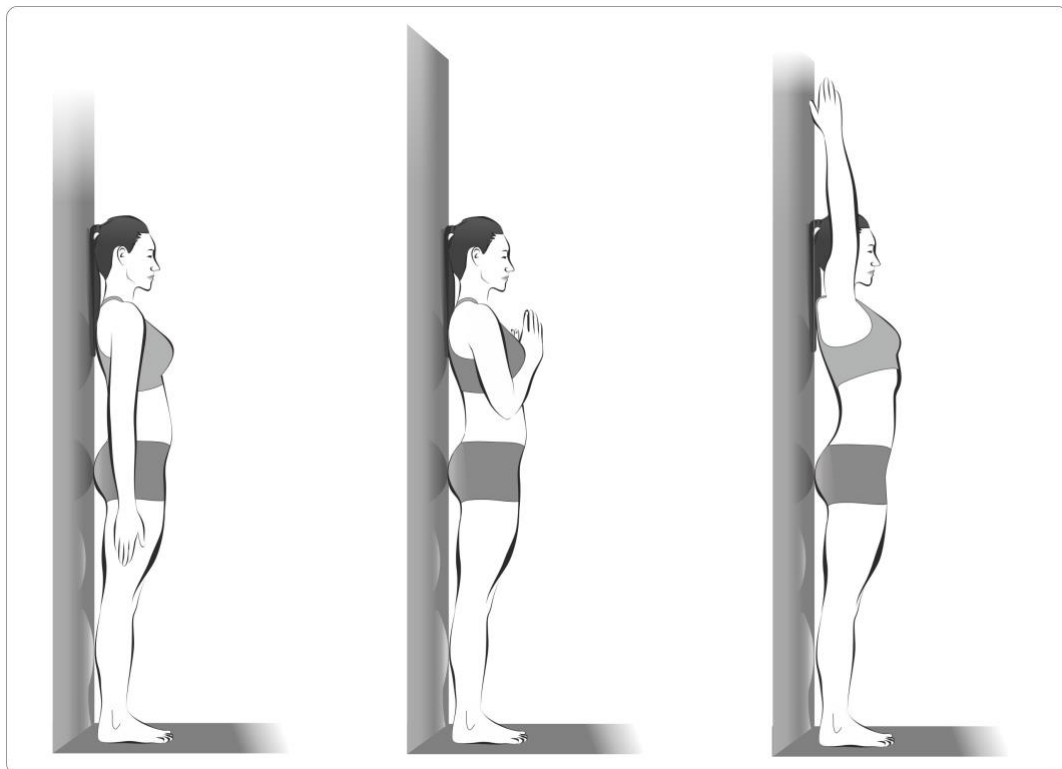
Chiar dacă unii dintre dumneavoastră nu veți reuși să obțineți acest rezultat de la prima încercare, vă recomand să nu renunțați!

Pe măsură ce vă veți antrena pe această direcție, căutând să duceți bărbia în piept, veți obține rezultate din ce în ce mai bune.

După câteva minute, timp în care ați stabilizat postura, veți aplica procedura de centrare a corpului.

Centrarea corpului este o postură ce se realizează prin unirea palmelor la nivelul pieptului așa cum este prezentată în desenul din mijloc al figurii următoare.

Fig. 2. Recalibrarea posturii corpului.



Veți rămâne în postura centrării atâta timp cât simțiți că este necesar pentru a vă relaxa în toată ființa.

În etapa următoare, veți ridica brațele deasupra capului, încercând să le mențineți într-o poziție cât mai apropiată de planul vertical.

Fiind în această postură veți relaxa mușchii umerilor și ai gâtului, iar pe acest fond coloana vertebrală se va deplasa cu și mai mare ușurință spre forma ei firească.

Pentru verificarea și menținerea în plan vertical a brațelor, veți atinge din când în când peretele cu degetele mari de la mâini.

Recomand ca imediat ce ați ieșit din programul de recalibrare a coloanei vertebrale să vă plasați în fața unei oglinzi și să vă studiați postura corpului. Astfel veți memora și vizual care este postura corectă a corpului dumneavoastră.

Este posibil ca pentru început să vi se pară ceva forțat și nefiresc.

Nu vă alarmați! După ce veți exersa mai mult timp, umerii se vor echilibra și vor coborî la nivelul lor din perioada tinereții.

În acel moment, postura vi se va părea firească și frumoasă.

Este posibil ca unii dintre dumneavoastră să reușiți să aplicați programul de recalibrare a posturii din prima încercare fără nici un efort.

Obținând cu ușurință acest rezultat veți fi tentați să credeți că nu mai este necesar să mai practicați procedura de recalibrare a corpului.

O motivație în plus pentru a continua să exersați este dată de faptul că **orice acțiune de ridicare a brațelor spre cer reprezintă un act de biruință.**

Nu este întâmplător faptul că de fiecare dată când suntem în fața unei mari reușite, avem tendința de a ridica brațele spre cer.

De ce să așteptăm să treacă luni sau chiar ani de zile până să reușim să atragem asupra noastră bucurii care să ne facă să ridicăm mâinile spre cer?

Vă recomand să ridicați brațele spre cer, de zeci de ori pe zi.

Cu fiecare ridicare a brațelor spre cer, facem un gest de biruință care mai apoi se poate materializa într-o reușită deplină.

Dacă încă nu aveți motive să vă bucurați cu adevărat, vă recomand să ridicați brațele spre cer cât mai des cu putință. Prin ridicarea periodică a brațelor spre cer vă setați ființa să atragă succesul și bucuria de a trăi.

Lucrând în mod consecvent pe un program de atragere a succesului, mai devreme sau mai târziu, succesul se va manifesta în viața dumneavoastră.

În cele ce urmează vă prezint etapele procedurii de recalibrate a posturii corpului. Este posibil ca pentru unii să fie mai dificil de exersat în mod corect.

Vă recomand să fiți răbdători și blânzi cu dumneavoastră.

Dacă sunteți consecvenți în a vă îndrepta postura corpului, sunt mari șanse ca multe dintre lucrurile „strâmbe” din viața dumneavoastră să se „îndrepte”.

Pe măsură ce veți insista în programul de manifestare a posturii corecte a corpului, veți atrage în viața dumneavoastră bogății din ce în ce mai frumoase și pline de har.

Este important să vă pregătiți în suflet și în trup înainte de a realiza procedura de recalibrate a posturii corpului.

În acest scop, vă recomand ca în prealabil să puneți să se deruleze o melodie plăcută și să practicați câteva minute de dans energetic.

Dacă doriți să vă creați condiții și mai bune, vă recomand să ardeți un bob de tămâie.

Mirosul de tămâie vă va relaxa corpul și va crea o stare plăcută de comuniune cu universul, în timpul procedurii de recalibrare a posturii.

Vă recomand să vă procurați din timp un cronometru sau să utilizați cronometrul de la telefonul mobil. Este important să lucrați după cronometru pentru că astfel vă veți disciplina ființa pentru a obține cele mai bune rezultate.

5. Procedura de recalibrare a posturii corpului

- 1.** Fixați cronometrul la valoarea de 7, 10 sau 12 minute, atât timp cât credeți că vă este necesar pentru a realiza un program de recalibrare benefic pe termen lung.
- 2.** Vă apropiați cu spatele de un perete și lăsați mâinile să cadă libere pe lângă corp.
Lipiți de perete, rând pe rând curburile călcâielor, curburile gambelor, curburile feselor și curburile omoplaților.
- 3.** Trageți umerii spre direcția în spate cu scopul de a împinge pieptul în față.
- 4.** Înclinați capul spre înainte și băgați bărbia în piept.
Împingeți capul împreună cu gâtul spre direcția în spate până ce atingeți peretele cu zona occipitală.
- 5.** Reglați înclinația capului în așa fel încât linia imaginară ce unește ochii cu punctul de atingere al capului de perete să fie paralelă cu pământul.
- 6.** Urmăriți să aveți brațele relaxate pe lângă corp, cu degetul mijlociu pe vîpșca pantalonilor. Veți petrece în această postură minim 3 minute, pentru a stabili poziția optimă de recalibrare a corpului
- 7.** Aplicați procedura de centrare fără a modifica poziția corpului în raport cu peretele.
- 8.** Menținând contactul cu peretele în toate cele 5 puncte, respectiv: curburile călcâielor, curburile gambelor, curburile feselor, curburile omoplaților și zona occipitală, ridicați brațele deasupra capului, în planul vertical.
Căutați să mențineți brațele perfect întinse în plan vertical.

Pentru a menține brațele în plan vertical, le veți îndrepta la nivelul coatelor și din când în când veți atinge peretele cu degetul mare.

Timp de execuție: 3 minute.

Pe măsură ce reușiți să obțineți performanțe din ce în ce mai bune la recalibrarea corpului, vă recomand să creșteți timpul de execuție al acestei posturi până la 7 minute.

9. Coborâți brațele și le lăsați să cadă liber pe lângă corp, menținând corpul în contact cu peretele în cele 5 puncte, respectiv: curbura călcâielor, curbura gambelor, curbura feselor, curbura omoplaților și zona occipitală.

În această procedură am prezentat un singur ciclu de aplicare a recalibrării posturii corpului. Acest ciclu poate fi reluat ori de câte ori simțiți că este necesar, cu scopul de a obține cele mai bune performanțe.

Vă recomand ca imediat ce ați aplicat procedura de recalibrare a posturii corpului să mergeți în fața oglinzii.

Vă studiați forma corpului. Încercați să memorați postura corectă a acestuia pentru a o menține cât mai mult timp.

Pe parcursul zilei, veți căuta să adoptați noua formă recalibrată a corpului.

6. Recalibrarea posturii corpului în poziția stând pe șezut

Așa cu povesteam la începutul lucrării, cei doi copii pe care îi studiam în timp ce se jucau, abordau posturi corecte și firești în orice poziție se aflau.

Cel mai mult am fost impresionat de postura copiilor atunci când stăteau pe șezut.

Cu toate că puteau să își curbeze coloana aplecându-se în față atunci când erau în poziția stând pe șezut, așa cum suntem tentați să procedăm majoritatea, cei doi copii abordau posturi care tindeau spre perfecțiune.

Fiind inspirat de felul în care se manifestau stând în poziția stând pe șezut, am încercat să exersez și eu obișnuințele lor.

La fel ca și atunci când am exersat procedura stând în picioare, stând pe șezut, aveam tendința de a curba coloana vertebrală spre direcția în față.

Am încercat să îmi îndrept corpul în așa fel încât să am o postură corectă, dar nu reușeam să obțin acest obiectiv pentru mai mult de câteva secunde.

Mereu aveam tendința de apleca gâtul și capul.

Pentru a-mi corecta postura corpului și când sunt în șezut, m-am antrenat mai mult timp practicând procedura de recalibrare a posturii corpului.

Având postura stabilizată și memorată în fața oglinzii, m-am așezat pe scaun.

Atunci am reușit să obțin pentru prima dată postura corectă a corpului stând pe șezut.

Studiindu-mi postura corectă în poziția stând pe șezut, am realizat că este necesar să am trei puncte coliniare aflate pe partea dorsală a corpului și anume: fese, omoplați și zona occipitală.

De asemenea, am mai observat că pentru a realiza cu mai multă ușurință postura corectă în poziția stând pe șezut este necesar să împing puțin cavitatea toracică spre direcția în față și să trag umerii în spate, lăsând pieptul să se deschidă spre exterior.

Pentru a obține o circulație firească e energiilor în poziția stând pe șezut, era necesar să mențin coliniaritatea celor trei puncte de pe spate, atât atunci când trunchiul se afla în plan vertical, cât și atunci când trunchiul este înclinat.

Era necesară menținerea acestei posturi întrucât pe coloana vertebrală, energiile sunt vehiculate conform principiilor fizicii optice de către cele 33 de vertebre.

Așa cum am mai afirmat, cele 33 de vertebre funcționează ca un sistem de oglinzi care transportă energia de-a lungul coloanei vertebrale.

Pentru a genera cea mai bună postură în poziția stând pe șezut, vă recomand să aplicați următoarea procedură:

Procedura de recalibrare a posturii corpului în poziția stând pe șezut

1. Aplicați procedura de recalibrare a corpului stând în poziție verticală.
2. Fără să schimbați postura, mergeți în fata unei oglinzi pentru a o memora.
3. Fără să schimbați postura coloanei vertebrale, vă așezați pe un scaun, în poziția stând pe șezut, în așa fel încât cele trei puncte din partea dorsală, respectiv, fese, omoplați și zona occipitală, să fie coliniare.
4. Pentru a experimenta diferite înclinații ale trunchiului, vă veți apleca pe diferite direcții, în special, în față și în spate, fără să schimbați curbura coloanei vertebrale.
5. În timp ce vă aflați stând în poziția stând pe șezut, din când în când, recalibrați postura trunchiului în așa fel încât să manifestați postura optimă a acestuia.

La alte proceduri terapeutice și de antrenament am oferit recomandări pentru anumiți timpi de execuție a programului.

Ținând cont de faptul că această procedură poate fi executată în orice moment atunci când suntem în poziția stând pe șezut, consider că nu sunt necesare precizări privind timpii de practicare.

Așadar, dacă suntem atenți cu noi înșine și abordăm o postură corectă atunci când suntem în șezut, putem afirma că pe toată perioada în care lucrăm la birou, suntem implicați în terapie.

Manifestând o postură corectă la biroul de lucru, energiile vehiculate de ființa noastră vor fi armonioase, iar pe acest fond vom genera o stare de bucurie și pace, devenim mai eficienți în toate aspectele vieții.

Lucrând în bucurie și pace, ne dăm șansa să generăm programe de viață frumoasă și împlinitoare.

Precauții și recomandări

Procesul de deformare a posturii corpului se produce de-a lungul a zeci de ani. Pentru a reveni la forma optimă a corpului, este necesar să fiți îngăduitori și blânzi cu voi.

Orice transformare benefică a posturii se poate realiza cu o anumită inerție, în funcție de gradul de deformare a corpului, de vârstă și de starea de sănătate a fiecăruia.

În cazul recalibrării, corpul își poate recăpăta forma optimă chiar și după câțiva ani de antrenament.

Contează mai puțin cât timp durează refacerea corpului, important este să persistăm în aplicarea acestei terapii și să ne simțim din ce în ce mai bine în corpul nostru.

Ținând cont de toate aceste argumente, vă recomand să abordați procedurile de recalibrare a posturii corpului cu cât mai multă precauție în așa fel încât să aveți o evoluție firească și armonioasă.

Vă recomand ca la primele semne de durere, să faceți pauză, nu forțați corpul. Oferiți-i timp pentru a se armoniza..

Veți relua programul de recalibrare a posturii corpului atunci când vă simțiți că sunteți în stare suficient de bună pentru a continua cu succes programul de terapie și antrenament.

Ioan

