

W jaki sposób walczyć z nadmiarem tłuszczu?

Na szczęście spoty reklamowe nie wpływają na programy podświadomości, które określają wagę i nasze wymiary. Aby żywotność i lekkość powróciły, należy wyraźnie sformułować pragnienie schudnięcia, bycia przystojnym, lekkim i zwinnym. W przeciwnym razie nadmiar tłuszczu w organizmie spowoduje choroby, ponury nastrój i obniżenie aktywności życiowej. W jaki sposób z tym walczyć? Pierwszy krok polega na stworzeniu „idealnego wizerunku”, będącego podstawą wewnętrznego programu samodzielnego korygowania figury i wagi. Aby zadziałał i wywarł duży wpływ na procesy fizjologiczne, trzeba poświęcić mu wiele uwagi, ponieważ stanie się podstawą przyszłych treningów.

Należy zacząć od wyobrażenia sobie swojego „idealnego wizerunku”. Pamiętajmy przy tym, żeby ktoś o niskim wzroście nie zamęczał się tworzeniem wizerunku wysokiej, długonogiej piękności. Podkreślajmy własną indywidualność i osobiste zalety – udawanie bohaterów spotów reklamowych czy próby dostosowania się do obowiązujących standardów są pozbawione sensu.

Bardzo często nadwaga jest wynikiem nieodreagowanych stresów, wstrząsów nerwowych, które szkoda, wnikając głęboko w psychikę. W podświadomości istnieją programy otrzymania zadowolenia. Chcąc zlikwidować stres, psychika dąży do zamienienia go w zadowolenie.

Jedzenie jest najprostszym i najbardziej dostępnym sposobem otrzymania zadowolenia. Dlatego ludzie często „zajadają” swoje negatywne przeżycia, zagłuszając je obfitym jedzeniem. Dopóki jedzą – doświadczają przyjemności. Gdy żołądek napęczniony jest do granic możliwości, następuje „paroksyzm zadowolenia”: krew aktywnie płynie do organów trawienia, pojawiają się senność i ospałość. Poobiednia drzemka może osłabić nawet silny stres.

Zbędne kilogramy i związane z tym niedoskonałości sylwetki pojawiają się zazwyczaj po trzydziestce, dlatego wzorem powinny być dla nas młodsze odczucia ciała. Odczucia te zachowane są w pamięci komórek. Ciało pamięta siebie w wieku osiemnastu–dwudziestu lat, gdy mogliśmy z łatwością skakać, schylać się i prostować, nie obawiając się przy tym bólu w krzyżu. Wykorzystajmy te przeżycia przy tworzeniu „idealnego wizerunku”. W celu uaktywnienia pamięci zakodowanej w komórkach wykonajmy ćwiczenie będące jednocześnie potężnym środkiem oddziaływania na nieświadomość.

Stojąc, rozluźnijcie mięśnie. Teraz głaszczcie swoje ciało z góry na dół. Wyobraźcie sobie, że z każdym ruchem rąk od głowy ku nogom zdejmujecie z siebie warstwę tłuszczu. Wraz z ruchem rąk powtarzajcie na wydechu:

„Moje ręce zdejmują z ciała tłuszcz schodzący jak niepotrzebne wióry po heblowaniu. Moje ciało chudnie, tłuszcz znika, zmieniam się, jestem przystojna (przystojny)”.

Istotne jest, by poczuć, że nasze ręce zdejmują warstwy tłuszczu, złego nastroju, psychologicznego brudu.

Należy pomóc sobie oddechem. Na wydechu wyobrażamy sobie, że usuwamy z siebie zbędne kilogramy. Wkrótce poczujemy, jakby nasze ciało rozświetliło się od wewnątrz, jakby w naszym wnętrzu zapalono lampę, której światło przebija przez skórę...

Oczywiście, dwie–trzy powtórki ćwiczenia nie przyniosą natychmiastowych zmian, ale regularne ćwiczenia spowodują lekkość i zwinność. Zapomnimy o swojej nieruchawości i zbędnych kilogramach. Zewnętrznie ciało prawie się nie zmieni, ale stanie się bardziej giętkie, uelastyczni się. To pierwszy krok w walce ze zbędnymi kilogramami.

Powinniśmy często powtarzać to ćwiczenie, najlepiej pięć–sześć razy dziennie po dziesięć do piętnastu powtórzeń; przy czym najlepszy efekt uzyskamy, mając rozluźnione mięśnie. Ćwiczenie można wykonywać także na leżąco, pod warunkiem że w trakcie nie zmorzy nas sen!

W ciągu pierwszych trzech dni ćwiczeń wyobrażajcie sobie wyraźnie, że wszystko, czego chcecie się pozbyć, odchodzi wraz z wydechem i ruchem dłoni, a w ciele pojawiają się lekkość i światło...

••• Następny krok

Ćwiczenie to przeprowadzamy w wyobraźni. Zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie, że ręce gładzą ciało od głowy do nóg i warstwami zdejmują z niego wszystko, co zbędne, uzbierane przez

nas w ciągu całego życia. Wkrótce poczujemy, że pod warstwą tłuszczu znajduje się młode, piękne, jędrne ciało. Przeżyte lata, pośpiech, stres spowodowały, że zapomnieliśmy o naszym pięknym ciele, zepchnęliśmy jego obraz w zakamarki psychiki.

Nasz trening nie gwarantuje szybkiego (jeden–dwa dni) pozbycia się nadwagi. Jest to nie tylko nierealne, ale i szkodliwe z medycznego punktu widzenia. Proszę sobie wyobrazić, jak obwisła stałaby się skóra tak szybko pozbawiona zbędnej tkanki tłuszczowej. Gdy stopniowo tracimy wagę, skóra kurczy się równomiernie, jednocześnie z ubywaniem tkanki tłuszczowej, i dzięki temu jest gładka, bez rozstępów. Przedstawione ćwiczenie jest także bodźcem do aktywizacji procesów wewnętrznej zmiany figury. Nasze pragnienie pozbycia się nadwagi podświadomość przyjmuje jako program ukierunkowany na zadowolenie i reaguje na to pozytywnie. Dzieje się tak dlatego, że doświadczając uczucia lekkości i świeżości, przeżywamy prawdziwą radość.

Jednak nasza podświadomość kieruje się własną, często niezrozumiałą logiką, która powoduje dziwne reakcje i zachowania. Opowiem o prawdziwym zdarzeniu.

- **ZDARZENIA:** *Czym zajęte są kobiece usta?*

Młoda kobieta, przystojna, delikatna, namiętna. Wyszła za mąż z miłości. Pierwszy rok życia małżeńskiego był niekończącym się szczęściem. Potem jednak zauważyła stopniową obojętność męża w stosunku do siebie, zaczęła podejrzewać, że ma kochankę. Co w takich sytuacjach robią kobiety? Można ze zdwojoną energią zadbać o siebie, udowodnić mężowi, że żona jest tą „naj” i że szukanie zmienniczki jest zajęciem całkowicie bezsensownym, z góry skazanym na niepowodzenie. Niestety, wiele kobiet obraża się na cały świat, mówią z goryczą: „Odda-

łam mu swoją miłość, a on...”. Czego w takiej miłości jest więcej: egoistycznego życzenia, by przesłonić mężowi cały świat, czy zrozumienia i szacunku?

Młoda kobieta chciała uciec od dramatycznych wydarzeń w rodzinie. Uważa się, że kobiece usta powinny być zajęte rozmową lub pocałunkiem. Jeśli tego nie ma, usta zajęte są... jedzeniem. W wieku 20 lat kobieta zaczęła tyć, a to jeszcze bardziej oddaliło ją od męża. Zamknęła się w sobie. Wypracowała sobie środek zastępczy braku miłości – jedzenie, które zaczęła utożsamiać z zadowoleniem. Pozbawiona mężowskich pieszczot i seksualnego zaspokojenia, nieświadomie dążyła do wypełnienia tej luki. To właśnie potrzeba smacznego i w większej ilości jedzenia stała się uzupełnieniem braku radości. Okazała się metodą prostą, dostępną i... bezgrzeszną, niezwiązaną z naruszeniem norm moralnych. Pytanie, co będzie dziać się z ciałem, było wtedy mało istotne.

Wkrótce żołądek przyzwyczai się do większej ilości pożywienia i rozciągnie się. Potrzeba jedzenia stanie się fizjologiczną koniecznością, której pokonanie jest bardzo trudne, prawie niemożliwe. W odchudzaniu nie pomogą żadne diety, gdyż podświadome dążenie do zastępczej radości – jedzenia – jest znacznie silniejsze niż świadoma chęć powrotu do dawnej gibkości, do przywrócenia dawnej sylwetki i formy. Kiedy żołądek zaczyna domagać się jedzenia, człowiek najczęściej staje się jego niewolnikiem.

Gdy podczas ćwiczeń mentalnym wysiłkiem zdejmujemy z siebie zbędne kilogramy, przywracamy i uaktywniamy pamięć czuciową. Zakończeniu naszego ćwiczenia powinno towarzyszyć odczucie, że mieszka w nas silna, zwinna młodość i rozświetła nasze wnętrza. Jest w nas, musimy tylko pomóc jej wydostać się z ukrycia, spod przygniatających ją zbędnych kilogramów, przeżytych lat, a samemu zapanować nad negatywnymi programami.

W myśli powtarzajcie prośbę: „*Chcę, żeby wszystko, co zbędne – odeszło, a to, co potrzebne – zostało... Chcę, żeby wszystko, co zbędne – odeszło, a to, co potrzebne – zostało... Zbędne odchodzi! To, co potrzebne – zostaje! Zostało to, co potrzebne!...*”. Jednocześnie wyobraźcie sobie, że z ciała sływa ciemny ciężar.

Podkreślić indywidualne walory ciała

Na treningu niewysoka, pulchna kobieta stworzyła „idealny wizerunek” samej siebie jako postawnej, wysokiej, długonogiej piękności. W rezultacie doszło u niej do wewnętrznego konfliktu – natura stawia przecież ograniczenia. Cech anatomicznych nie można zmienić na podobieństwo wymyślonego bezkrytycznie wzorca. Każdy powinien tworzyć idealne wyobrażenie o sobie, uwzględniając własną budowę ciała. Oczywiście, w trakcie ćwiczeń można nieco podrosnąć, ale do tego potrzebny jest czas i nadludzki wprost wysiłek. Czy nie lepiej wykorzystać go do osiągnięcia realnych celów?

Każdy z nas jest niepowtarzalny, dlatego nasz idealny wizerunek powinien podkreślać indywidualne walory ciała, a maskować jego niedoskonałości. Nikt nie składa się z samych zalet. We wszystkim musi być zachowana równowaga. Z czasem w życiu większości ludzi niedoskonałości zaczynają dominować nad zaletami, a życie staje się pasmem chorób i udręk. Jeśli chcemy przypomnieć sobie swoje walory, skoncentrujmy uwagę na od-

czuciach pulsującego wewnątrz nas młodego ciała. Wpływa ona na wyobrażony przez nas idealny wizerunek, który powinien stać się wzorcem do przeprowadzenia wewnętrznych zmian i kluczem do skorygowania niedoskonałości figury.

- **ZDARZENIA:** *Znany problem*

W półmroku pokoju, w którym świeci się tylko delikatne światło małej lampki, widać zarys kobiecej sylwetki siedzącej w fotelu. Kobieta beznamiętnie ogląda telewizję, od czasu do czasu przeskakując z kanału na kanał. Gdy tylko zaczynają się kolejne radosne reklamowe bzdury, naciska guzik pilota, zmieniając program. Często jednak spoty reklamowe są jednocześnie na wszystkich kanałach – wtedy kobieta ścisza dźwięk. Cóż może usłyszeć nowego? Znow to samo: herbata, szampony, środki przeciw otyłości najnowszej generacji, w tym oczywiście nowoczesne pozeracze tłuszczu. Schudnąć! Problem istotny dla wielu. W jaki sposób urzeczywistnić marzenia, jak pozbyć się nadwagi? Marzenia, że czarodziejskie pigułki mogą uwolnić nas od gromadzonego latami tłuszczu, w gruncie rzeczy okazują się bujną.

Kobieta wstała, przespacerowała się po pokoju i zatrzymała się przed dużym lustrem. Tak... dziewczęca uroda i jędrność ciała znikły bez śladu. Zostało tylko wspomnienie. Mijały lata, trzeba było walczyć – nie z tłuszczem, a z palącymi życiowymi problemami, dotyczącymi wszystkich bez wyjątku. Nie było czasu na troskę o sylwetkę. Prawdę mówiąc, nasza bohaterka, jak każda kobieta, próbowała zmienić swój styl życia: wielokrotnie otrząsała się z marazmu, stosowała najrozmaitsze diety, nawet urządzała głodówki. Wydawało się jej, że takie radykalne środki pomogą pozbyć się niechcianych kilogramów. Jednak głodować nie można w nieskończoność, każda dieta też kiedyś się kończy, a wtedy zrzucane

z takim trudem kilogramy znów gromadzą się w szybkim tempie, znacznie przewyższając poprzedni poziom – powstaje efekt *jo-jo*.

Od czego wszystko się zaczęło? Skąd wzięły się te zbędne kilogramy? Kobieta pamięta, że gdy urodziła dziecko i zaczęła tyć, wymyśliła sobie wygodne usprawiedliwienie tuszy: dziecko, narodziny, inne życie – od razu się uspokoiła. A fakt, że innym kobietom po porodzie figura nie zmieniła się, wyjaśniała specyfiką budowy ciała.

Wszystkie jej znajome po czterdziestce traciły dawną formę i choć bardzo chciały znów mieć piękną sylwetkę, nie udawało im się to. Cóż, widocznie nikt nie potrafi wygrać z czasem. Jednak... Tak chciałoby się znów z łatwością wstawać, siadać, poruszać się bez zadyszki. Czyżby wszystko to należało już tylko do przeszłości? W młodości człowiekowi wydaje się, że wszystko jeszcze przed nim. Czas biegnie niezauważalnie, wewnątrz wciąż jeszcze czujemy się młodzi, natomiast ciało zaczyna odmawiać posłuszeństwa. Pojawiają się krągłości, których do tej pory nie było, obwód talii stopniowo zrównuje się z biodrami. Tłuszcz na brzuchu przekształca się w gęstą, zbitą warstwę, sam brzuch uwydatnia się, ubranie coraz bardziej opina ciało. Jednym słowem, młodość mija, a człowiek ze zdziwieniem zauważa, że zaczynają mu doskwierać dolegliwości związane z wiekiem. Ach, chciałoby się pozostać młodą, przystojną, ale...

Czasie, czasie, nie znalazł się jeszcze nikt, kto zatrzymałby twój bezlitosny bieg.

A może znów przejść na diety, urządzić głodówki, wziąć się aktywnie za ćwiczenia fizyczne? Czy wróci to dawną lekkość? Paul Bregg całe życie głodował, oczyszczał organizm i czuł się wspaniale. W tym momencie nasz wewnętrzny sceptyk doda: „I umarł zdrów”.

Kobieta odwróciła się bokiem do lustra i krytycznie popatrzyła na swoje odbicie. Gdzie się wszystko podziało?!... Jeszcze tak niedawno widziała w lustrze smukłą sylwetkę, wąską talię, długą szyję i dumnie podniesioną głowę. Teraz brak nie tylko smukłej sylwetki, także oczy straciły blask, głowa schowała się między ramiona, a te przygarbiły się, jakby pod ciężarem brzemienia – kobieta wyglądała, jakby oczekiwała uderzenia. A przecież jeszcze nie osiągnęła wieku, w którym część ludzi przestaje przywiązywać wagę do wyglądu. Na dokładkę zdrowie szwankuje z powodu nadwagi...

Kobieta znów popatrzyła na swoje odbicie, wzdrygnęła się i odeszła. Lustro nie kłamie, pokazuje prawdę. Nie jest to przyjemne, ale to fakt. Przykro czuć się kimś młodym, gotowym do działania, miłości, szczęścia, a jednocześnie wyglądać niekorzystnie i ociężale. Co robić? Schudnąć! Ale jak? Przecież wszystkiego próbowała, a rezultat był odwrotny do zamierzonego. Utrata wagi zawsze kończyła się efektem *jo-jo*. Dlaczego?

Otóż dlatego, że kobieta korzystała z utartych schematów i różnych tzw. złotych środków. Wiedzieć należy, że jakakolwiek dieta lub ćwiczenia fizyczne mogą przynieść efekt odwrotny do zamierzonego, jeśli pragnienie bycia szczupłym nie zostanie zakodowane w strukturach nieświadomości.

Od czego zaczyna się otyłość?

Przyczyna gromadzenia tłuszczu ma swe źródło w psychice. Panuje opinia, że nadwaga może być spowodowana zmianami hormonalnymi, zakłóceniem procesów przemiany materii. To jednocześnie prawda i fałsz. Paradoks polega na tym, że za-

klócenia fizjologiczne spowodowane są negatywnymi stanami emocjonalnymi. A czym są emocje? **To stany psychologiczne towarzyszące różnym przeżyciom człowieka.** Po to, by zrozumieć, jakie właściwie emocjonalne i psychologiczne przyczyny stały się impulsem do zmian w pracy różnych narządów, należy określić, który narząd ciała spowodował negatywne zmiany przemiany materii, dlaczego procesy te przyjęły zwyrodniałe formy.

Negatywne stany psychologiczne i emocjonalne działają na określony narząd lub układ ciała. Tusza – to kompensacja, która powstaje wtedy, gdy organizm wypełniają negatywne emocje albo gdy brak mu czegoś niezbędnego.

Jaka jest zależność między chorobą narządów wewnętrznych a stałymi emocjonalnymi stanami? Jeśli chowamy urazy, jesteśmy **obrażalscy**, można z całym przekonaniem stwierdzić, że będziemy mieć problemy z **nerkami**. Jeśli poczucie krzywdy, jakie żyjemy w stosunku do innych, jest bezzasadne lub wyolbrzymione, w nerkach lub miednicy małej mogą tworzyć się torbiele, cysty lub mięśniaki. Niebezpieczne dla nerek są także łakomstwo i żarłoczność. Aby strawić ogromną ilość jedzenia, trzeba zużyć dużo energii i tę właśnie żołądek pożycza od nerek. **Gadulstwo i plotkowanie** także wymagają dużej ilości energii, która konfiskowana jest nerkom. Ten narząd jest jednym z podstawowych akumulatorów ciała i zapewnia zarówno witalność, jak i odpowiedni poziom libido, a także funkcję poczęcia dziecka i utrzymania ciąży. Dlatego też choroby nerek mogą powodować zakłócenia w pracy całego organizmu.

Chore: wątroba, woreczek żółciowy i trzustka świadczą o podwyższonej drażliwości, skłonności do gniewu, zawziętości, nienawiści, chęci zrzucenia winy na innych ludzi. W Rosji znane jest powiedzenie: „Trzyma kamień za pazuchą”. Odnosi się ono do człowieka, który zataił złość i tylko czeka na okazję, by znie-

nacka uderzyć i boleśnie zranić. Tacy ludzie są podatni na powstawanie kamieni w narządach. Jeśli człowiek nie zna miary i pielęgnuje negatywne emocje, tj., mówiąc slangiem, przegina pałę, może dojść do chorób woreczka żółciowego.

Choroby serca mogą świadczyć o braku miłości i wiary, o zarozumiałości, chępliwości i próżności, złośliwości i zawiści. **Zazdrość, smutek i tęsknota** mogą prowadzić do wady serca, zaś złodziejstwo idei i myśli, plagiat, kompilacja – do arytmii.

Dolegliwości układu wewnętrzwydzielniczego mogą powstać na skutek takich negatywnych emocji, jak pycha i zarozumiałość, egoizm, a także zatracanie się w świecie iluzji, w mrzonkach. Niezadowolenie z życia przygniata z kolei nadnercza, strach (a on, poczynając od niewiary w Boga, pokazuje słabość wewnętrznych przekonań) zgubnie wpływa na podwzgórze. Zaburzenia w pracy trzustki oznaczają stałe rozdrażnienie, irytację skierowaną na konkretną osobę lub po prostu na cały świat. Natomiast dążenie do wyłącznie „słodkiego, miłego życia”, marzenia o nim – mogą spowodować cukrzycę.

Problemy z **płucami** wskazują na człowieka zarozumiałego, skrywającego swą pychę, eksponującego swe ego. Samowola zrodzona z pychy prowadzi do astmy, a upór – do bronchitu. Obojętność, stany depresyjne wpływają także negatywnie na płuca.

Żołądek to swego rodzaju palenisko organizmu, w którym spalany jest pokarm i gdzie produkowana jest witalność, energia potrzebna do prawidłowego przebiegu czynności fizjologicznych. Chory żołądek to wynik uprzedzenia w stosunku do ludzi oraz efekt sytuacji, w której człowiek musi znieść, nawet krótkotrwałe, towarzystwo nie lubianej osoby. W takich chwilach często myślimy: „Ja go nie trawię” i właśnie to powiedzenie odzwierciedla sedno sprawy. Wewnętrzny konflikt może być przyczyną niestrawności i zgagi. Oczywiście, żołądek nie będzie nam dolegał

wyłącznie z powodu złych emocji, jednak emocje te stwarzają dogodne warunki do powstania chorób. Jednak żołądkowi najbardziej szkodzi obżarstwo.

Problemy z jelitami to następstwo złego postępowania, złych myśli i zamiarów oraz chęci wcielenia ich w czyn. Do zaparcia prowadzi przede wszystkim chciwość, natomiast potępienie innych ludzi – do biegunki.

Zaburzenia w funkcjonowaniu narządów płciowych świadczą o problemach w małżeństwie, o lubieżnych zamiarach, grzesznych namiętnościach, tajonych życzeniach, o wybujałych potrzebach seksualnych.

Powyższe wywody potwierdzają powszechne przekonanie o tym, że nadwaga wynika z jakichś fizjologicznych problemów. Jeśli człowiek stale odczuwa przykrość, gniew lub inne negatywne emocje, to praca narządu, który najbardziej poddany jest ich działaniu, ulega zakłóceniu i w narządzie stopniowo rozwija się choroba. Dzieje się to tym szybciej, im częściej narażeni jesteśmy na negatywne przeżycia, brak równowagi emocjonalnej. Wtedy już tylko krok dzieli organizm od choroby jednego narządu do ogólnego zakłócenia procesów zespołu czynności sił życiowych.

Nagromadzenie się zbędnej tkanki tłuszczowej jest reakcją zwrotną organizmu na negatywne stany emocjonalne. Jak to możliwe, że organizm może kompensować sobie braki, gromadząc zbędne kilogramy? Jeżeli człowiek wrażliwy uważa się za nieudacznika, jest stale obrażony, wtedy traci swą siłę życiową. Złe emocje pochłaniają ogromną ilość energii. Do jej odbudowy potrzebne są czas, dobry nastrój, umiejętność konsolidacji roztrwonionych sił. Niestety, dobrego samopoczucia wciąż brak, a każdą sytuację człowiek rozpatruje w kategoriach zamachu na swą godność osobistą. Do odbudowy sił potrzebne są chęć i koncentracja uwagi. Tego zaś brak, gdyż nie ma czasu na koncentrację,

trzeba przecież walczyć o wolność! Tylko że na tę wolność nikt nie czyni zamachu! Ale człowiekowi wydaje się...

W młodości odbudowa energii zachodzi znacznie szybciej, gdyż wewnętrzne akumulatory vitalności jeszcze są pełne i mogą stawiać opór złym emocjom. Jednak z wiekiem energia akumulatorów zużywa się i człowiek nie ma siły przeciwstawiać się negatywnym przeżyciom. Gromadzi je w swojej psychice. Aby kompensować niszczące działanie emocji na zdrowie, podświadomość łączy tę energię i przekształca ją w tłuszcz. Człowiek zaczyna tyć. Zbędne kilogramy tworzą się pod wpływem głębokiego kompleksu „psychologii nędzy”. Pojawia się on przy chronicznym braku środków i stopniowo ze świadomości (kiedy uświadamiamy sobie problem) jest spychany w podświadomość. A to właśnie podświadomość stymuluje nagromadzenie tłuszczu. Tkanka tłuszczowa staje się w ten sposób barierą oddzielającą przed agresywnym światem. Oczywiście, tłuszcz stanowi formę zapasów na czarną godzinę.

W realnym życiu taki schematyczny podział jest zbyt prosty. Rzeczywistość okazuje się być bardziej złożona. Ludzie szczupli mogą być dobrodusznymi, a otyli – swarliwi i drobiazgowi, jednak schemat działa. Należy zrozumieć, co było przyczyną nagromadzenia zbędnych kilogramów, jakie negatywne emocje legły u podstaw tuszy. W tym celu opracowano metodę pomagającą określić, który narząd lub układ spowodował nagromadzenie tłuszczu.

••• Praktyka

Należy chwycić fałdki tłuszczu, potrzymać je w rękach i wyobrazić sobie, że są one wypełnione negatywnymi emocjami, które nie pozwalają żyć spokojnie i radośnie. Na początku ćwiczenia odczuwalny jest jedynie dotyk, później pojawiają się inne

odczucia: ciepło lub zimno, ruchomość lub zwartość tłuszczu pod skórą. Właśnie te odczucia są kluczem do rozwiązania problemu. Należy teraz zamknąć oczy i skoncentrować uwagę na dotyku rąk do warstw tłuszczu. Trzeba uważnie wsłuchiwać się w odczucia dłoni i powtarzać w myśli: „*Chcę zrozumieć, gdzie leży przyczyna nadwagi. Ciało, pomóż mi*”. Ta autogenna sugestia jest bezpośrednim zwróceniem się w kierunku fizjologii. I ciało odpowiada! Narządy wewnętrzne nie mogą oczywiście poinformować nas głosem o tym, jaka negatywna emocja zakłóciła wewnętrzną równowagę i stała się przyczyną zmian chorobowych w jakimś narządzie, a potem doprowadziła do otyłości. Dlatego w narządzie, z którego zaczęła się otyłość, pojawia się odczuwalny sygnał, np. lekki ból w nerkach. Trzeba nauczyć się słuchać ciała, żeby prawidłowo rozumieć jego odpowiedzi. Czasami w trakcie ćwiczenia pojawiają się wyraźne obrazy, czasem po prostu zmieniają się odczucia w kilku różnych narządach, nie tylko w jednym. Nie należy czekać na obraz, który by wszystko wyjaśnił. Aby nasza praca nad samodzielnym korygowaniem figury przyniosła efekt, należy dowiedzieć się, który narząd stał się przyczyną tuszy, „bombą” burzącą równowagę organizmu.

W swej praktyce znam wiele przypadków, kiedy to ludzie, stosując autodiagnozę, określali narząd, w którym negatywne stany emocjonalne przyczyniły się do powstania tuszy! Poniżej przedstawię jeden z takich przykładów.

Walentyna G.: 36 lat, wzrost 172 cm, waga 98 kg. Nie wygląda na bardzo otyłą, umiejętnie maskuje swą tuszę, nosząc luźne ubrania, a pulchne policzki i obrzękłe oczy ukrywa pod makijażem. Na pierwszy rzut oka sprawia wrażenie wesołej i beztroskiej. Na zajęcia grupy przyszła dlatego, ponieważ waga za-

częła jej przeszkadzać. Nie czuła już dawnej lekkości, pojawiły się: zadyszka, uczucie ciężkości w głowie i nogach, a rankami bywała opuchnięta. Domownicy pobłażliwie odnosili się do jej chęci zrzucenia nadwagi. Kobieta stosowała już kilka głodówek (kolejna stawała się coraz trudniejsza). Jednak kiedy po ostatniej tygodniowej głodówce i aktywnym oczyszczeniu organizmu schudła tylko 5 kg, a w ciągu kilku dni przytyła znów tyle samo, zrozumiała, że potrzebne są radykalne środki. Na warsztatach treningowych pracowała chętnie i aktywnie. Gdy zgodnie z zaleceniem chwyciła warstwy tłuszczu i skupiła się na odczuciach, poczuł ból w okolicy nadnerczy.

Nadnercza wytwarzają adrenalinę – hormon stresu, który odpowiada takim emocjom, jak strach, gniew, ryzyko itp. Kobieta postanowiła wyjaśnić przyczynę swych osobistych problemów. Skupiła myśli na strefie bólu. W wyobraźni powstał obraz: gęste krzaki rosną na skraju lasu, ona idzie biegnącą tuż przy nich ścieżką. Odwraca się i widzi doganiającego ją ogromnego dzika, który prosto w nią wymierza swe straszne kły. Walentyna przestraszyła się, otworzyła oczy i długo nie mogła dojść do równowagi. Potem, już po omówieniu wizji, postanowiła powtórzyć doświadczenie.

Znów zobaczyła ten sam obraz. Podczas jego omawiania wszyscy byli zgodni, że dzik jest projekcją jej strachu, zepchniętego głęboko w podświadomość. Można było uciec przed zwierzęciem albo odważnie

stanąć mu na drodze i spotkać swój strach. Tak właśnie zrobiła kobieta. Śmiało i zdecydowanie odwróciła się w kierunku dzika, postarała się patrzeć mu prosto w oczy (proszę nie zapominać, że wszystko ma miejsce w wyobraźni). Dzik zaczął biec wolniej, niezdecydowanie, po chwili zatrzymał się, odwrócił i – uciekł. Tym samym Walentyna udowodniła, że potrafi przewyciężyć swój strach, wytrwać pod jego naporem. Nie oznaczało to jeszcze ostatecznego zwycięstwa, a jedynie przewyciężenie. Wkrótce po tym wydarzeniu kobieta opanowała ćwiczenia na odchudzanie, dalsza praca przebiegała gładko i szybko. W ciągu miesiąca Walentyna schudła 11 kg, odmłodziła i wypiękniała.

Nadwaga jako kompensacja, wyrównanie braku

Powstaje pytanie: W jaki sposób pojedynczy narząd może stać się bodźcem do zgromadzenia tkanki tłuszczowej? Otóż podświadomość za pomocą tłuszczu kompensuje nagromadzenie negatywnych przeżyć, emocji, które powodują zaburzenia w psychice lub fizjologii. Negatywne emocje powodują zakłócenia w pracy narządu lub układu. Proces ten gwałtownie rozwija się i może przejść w głęboką patologię. Podświadomość od początku wie o usterkach w pracy narządu lub układu, gdyż kontroluje wszystkie fizjologiczne procesy w organizmie. Czujemy obniżenie nastroju, bóle i inne objawy różnych chorób. Często jednak nie reagujemy na niepokojące objawy i staramy się nie

myśleć o bólu, mając nadzieję, że wszystko minie. Systemy samoregulacji starają się doprowadzić organizm do równowagi. Nadmiary negatywnej energii łączą się i gromadzą w złogach tłuszczu. Psychologiczne i fizjologiczne dolegliwości kompensowane są przez tworzenie się nowych komórek tłuszczowych. Podświadomość działa, mając na względzie kilka celów: blokować negatywne emocje, stworzyć na czarną godzinę zapas skoncentrowanej energii, wzmocnić ochronne warstwy tłuszczowe łagodzące zimno czy następstwa wyziębienia. W pierwszej chwili tłuszcz kompensuje początkową niedyspozycję, dolegliwość, lecz gdy nagromadzi się go zbyt dużo, sam staje się źródłem choroby i dokucza nie mniej niż stresy, które sam kompensował. Podświadomy stres zrodzony z nadwyżek tłuszczu znów powoduje powstanie nowych warstw tłuszczowych, gdyż podświadomość dąży do jego kompensacji. Powstaje błędne koło. Trzeba je koniecznie przerwać.

••• Praktyka

Z pomocą przyjdzie łatwe psychofizyczne ćwiczenie. Połóżcie się wygodnie. Na wdechu powoli unieście ręce w kierunku głowy. Wraz z wydechem prowadźcie ręce od czubka głowy w dół. Wyobraźcie sobie, że wyciskacie spod skóry nagromadzony tłuszcz... Wyobraźcie sobie, jak wciąga się brzuch, tłuszcz w ciebie zmniejsza objętość. Na początku ćwiczeń wszystko zachodzić będzie tylko w wyobraźni, a po kilku treningach pojawi się realne odczucie zmniejszenia objętości ciała. Wtedy zaczniecie ćwiczyć z wielką ufnością i wiarą, treningi staną się łatwe.

Wyobraźcie sobie, że leżycie w ciepłym strumieniu, a przezroczysty warkni nurt gwałtownie obmywa wasze ciało. Stopniowo rozmywa się skóra i woda przenika w głąb ciała. Strugi wody

rozrzedzają tłuszcz i unoszą go z ciała. Wyobraźcie sobie, że w strumieniu rozpuściło się wasze grube i niezdarne ciało. Na jego miejsce pojawiło się to, jakie chcieliście mieć – wasz idealny wizerunek.

Wiecie już, który narząd przyczynił się do powstania otyłości. Należy go teraz rozluźnić. Przyciśnijcie opuszki palców obu rąk do narządu (lub do jego projekcji na powierzchni ciała), poczujcie pod palcami jego twardą, napiętą tkankę. Pod wpływem dotyku zacznie ona stopniowo mięknąć, tak jak lód topnieje pod wpływem słońca, a palce zaczną zapadać się w pustkę. Kilka razy w myśli powtarzajcie formułę autosugestii. Jeśli mowa o nerkach, można sformułować ją w taki sposób: „Uwalniam się od swoich krzywd i przykrości! Moje nerki oczyszczają się! Staję się zdrowym, energicznym i silnym człowiekiem!”. Należy podkreślić, że autosugestię trzeba powtarzać z pełnym wewnętrznym przekonaniem i być pewnym jej pozytywnego działania. Po kilku powtórzeniach złóżcie dłonie w kształcie czerpaka i w myśli napełniajcie je ciepłym i mocnym światłem słonecznym. Czerpak z dłoni trzeba umieścić w okolicy ciemienia – wtedy namacalne będzie odczucie, jak ciepłe światło przenika przez kości czaszki do wnętrza głowy, do mózgu, ogrzewa go i spala negatywne przeżycia. Ćwiczenie nie musi się udać za pierwszym razem. Bez specjalnego treningu trudno stworzyć wyraźny i namacalny obraz uwolnienia mózgu od ciężaru negatywnych programów. Ale po dwóch–trzech powtórkach obraz zadziała, poczujecie świeżość i czystość umysłu, lekkość, pojawi się uczucie wyzwolenia się spod wieloletniego ciężaru.