

Kapitola 1

Seznámení s vibracemi těla a pohybovou tělesnou vlnou

Vibrace neboli vyzařování jsou různé. Nej-
příjemnější pro člověka jsou vibrace lás-
ky. V této otázce nemůže být žádných po-
chybností.

Mladý člověk, který se raduje, se usmívá, a vzbuzu-
je tak v nás co nejpříznivější dojem. Doslova vyzařuje
lásku. To je vibrace lásky. Organismu se takové vibra-
ce líbí proto, že se naladil na vyzařování lásky, souzní
s nimi. Začíná „zpívat“ spolu s okolním světem. Přitom
je souzvuk s přírodními procesy úplný! Hloubka kore-
lací rytmů je nepředstavitelná! Tělo se jakoby naladuje
na přirozené vlny lásky a poznává ji v celé šíři. Poznává
skutečnou hloubku vesmíru i sama sebe.

Podívejte se na svoje tělo. Vyzařuje vždy vibraci
lásky? Je vždy připraveno odpovídat přirozeným ryt-
mům a přijímat je? Málokdo může kladně odpovědět
na tyto otázky. Popřemýšlejme: proč? Zamysleme se
a následně se pokusme, aby se naše tělo naučilo tuto

úžasnou vlastnost a aby se připojilo k posluchačům harmonie světa – světa porozumění a lásky. Pojdme ho učinit takovým, aby se nám líbilo, aby umělo vyzařovat jen pozitivní vibrace, vibrace lásky. Půjdeme dál a změníme ho tak, aby se naše milované tělo líbilo nejen nám, ale i lidem kolem nás. K tomu je třeba trochu změnit sebe sama i přístup k okolnímu světu. Je potřeba vynaložit jen nepatrné množství síly a obětovat trochu času.

A výsledek předčí očekávání!

Čím začít?

Vzpomeňte si na své dětství, na nejpříjemnější chvíle. Vybavte si chvíle, jak pozorujete veselé a hravé děti, chlapce a dívky. A půvabnou dívku, jež se pohybuje v dokonalé harmonii a souznění s okolím, nelze přehlédnout. Vyzařuje tolik energie, že od ní neumíme odtrhnout zrak!

Pojďme se pohybovat jako děti, jako chlapci a dívky ve svých nejlepších letech! Nebo jako silný a sebejistý muž. Muž, jehož pohyby se podobají ladnosti krále zvířat – lvu. Přitom obzvlášť podtrhneme, že pro nás vůbec není důležité, čím se zabývá. Postačí, že v každém jeho pohybu uvidíme sílu, grácii a majestátnost spolu s láskou ke světu ve všech jeho projevech. Nepostřehneme ani náznak napjatosti a ztuhlosti. Je úplně uvolněný a pružný. Pokud je člověk napjatý, znamená to, že se něčeho bojí. Tedy v něčem nepřijímá svět. A možná svět nepřijímá jeho. Naučme se nebát a chovat se tak, jak nám našeptává matička příroda. V tom je tajemství Systému celistvého vlnového pohybu.

Přírozený pohyb – to je jeho základ. Vibrace lásky a pohybová tělesná vlna lásky – to jsou komponenty.

Pochopení podstaty vibrací těla a pohybové tělesné vlny umožňují dosáhnout mnohého. Tyto techniky vám pomohou trefit se do taktu vln, které prostupují okolním světem. Přece vlny – to je organizační prvek nejen vody, ale i ostatních živlů. Písek v poušti je působením větru také podobný vlně. Vlastnost vlny mají tedy i vítr a písek. Ostří správně kalené oceli je také zvlněné. To vědí mistři kováři. Neviditelné rádiové vlny nás neustále obklopují. Vlny světa jsou projevem vibrační vzájemného působení člověka a okolní přírody. Vibrace těla – to jsou rychle se pohybující tělesné vlny. Pojdme se naučit těmto vibracím a vlnám! Systém celistvého vlnového pohybu vám v tom pomůže!

Člověk veselý, otevřený a pozitivně naladěný miluje svět a zaručeně je milován jím. Je to málo, nebo hodně? Každý má svoji odpověď. Ale co můžeme říci o zdraví takového člověka? Jen to, že s takovou upřímnou vnitřní vibrační nemusí mít žádné problémy ve sféře vzájemných vztahů, ale ani se zdravím. Proč? Protože tato vibrace je přímo spojena se stavem jeho zdraví. Mladý člověk je zdravý – je to vidět i pouhým okem.

Žena, která zvládla první úroveň tréninku Systému celistvého vlnového pohybu, popsala své pocity takto: „Zamilovala jsem si pohyb! To je zázrak! Tělo samo se přemísťovalo v prostoru! Jen jsem si uvědomovala, že se mi to líbí! Líbí se tělu! Vykonávala jsem ‚píseň života‘! Mého nejmilovanějšího života! Vědomí stále zůstávalo svěží! Řídilo pohyb strategicky! Zamilovala jsem se do celého světa!“ – tím pádem je praktický zdravá.

Pokud budeme stav zdraví lidí zkoumat s pomocí všech známých přístrojových postupů, zjistíme ještě pozoruhodnější paralely a analogie. Zjistíme následující:

Ve chvílích harmonických vibrací začne lidský organismus intenzivně uvolňovat látky, které podporují intenzivní výměnu energií s přírodou. To je velmi užitečné pro organismus člověka. Vždyť nemoc je narušení přirozeného vzájemného vztahu člověka a okolního světa. Jsme jednotní se světem, který nás obklopuje. Toto je jeden ze základních kamenů Systému uceleného vlnového pohybu. Bolest je signál. Takovým způsobem dostáváme upozornění, že v něčem neodpovídáme principům existence světa, něčím porušujeme jeho harmonii. Například když hodně jíme a pijeme nebo se málo pohybujeme.

Nabízím vám svůj způsob ozdravení. Nabízím ho proto, že jsem na sobě vyzkoušel jeho účinnost a také na spoustě jiných lidí, kteří se na mě obrátili pro radu a pomoc. Tato technika ozdravení pomáhá díky pohybu dosáhnout harmonie se světem.

Co se děje s člověkem, který se naučil Systém celistvého vlnového pohybu, z hlediska medicíny? Složení jeho krve se obohacuje o dodatečný příjem živin. Normalizuje se propustnost cév, což podporuje správný metabolismus. Zvyšuje se odolnost organismu a zesiluje imunitní systém. Produkují se endorfiny. Je známo, že účinek endorfinů (aneb „hormonů radosti“) je podobný počátečnímu působení nikotinu, alkoholu, drog a dalších látek. Ale na rozdíl od nich nemá žádné negativní účinky na organismus. Ke všem těmto jevům dochází současně a jsou schopné nahradit jakékoliv léky a léčebné procedury, po nichž jsme zvyklí sáhnout při prvních příznacích obtíží. Přičemž je nahradí ve správné koncentraci a potřebném množství.

Stejným způsobem tělo reaguje na vibraci lásky.

„Pokud v sobě nemám pocit lásky, jsem zbytečný pro svět,“ leckdy říkáme, pociťujíc emocionální vzestup. Láska je moudrá a milosrdná. Trpělivě čeká, až si na ni vzpomeneme. Přijmout se takovými, jací jsme – není to nejvyšší forma lásky?

Ale proto si člověk musí odpovědět na řadu otázek. Kdo je? Co v sobě má přijímat celým srdcem? Co představuje tělo? Vždyť tělo je součástí trojjedinosti „duch-duše-tělo“. Mějte se rádi, zamilujte se do sebe, a zjeví se vám celý svět pocitů, které pro vás budou nové, ale přesto reálné.

Pomohu vám naučit se to.

Pomohu proto, že se řídím pozitivními výsledky výzkumu celé skupiny odborníků hyperborejského Systému uceleného vlnového pohybu. Jedním ze směrů, který prezentuji jako autorské zpracování, je systém, jehož klíčovým prvkem jsou vibrace těla a pohybová tělesná vlna.

Jestli jsem o vibracích řekl několik slov, tak o pohybové tělesné vlně jsem neřekl téměř nic. Takže co to tedy je – pohybová tělesná vlna?

Pohybová tělesná vlna

Teď budu vyprávět o tom, co je to pohybová tělesná vlna a jak ji můžeme pocítit v těle. *Pohybová tělesná vlna* – vlna svalových změn, čili zkrácení a uvolnění svalů, která se prohání po celém těle. Je nutno podotknout, že vzniká v těle a podřizuje se určitému zákonu.

Jak ji pocítit?

Není to těžké. Mnozí z nás se ve vlně pohybovali nejednou.

Abyste si vzpomněli na ten pocit, představte si, že ležíte na matraci, naplněné teplou vodou. Zahřívací vodní matrace jsou docela drahé, ale spát na nich je jedna báseň. Na povrchu matrace se pod tlakem těla tvoří prohlubně přesně v těch místech, kde jsou potřebné, což vytváří předpoklady k úplnému uvolnění a hlubokému spánku. Představte si tedy, že ležíte na vodní matraci.

Pokud na jeden z okrajů vodní matrace hodíme těžký předmět, tak se povrch matrace začne vlnit, analogicky jako voda v rybníku nebo jiné vodní nádrži, když do ní hodíme velký kámen. Jen v našem případě nebude tato vlna omezena břehy, ale obalem matrace. Člověk ležící na matraci pocítí tuto vlnu. Jeho uvolněné tělo se bude bez ohledu na vědomí pohybovat, opakujíc pohyb vlny. Je třeba si zapamatovat vzniklé pocity a zkusit je napodobit vědomě, například vstoje nebo vleže, tehdy se vám podaří osvojit si základní kámen Systému celistvého vlnového pohybu, který nazývám tělesnou vlnou. Pokud spojíme tělesnou vlnu s přesunem dopředu, dozadu nebo do strany, už to bude pohyb s použitím pohybové tělesné vlny, který trochu připomíná jednotlivé elementy break dance. To je dost složitý pohyb, ale jeho ovládnutí nade vši pochybnost přinese člověku mnoho nádherných ozdravujících zážitků. To je léčivý pohyb.

Pohybovou tělesnou vlnu je možné představit si ještě jedním způsobem.

Určitě jste se někdy potápěli do vody, rovnou do mořské vlny. Vzpomeňte si na své pocity: jak do vás vstupuje

něco pružného, zmocňuje se těla a prožene se po něm od konečků prstů rukou až k patám. To jsou mžikové, ale poslušné pocity, tyto reakce těla – kůže, svalů, kostí – na mořskou vlnu a jsou i tím, co nazývám vzpomínkou na tělesnou vlnu.

Je tu ještě jeden způsob, jak si připomenout pocit pohybové tělesné vlny. Dvojice během intimního styku, který trvá více než dvacet minut, se také začíná pohybovat vlnou.

Ženské tělo je doslova stvořeno pro tělesnou vlnu, proto ženy snadněji tuto techniku zvládají.

Vzpomeňte si na pocity, které předcházejí orgasmu, to jsou pocity tělesné vlny. Souvisí s ní úžasné léčivé účinky sexu, o kterých píší četní domácí a zahraniční autoři? Odpovídám – ano.

A nabízím vám tedy, milý čtenáři, několik komplexů cviků prvního stupně Systému celistvého vlnového pohybu, založeného na osvojení a rozvíjení pohybové tělesné vlny v těle jako způsobu existence celého světa svalového pohybu uvnitř vás.

Systém celistvého vlnového pohybu se mně samotnému zamlouvá, protože jeho první i všechny následující úrovně pohybových dovedností jsou dostupné každému. Jsou člověku na dosah ruky. Stačí se naučit jedno jednoduché cvičení a okamžitě přichází pochopení, jak stejný cvik provést jinak, na vyšší úrovni. A tak je to pořád. Člověk nemá právo se zastavit. Je třeba neustále postupovat vpřed, poznávajíc okolní svět! Možná to je hledaným smyslem života?

Počáteční cviky SCVP znají pomalu všichni. Převzal jsem je z dětských her. Vždyť se děti nevědomky pohybují tak, aby to bylo užitečné rozvíjejícímu se organismu. Příroda poskytla vše, co je nezbytně nutné

pro jeho zdravý vývoj. Kromě toho opakují počáteční cviky SCVP první pohyby ze spánku se probouzejícího člověka.

Vzpomeňte si, co děláte po probuzení. Vzpomínáte si? Každý má svoje vzpomínky. Nechci vás upozornit ani tak na to, co vám hned přišlo na mysl, ale spíše na to, co jste mohli opomenout.

Co jste z mého pohledu opomenuli?

Snad jste zapomněli na to, že nejdříve se probouzíte. Ale to ještě neznamená, že si začínáte uvědomovat tělo, natož jeho pohybovou tělesnou vlnu. Nejdříve si začínáte uvědomovat svět. Jak to probíhá? A zda je možné, aby proces uvědomování byl příznivější pro organismus a pro následující osvojení pohybové tělesné vlny?

Samozřejmě, že ano. Právě proto jsou tady první cviky SCVP. Ale – jedno po druhém. Začneme s malým – s tím, jak se zapojujete do světa po probuzení.

První komplex cviků

Takže, vzbudili jste se. Noční sny jsou buď zapomenuté, nebo je naopak máte živě v paměti, ale rychle se „utlumují“, snažíc se dojít ke svému logickému – nebo nelogickému – dovršení. Stává se, že se jednoduše přetrhnou a nechají v paměti jen úryvky toho, co před malým okamžikem bylo tak skutečné...

Probudil vás pocit, že je už čas vstávat?

Vzbudil vás zvuk za oknem nebo v domě?

Procitli jste světlem, které proniká přes záclony? Nebo prvními paprsky vycházejícího slunce? Vzpomeňte si, co vás probudilo kupříkladu dnes ráno.

Cvik 1. Cvičení s pocitem těla

Takže, probudili jste se. Pokud vás vzbudil pocit nového dne nebo jen pocit, že je čas vstávat, prožijte ho znovu. Jaký byl váš první dojem ze světa, který se probouzel spolu s vámi? Jak tělo reagovalo, odpovědělo na něj? Jaká byla detailní reakce? Jaké pocity signalizovaly různé části těla? Byly příjemně teplé? Nebo se někde ukryl znepokojující chlad? Okamžitě rozehřejte tuto část těla, třete ji jednou nebo oběma dlaněmi. Dosáhněte pocitu příjemného tepla ve všech částech těla, v těle jako celku. Zapamatujte si tento pocit. A pouze potom přistupujte k dalším cvikům SCVP.

Naladte se na první pohybové cvičení. Rozdělte příští fyzické pocity mezi všechny svaly. Takhle si začínáte uvědomovat své tělo. Myšlenková příprava je půlka úspěchu při provádění cvičení. Představa svalů, které se zkracují a uvolňují ve svalovém vlnění, vám poskytne neocenitelnou pomoc při práci s tělesnou vlnou. Zůstalo jen velmi málo: pokuste se imitovat jeden z popsanych pocitů tělesné vlny.

Věřte, že tělo s radostí zareaguje na váš pokus. Začne se protahovat mimo vaše vědomí. Toto je tělesná vlna.

Cvik 2. Cvičení se „znějícím“ tělem

Pokud vás probudil zvuk, vybavte si, jak jste ho vnímali, jak na něj reagovalo tělo, a jestli vůbec zareagovalo. Vzpomeňte si, co to bylo za zvuk. Přehrajte ho v paměti. Ještě jednou. A znovu. Tento první zvuk ohlašoval začátek nového života!

Jestliže to byl ptačí zpěv nebo nějaký jiný melodický zvuk, naladte se na něj celým tělem. Několikrát si ho zopakujte v mysli. Pokud jakákoliv část těla nereaguje na tento zvuk,

naučte jí ho vnímat. Jednoduše si několikrát představte, že zvuk se objevuje, zní právě v ní. V duchu zesilte hlasitost zvuku v této části těla. Když se naladíte, snažte se zazpívat slyšenou melodii celým tělem! Ještě jednou. A znovu. Začínáte si uvědomovat tělo pomocí zvuku, čili svou zvukovou tělesnou vlnu. Zvuková tělesná vlna je pro vás zatím jen abstraktní pojem, vhodné slovní spojení, které pomáhá mně, autorovi knihy. Neboť co je to pohybová tělesná vlna, se budete muset teprve naučit. Ale to, jak úspěšně se ji naučíte používat, to, jak se budete pohybovat, bezprostředně závisí na kvalitě vaší zvukové tělesné vlny. Ona je předchůdcem vašeho způsobu pohybu. A pokud jsou ve vašem těle místa, přes která zvuk prochází hůře, znamená to, že pohybová tělesná vlna přes ně projde stěží. Tak si předem pomozte – uvědomte si tato místa a zkuste zlepšit jejich zvukovou průchodnost. Kromě toho v budoucnu budete vědět, kde byste měli přidat více úsilí, abyste dosáhli potřebného výsledku.

Různí lidé mají různý práh vnímání zvuku. Někdo slyší zvuky lépe, někdo hůře. Někdo má hudební sluch dobrý, někdo špatný. A proto má každý člověk svoji představu o tom, jak se zvuk v těle šíří a rozprostírá. To je první, nepřímé, ale velmi důležité seznámení s vlnou těla, s jejími vlastnostmi a zákony šíření.

Každý toto cvičení vykonává ve svém životě nejdnou, třebaže nevědomky, intuitivně. A to je velmi důležité – naučit se reagovat na zvuky okolního světa celým tělem i kteroukoli jeho částí. Jak se tělo chová při naladování na zvuky a rytmy? Zafixujte drobné pohybové reakce na změny zvukového fónu prostoru, které jsou vlastní jen vám. Odevzdejte se jim, těmto drobným pohybům, neblokujte jejich impulsy. Zkuste to několikrát. Zkuste to následující den. Ob den. Za týden.