

***LIFE ENERGY***

***ÉLETENERGIA***

***Az érzelmekben rejlő erő  
felszabadítása a meridiánok  
segítségével***

*John Diamond, M.D.*

Ugyancsak a szerzőtől: *Your Body Doesn't Lie*

A komoly betegségek kezelésének minden esetben orvosi felügyelet alatt kell történnie. Továbbá, betegségek tüneteinek fennállásakor ne késlekedjen felkeresni az orvosát.

A könyv tartalma kizárólag oktatási célokat szolgál, és nem azzal a szándékkal készült, hogy azt bárki diagnosztizálásához vagy kezeléséhez használja.

Az Egyesült Államokban kiadja: Paragon House, St. Paul, Minnesota, [www.ParagonHouse.com](http://www.ParagonHouse.com)

Első papírkötéses kiadás: 1990.

Copyright © 1985 by John Diamond, M.D.

Minden jog fenntartva. A könyv egyetlen része sem reprodukálható semmilyen formában a kiadók írásbeli engedélye nélkül – kivéve az ismertetőkben idézett rövid passzusokat.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Diamond, John: Life energy : using the meridians to unlock the hidden power of your emotions / John Diamond. — 1st pbk. ed. p. cm.

Reprint. Eredeti kiadó: New York: Dodd, Mead, c1985.

Bibliai hivatkozásokat tartalmaz.

1. Egészség. 2. Elme és test. 3. Akupunktúra. I. Cím.

RA776.5.D53 1990 152-dc20

### **Magyarországi kiadó:**

Egyensúlyért Oktatási és Stresszoldó Bt. 2400 Dunaújváros, Dunasor 9.

Tel.: +36 20 9264 010 e-mail: [info@egyensulyert.hu](mailto:info@egyensulyert.hu)

[www.lelkikulcs.hu](http://www.lelkikulcs.hu) [www.egyensulyert.hu](http://www.egyensulyert.hu)

Fordítás az 1990-es kiadás alapján történt.

Fordító: Dr. Varga Balázs

Nyomdai szerkesztés: Gál Attila

A magyar kiadás borító készítője: Szántó József

Kiadás éve: 2026.

A könyvben található fényképek forrásai:

Wilhelm Furtwängler: *Furtwängler—Great Concert Artists* (Geneva: Kister, 1956), Roger Hauert. Elisabeth Furtwängler szíves engedélyével. Arthur Rubinstein: Louis Ouzer, Rochester, NY (copyright 1979), engedéllyel. Winston Churchill: Wide World Photos, engedéllyel, John Chambers, Hans Holbein: a bécsi Kunsthistorisches Museum engedélyével. Bartok: az International Museum of Photography jóvoltából, George Eastman House. Babe Ruth: az International Museum of Photography jóvoltából, George Eastman House. Freud: a Mary Evans Picture Library London, jóvoltából. A modell arca (Keringés-szexus meridián): J. Frederick Smith jóvoltából, a Wedigh család tagjának portréja, Hans Holbein, a The Metropolitan Museum of Art jóvoltából, Bequest of Edward S. Harkness, 1940. Liv Ullmann, *Without Makeup: Liv Ullmann, A Photo-Biography* compiled by David E. Outerbridge, 1979, engedéllyel. Botticelli Venus: a firenzei Uffizi Gallery jóvoltából. Ingrid Bergman, *Movie-Star Portraits of the Forties*, John Kobal. The Gold Mummy Mask: a kairói Egyptian Museum jóvoltából. Valamennyi portré J. Frederick Smith jóvoltából.

ISBN 978-963-89061-8-2

Felelős kiadó: Gál Dávid Attila ügyvezető

Nyomda: Prime Rate Zrt.

Felelős vezető: Dr. Tomcsányi Péter vezérigazgató

# TARTALOMJEGYZÉK

Köszönetnyilvánítás .....	5
Kiadói bevezető a könyvhöz .....	7
Mielőtt elolvasná a könyvet .....	9
Bevezetés.....	11
<b>I. RÉSZ</b> .....	23
A cél .....	25
Hogyan definiáljuk az Életenergiát? .....	25
<b>II. RÉSZ</b> .....	35
A csecsemőmirigy .....	37
Szeretet és gyűlölet – a két fő érzelem.....	47
Negatív csecsemőmirigy mozdulat .....	54
Pozitív csecsemőmirigy mozdulat.....	55
A csecsemőmirigyhez tartozó pozitív jellemzők .....	56
A csecsemőmirigyhez tartozó negatív jellemzők.....	61
Összegzés .....	77
Hogyan oldja meg problémáit? .....	78
A legjobb döntések meghozatala .....	78
A hazavezető gondolat .....	93
Az agyféltekék.....	104
<b>III. RÉSZ</b> .....	115
Bevezetés az akupunktúrába .....	117
Pszichoszomatikus betegség és egészség.....	118

A meridiánok és a hozzájuk tartozó érzelmek .....	122
„Kétoldali” meridiánok .....	124
Valós szorongás a jövő miatt .....	148
„Középvonali” meridiánok.....	162
A tesztelési technikák összefoglalása.....	220
Meridiánok közötti korreláció.....	226
A mélyebb rétegek .....	230
Kettős kötés .....	241
Napi program az életenergiáért .....	245
A félelmek és fóbiák legyőzése.....	248
Az átformálás .....	252
<b>IV. RÉSZ</b> .....	257
Epilógus.....	257
Ajánlások.....	260
Jegyzetek .....	262
Táplálékkiegészítők.....	271
Szójegyzék .....	274

# Köszönetnyilvánítás

Szeretném kifejezni a köszönetemet a diákjaim és a pácienseim felé, akiktől oly sokat tanultam az évek során, és csak remélni tudom, hogy én is tudtam adni nekik valamit cserébe. A könyvben található információk jelentős részével ők ajándékoztak meg engem, amiért rendkívül hálás vagyok nekik.

Szeretnék köszönetet mondani Virginia Rohan Mannek a könyv kéziratában nyújtott segítségével, Dr. Gloria Schwartznak a meridiánok és érzelmek között fennálló kapcsolat vizsgálatára irányuló kutatásaim kezdeti szakaszaiban nyújtott támogatásáért, Victoria S. Galbannek, a kutatási asszisztensemnek és Harvey Klingernek a szüntelen támogatásért és tanácsokért.

Hálás köszönet jár J. Frederick Smith-nek a kedves hozzáállásáért és a kiváló fotografiai munkájáért. Örök hálával tartozom végül Dr. George Goodheartnak, a kineziológiai izomtesztelés megalkotójának.

— John Diamond, M.D., Valley Cottage

# Kiadói bevezető a könyvhöz

Dr. John Diamond, a Behavioral Kinesiology (viselkedési kineziológia) megalkotója volt az első pszichiáter, aki az Alkalmazott Kineziológia izomtesztelési módszerét a pszichológia és az érzelmi egészség területére adaptálta.

A **Life Energy** című könyve hiánypótló mű a hazai speciális kineziológusok körében, mivel bemutatja azokat az alapelveket, amelyek mentén Dr. Diamond kliensei érzelmi folyamataival dolgozott egészségük fejlesztése érdekében.

A könyvben kifejti, hogy a cél nem csupán a betegség hiánya, hanem a szervezetben áramló életerő maximalizálása. Szerinte minden, amivel kapcsolatba kerülünk, vagy erősíti, vagy gyengíti ennek az energiaáramlásnak a működését a testünkben.

A fordítás során komoly kihívást jelentett a terminológia egységesítése. Végül úgy döntöttünk, hogy a könyvben szereplő eredeti fogalmakat megtartjuk, még akkor is, ha egy részük a szakmai nyelvhasználatban azóta változáson ment keresztül.

*Az izomtesztelés értékelésére* ma már inkább a „bekapcsolt / lekapcsolt”, „tart / nem tart”, illetve „kiegyensúlyozott / kiegyensúlyozatlan” kifejezéseket használjuk.

A *Qi* (életenergia, kiejtve: „csi”) írásmódját a könyv eredeti formájához igazodva „Csi”-ként hagytuk meg, noha a nemzetközi szakirodalomban ma már inkább a pinyin szerinti „Qi” átírás terjedt el.

Dr. Diamond a hagyományos kínai orvoslás 12+2 fő *meridiánját* konkrét pozitív és negatív *érzelmi állapotokkal kapcsolta össze* (például a tüdő meridiánhoz az alázatot és a hamis büszkeséget rendelte). Ezek az érzelmi megfeleltetések több ponton eltérhetnek a Touch for Health rendszerben megismert öt elem-elmélet érzelmi modelljétől, ugyanakkor a szerző részletes magyarázatot ad arra, hogyan és milyen megfontolások alapján alakította ki ezeket az összefüggéseket.

A számos példa élvezetessé és könnyen feldolgozhatóvá teszi a könyv anyagát. Munkássága megalapozta a mai energetikai pszichológia szemléletét, valamint számos modern speciális kineziológiai irányzat és módszer kialakulását.

Reméljük, hogy ez a könyv értékes útmutatóként szolgál az érzelmi egyensúly és a belső életerő tudatos fejlesztésének útján.

Gál Attila  
az IKC professzionális kineziológusa  
2026.

## *Mielőtt elolvasná ezt a könyvet...*

Vegye maga mellé az egyik barátját vagy egy családtagját, és próbálják ki az alábbi, egyszerű tesztet.

1. A partnere álljon egyenesen, a jobb karját lógassa le az oldala mellett, a balt pedig emelje fel a padlóval párhuzamosan.
2. Ön álljon szembe vele, és a bal kezét tegye a jobb vállára, hogy stabilizálja őt. A jobb kezével fogja át a kinyújtott karját, kicsivel a csuklója felett.
3. Mondja azt neki, hogy ön most lefelé fogja nyomni a karját, ő pedig próbáljon teljes erőből ellenállni a nyomásnak.
4. Határozottan és erőteljesen nyomja le a partnere karját, amíg meg nem érzi, ahogy ellentart önnek. A kar csaknem minden esetben erős-tesztelésű lesz.

Most végezzék el újra a tesztet úgy, hogy közben a partnere az alábbiak egyikét teszi:

- Egy nem kellemes dologra gondol.
- A munkájára gondol.
- Arra gondol, hogy pénzre van szüksége az autója megjavítására.
- Belenéz egy fénycsőbe.
- Finomított cukrot eszik.

Drámai eredményeket látnak majd. A partnere csaknem minden esetben képtelen lesz ellentartani önnek, a karja könnyedén engedni fog a nyomásnak. Annak ellenére, hogy ön ugyanakkora erőt fejt ki rá, a kar el fog gyengülni.

Mi történt hát? A gondolatok és a külső stimuláció valahogy lecsökkentette a partnere életenergiáját, és gyenge-tesztelésűvé tette az izmát. És ugyanez a jelenség a teste bármely másik izmával is így történne. (Azért került sor a deltaizom használatára, mert annak tesztelése praktikus és egyszerű.) Ahogy azt a könyvből ön is megtanulja majd, ennek az izomnak a tesztelésével egy olyan eljárás által, ami nem több mint egy percet vesz igénybe, lehetőség van nem csak pontosan meghatározni, de azonnal ki is javítani azokat a negatív érzelmi attitűdöket, amelyek bármelyik pillanatban hatással vannak ránk. Ez a teszt tehát lényegében az életenergia felmérése.

A könyvből megismerheti majd a test azon pontjait, amelyeket tesztelhet a jelőizom (a könyvben ez végig a deltaizom lesz) segítségével. Valamennyi

# Bevezetés

Ezt a könyvet 25 év pszichiátriában és megelőző gyógyászatban szerzett tapasztalat birtokában írom. Most, hogy a professzionális utamban végre elértem egy kisebb csúcsot, először látom tisztán az előttem álló célt a tanítványaim tökéletes egészségének elérése érdekében, és visszatekintek a völgyre, ahonnan – hála az égnek – sikerült felemelkednem. A gyógyítással töltött éveim gyakran voltak csalódással, megbánással és boldogtalansággal teli idők. A későbbiekben ön pontosan megismeri majd a mindenkire hatással levő érzelmi állapotokat, és azt, hogy miként érintették a mentális és fizikai jólétemet.

Azért éltem át ezeket a negatív érzelmeket, mert felismertem, hogy ahogy én és a kollegáim dolgoztunk, az nem igazán segített a pácienseinknek abban, hogy jobban legyenek. Ezért aztán, amikor a munkatársaimat tesztelem (és mostanra sok ezer ilyen tesztet végeztem), azt látom, hogy ők is negatív érzelmeket cipelnek a hivatásukkal kapcsolatban. Amikor a szakmai tapasztalataikra gondolnak, a munkájukra, mely iránt elkötelezettek (segíteni az embereknek csökkenteni a szenvedéseiket és fokozni a boldogságukat), negatív érzelmi attitűdök alakulnak ki náluk. Ezek nem feltétlenül ugyanazok, mint amiket én éreztem, de hasonlók azokhoz. Az orvosok az emberek iránt érzett mély törődésből és szeretetből fognak bele a gyógyításba, azzal a vággyal, hogy segítsenek nekik leküzdeni a szenvedéseiket, ugyanúgy, ahogy Yehudi Menuhin is azért vette a kezébe a hegedűt, mert imádta a zenét és ezt a világ számára is kifejezésre akarta juttatni. Mégis, napjainkban, amikor orvosokon végezzük el a tesztet (ugyanúgy, ahogy a könyv elolvasása után ön is képes lesz tesztelni saját magát), azt látjuk, hogy a munkájuk elszívja az életenergiájukat és – erejüket. Gondoljuk csak el, mi lett volna, ha ugyanez igaz Yehudi Menuhinre is. Ha minden alkalommal, amikor a hegedülésre gondolt, vagy végrehajtott valamilyen feladatot a hivatásával kapcsolatban, életenergiát veszített volna.

Ez az az állapot, amiben én voltam. Az életenergiám csak apadt, egyre lejjebb és lejjebb jutottam abban a bizonyos völgyben, és tudván, hogy nem haladok a gyógyításban kitűzött céljaim elérése felé, egyre kiábrándultabb lettem. A pácienseimmel ugyan „sikereket” értem el, ám a pozitív eredmények rövid életűek voltak. Túl sok múlt rajtam, a velem való találkozásaikon, és túl kevés magukon az embereken, akiket kezeltem. Az orvos-páciens kapcsolatból hiányzott valami.

Aztán egyik nap, amikor kórház orvosi társalgószobájában ültem és az egyik pszichiáter kollégámmal beszélgettem, bekövetkezett a fordulat. A

kollégám kijelentette, hogy az egyetlen oka annak, hogy az egyik betege még mindig életben van, az az, amit ő mondott neki. Lényegében úgy hitte, ő az, aki életben tartja a páciensét! A csalódottságom, sajnálatom és boldogtalanságom hirtelen elérte a csúcspontját (vagy mélypontját, ahogy tetszik), mivel felismertem, hogy ez *mindannyianunkra* igaz. Nekem és a munkatársaimnak az volt a felfogásunk, hogy *mi* tartjuk életben vagy gyógyítjuk meg a betegeket. Mégis azt láttuk, hogy a legtöbb páciensünk, akik elég betegek voltak ahhoz, hogy klinikai ellátásra legyen szükségük, később újra kórházba kerültek. Ez a séma adottnak tűnt. A kórházi kezelés segített ugyan a pácienseknek csökkenteni vagy meg is szüntetni az életmódjukból fakadó stressz hatásait, az életenergiájukat azonban ritkán sikerült olyan mértékben fokozni, hogy eléggé ellenállókká váljanak a stresszel szemben, és amikor visszatérnek az otthoni, illetve munkahelyi környezetükbe, kiegyensúlyozottak és erősek tudjanak maradni. Az ebből eredő csalódottság volt az egyik tényező, ami elvezetett engem a mostani kutatásaimhoz és ennek a könyvnek a megírásához.

A polcomon megszámlálhatatlan pszichiátriai és orvosi könyv, illetve folyóirat emlékeztet arra, hogy mennyi mindent tanultam az életem során. Ahhoz azonban, hogy ezt a tudást a pácienseimnél is hasznosítani tudjam, először el kellett érnem, hogy ők is jól akarjanak lenni. Aktiválnom kellett az életenergiájukat, ez pedig – ahogy azt később magam is felfedeztem – a csecsemőmirigy területe. (A köztük fennálló kapcsolatra később visszatérünk.)

Miközben folytattam a praxisomat, az arcomon egyre mélyültek vonások. Megjelent rajta a boldogtalanság vonala és az önbizalomhiányé, a szakmai büntudaté és a folyamatos töprengésé azon, hogy vajon mit csinálok rosszul. Állandóan azt kérdezgettem magamtól, hogy a pácienseim miért nem tökéletesen érettek, felnőttek, fejlettek, egészségesek, erősek és ellenállók a stresszel szemben, hogy miért nincsenek felvértezve egy olyan fizikai és pszichológiai pajzzsal, amely védelmet nyújt számukra a nagy környezeti csapásokkal szemben? Tudtam, hogy ezt érdemlik az élettől, ez volt a vágyam és ezért dolgoztam, görcsösen akartam, hogy mindennek a birtokában legyenek. De nem így történt, és ez okozta a boldogtalanság, a szakmai érdemtelenység és a büntudat érzését nálam.

Ez volt a völgy számomra, a szakmai kiábrándultság, elégedetlenség, boldogtalanság, sőt a depresszió völgye. Ugyanakkor, az általam tesztelt több ezer kollégám csaknem mindegyike, egy bizonyos fokig, megtapasztal ehhez hasonló hullámvölgyeket. Ön nemsokára pontosan megérti majd ezeknek az érzelmi állapotoknak a jelentését, és megtanulja, miként tud átlendülni rajtuk, függetlenül attól, hogy mik voltak a kiváltó okok.

Néhány évvel ezelőtt az életem megváltozott, és ezért örökké hálás leszek. Amint megérti, milyen hatással van a hála érzése az életenergiára, ön is felismeri majd ennek az állításnak a jelentőségét. Életemben először felfedeztem, hogy képes vagyok azonnal és pontosan beazonosítani az érzelmi attitűdöt, amely hatással van rám vagy a pácienseimre, sőt, ami azt illeti, meg is tudom mutatni őket bárkinek, ideértve a kollégáimat is. Néhány pillanatnyi nagyon egyszerű teszteléssel bárki megtudhatja, melyek azok az érzelmi attitűdök, amelyek visszatartják őt – így fedeztem fel én is azokat, amelyek engem hátráltattak a magánéletemben, illetve szakmailag. Mindez igencsak figyelemre méltó. Ez volt az első alkalom, hogy én vagy bárki más beazonosította a saját tudatos és tudattalan<sup>1</sup> attitűdjeit, méghozzá precízen és azonnal. Ráadásul a technika annyira egyszerű...

Annyi év pszichoterápiás és pszichoanalitikus tapasztalat után, amint képes voltam megismerni a saját negatív érzelmi állapotaimat, a teszteléssel pontosan meg tudtam határozni, hogy a magán- és szakmai életem mely aspektusai okozzák őket. És ami legalább ilyen fontos: megtanultam, hogyan tudok nagyon gyorsan, csaknem rögtön túljutni ezeken az akadályokon. A szakmai szemléletmódban bekövetkezett változás azonnali és csapásszerű volt. Ez volt az a pont, amikor elkezdtem felemelkedni a völgyből. Kezdem megtalálni a választ arra, miként lehet felmérni és fokozni az életenergiát.

Ezután elkezdtem alkalmazni a tesztet a pácienseimmel is. Legnagyobb örömömre (és ön hamarosan pontosan megtanulja, mit jelent ez az állapot) a betegeimnél, még azoknál is, akiket évek óta kezeltem már, drámai javulásokat, sőt, felépüléseket láttam. Ez elsősorban annak volt köszönhető, hogy képes voltam segíteni nekik felismerni a problémáik kiváltó okát.

Valamennyi fizikai és (természetesen) mentális probléma oka az érzelmi attitűd. Mindaddig, amíg pozitívan tudjuk tartani az ezeket, amíg nincsenek negatív mintázatok, amelyek visszatartanak minket és leszívják az életenergiánkat, egészségesek és életerősek leszünk, és azok is maradunk. És most már képesek is vagyunk ennek elérésére. A pácienseknek pontosan meg tudjuk mutatni, mik az ő negatív érzelmi attitűdjeik. Megtanultam, és nekik is meg tudom mutatni, hogy a *szavak erejével* (és ezt ön is felismeri majd, amikor végrehajtja a tesztet) képesek a negatív érzelmi állapotokat azonnal pozitívvá változtatni, és teljesen megfordítani az életenergia áramlását negatívból pozitív irányba.

---

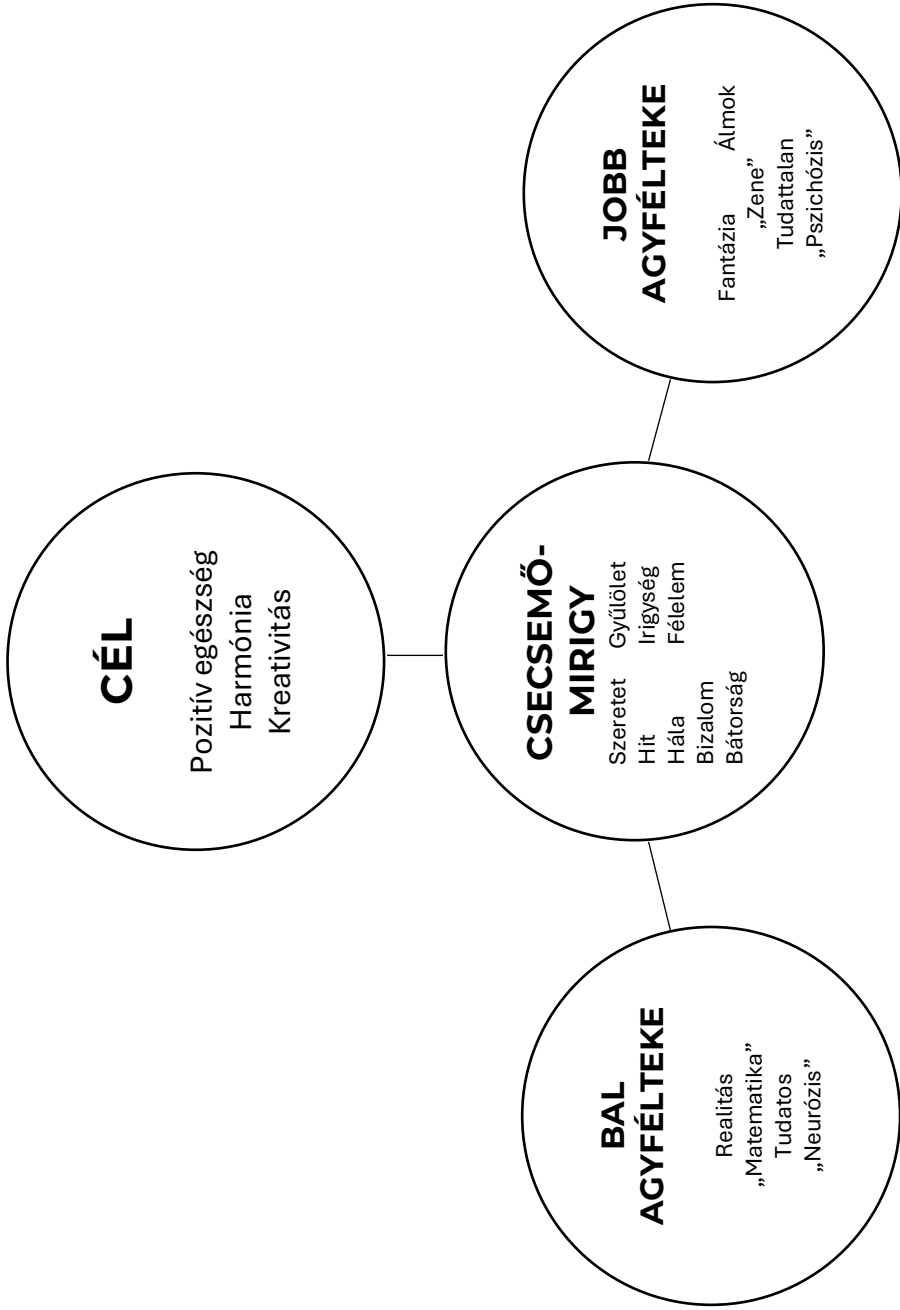
<sup>1</sup> A "tudattalan" és a "tudatalatti" egymás szinonimái, ugyanazokat a mentális folyamatokat jelölik, melyek kívül esnek a tudatos felismerésünkön, de mégis befolyásolják a viselkedésünket. Míg előbbi a szakmailag pontos kifejezés, utóbbit inkább a hétköznapi beszéd során használjuk. (a szerk.)

Itt nem valamilyen pszichiátriai probléma „feldolgozásáról” van szó, például, hogy az érintettek miért utálják az anyjukat, vagy miért nem jönnek ki az apjukkal, miért impotensek és így tovább. Itt a lényeg a negatív érzelmi állapot pontos meghatározása, illetve a szavak erejével és a mögöttük álló gondolatokkal, valamint a pozitív megerősítéssel a negatív keretrendszer azonnali átalakítása pozitívba. Amikor a tesztelés megerősítette, hogy valóban működött a dolog, az érintetteknek már csak egy egyszerű napi programot kellett végrehajtaniuk annak érdekében, hogy a jóllétük fenn is maradjon. Az eredmények pedig – amelyeket nem csak pszichiátriai, de számos más betegség esetén is tapasztaltam – kifejezetten figyelemre méltók voltak.

Elérkezett a nagy áttörés. Többé nem nekem kellett elvégeznem a munkát a pácienseim *számára*. Most már meg tudtam mutatni nekik, mik az ő saját negatív érzelmi attitűdjeik, majd a tesztelés segítségével azt is, hogy az életükben hol található a stresszforrást jelentő problémák. Pontosabban, a *saját testük tárta fel mindezt*. Azonnal meglátták, mik a valódi kívánságaik és vágyaik, és azt is, hogyan tudnak legyőzni bármilyen negatív akadályt az életükben. Ezután pedig már csak a saját akaraterőjüket kellett használniuk, hogy fenntartsák a pozitív egyensúlyt, és ezáltal teljesen megváltoztassák az életüket. Minden a saját maguk iránt viselt felelősségen múlt, azon, hogy azt mondják: „Itt tartok most az életemben, felismertem, hogy valami nincs rendben velem, ezért jöttem el az orvoshoz. A testem az orvos segítségével és tesztelésén keresztül megmutatta nekem azokat az attitűdöket és stresszforrásokat, amelyek visszatartanak engem. Most pedig meghoztam a döntést, hogy igazán jól akarok lenni, hiszen láttam, hogyan érhetem el ezt.” A páciensnek ezután – képletesen szólva – fel kell gyűrnie az ingujját, és azt kell mondania: „Kezdjük a munkát. Már látom, mi a baj. Már látom, *nekem* mit kell tennem a probléma kijavítása érdekében, és azt szeretném, ha segítene nekem ebben.”

Többé nem éreztem azt, hogy én tartom életben a pácienseimet. Sőt, ha valamelyikük állapota nem javult, már nem véltem a saját hibámnak a dolgot. Azok a tényezők, amelyek a szakmai csalódottságomat, boldogtalanságomat és büntudatomat okozták, megszűntek. A helyükbe megelégedettség és boldogság lépett, és azt éreztem, érdemes vagyok a munkára, amit végzek, kielégít és célt ad nekem. A legfontosabb szerepem az volt, hogy a segítségével a pácienseim teste meg tudja mutatni nekik, hogy mivel járulnak hozzá ők maguk a saját betegségükhöz, majd segítsék nekik aktiválni az akaraterőjüket, a vágyukat arra, hogy jobban legyenek.

Az egyik legnagyobb probléma a jelenkori pszichiátriában, hogy a beszélgetések során a pácienseket végig arra buzdítják, hogy a negatív dolgokról beszéljenek, hogy osszák meg a pszichiáterrel mindazt a rosszat, ami velük történt, ráadásul rendkívüli részletességgel. Az ilyen pszichoterápiák és



# ***I. RÉSZ***

## ***A CÉL***



### **CÉL**

Életenergia  
Pozitív egészség  
Harmónia  
Kreativitás  
Hatékony kommunikáció  
Éleslátás

# A cél

Minden ember veleszületett joga, hogy elérje a valódi potenciálját és a teljes kibontakozásra törekedjen az életében. Ez a célunk az életünk során, amely felé akkor haladhatunk, ha kizárólag a pozitív érzelmi attitűdök és a pozitív fizikai, mentális és spirituális egészség elérését gyakoroljuk.

Ami ehhez szükséges az a stressz csökkentése, az életenergia megnövelése, az agyféltekék közötti egyensúly megteremtése, a valódi kreativitás elérése, a csecsemőmirigy aktiválása és az akupunktúrás meridiánok kiegyensúlyozása. Összefoglalva: a negatívumok kiiktatása és a pozitívumok befogadása fog segíteni a célunk elérésében.

Az egyik legfontosabb lépés, amit tehát ennek érdekében tehetünk, az a stressz csökkentése. Ez létfontosságú. A stimuláció természetét tekintve, három alapvető stressz érheti a testet: a csecsemőmirigy aktivitásának és összességében az életenergiának a csökkenése, az agyi egyensúlytalanság, illetve a meridián-egyensúlytalanság, amelyet egy meghatározott, a stressz által generált, negatív érzelmi attitűd okoz. És ahogy telnek az évek, a stressz miatt a negatív érzelmi sémák nem csak megalapozódnak, de rögzülnek is nálunk, emiatt csökken az életenergiánk, és ez a gyökere valamennyi betegségnek is.

Mivel azonban az egészség az, amire vágyunk, a célunk nem e csökkent szint fenntartása, hanem ellenkezőleg: az életenergia megemlése. Ezért a kutatásunk kiterjed az érzelmi attitűdök, a stressz, illetve az életenergia apadását előidéző egyéb tényezők tanulmányozására és leírására is. Innen indulva pedig különböző módszereket fejleszthetünk ki e faktorok legyőzésére és az életenergia fokozására.

## Hogyan definiáljuk az életenergiát?

Az életenergiának köszönhetően növekszünk. Az életenergia teszi lehetővé a gyógyulást. Hippokratész úgy hívta, *vis medicatrix naturae* – a természet gyógyító ereje. Paracelsus e köré építette az Archaeus koncepcióját (Prána, Csi és Lélek). Előhívja a valódi és egyetlen gyógyító erőt, ami a testünkből fakad. A gyógyszerek megszüntethetik a betegségek tüneteit, de nem gyógyítják meg azokat. Az igazi gyógymód mindig magában foglal egy nagy változást az adott személy attitűdjében saját maga és az élet felé.

# ***II. RÉSZ***

## ***A CSECSEMŐMIRIGY***

### **CSECSEMŐMIRIGY**

Szeretet	Gyűlölet
Hit	Irigység
Hála	Félelem
Bizalom	
Bátorság	

# A csecsemőmirigy

Az orvostudomány végre elkezdte felismerni, amit a görögök már évezredekkel ezelőtt tudtak: hogy a csecsemőmirigy irányítja a test életenergiáját. Sőt, a görög *thymos* szó valójában azt jelentette, életenergia. A távolkeleti tanítások szerint „van egy finom energia-megnyilvánulás, mely a zsigereinkben, a húunkban kering, és amely végül áthatja minden egyes sejtünket és szövetünket. A név, amivel az energia ezen a szinten létező e formáját illetik, úgy fordítható: Életerő (Léterő, Létenergia).”<sup>1</sup>

A csecsemőmirigy (timusz) közvetlenül a szegycsont felső része mögött található, a mellkas közepén. Az 1950-es évekig keveset tudtunk erről a szervről, annak ellenére, hogy azt megelőzően is voltak elméletek a működéséről. Az elfogadott tanítás úgy szólt, hogy a csecsemőmirigynek a felnőtteknél semmilyen funkciója nincs. Ezt a hibás felfogást az a tény táplálta, hogy a boncolások során a timusz általában kifejezetten kis méretű vagy elcsökevényesedett volt. Ennek oka, hogy az olyan akut stressz hatására, mint például egy fertőzés, kevesebb mint 24 óra alatt az eredeti mérete felére képes zsugorodni. Végül aztán felismerték, hogy súlyos betegség vagy nagy fizikai stressz miatt is gyorsan össze megy.

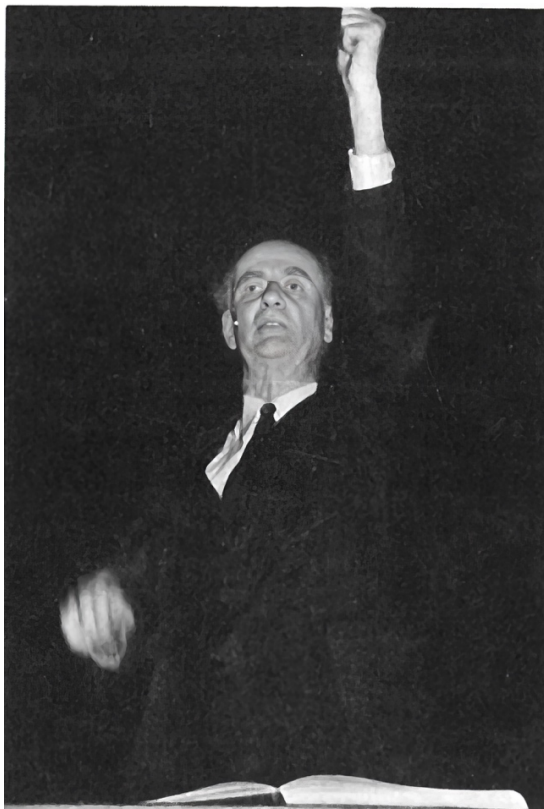
A csecsemőmirigy létfontosságú szerepet játszik az immunrendszerben. Figyeli és szabályozza az áramlást a test energiarendszerében, és amint megjelennek, azonnal korrekciókba kezd az egyensúlytalanságok legyőzése érdekében, hogy helyreállítsa az életenergia harmonikus állapotát. Ezen kívül kapocsként funkcionál a test és az elme között, emiatt ez az első szerv, amely ki van téve a mentális attitűdök és a stressz hatásainak. Egy egészséges, aktív timusz az élénk és pozitív egészség záloga.

Ehelyütt azonban kizárólag a csecsemőmirigyet érintő mentális aspektusokra kívánok koncentrálni, mivel – ahogy az ismert –, a legtöbb betegség a mentális szinten kezdődik, még azelőtt, hogy fizikaivá válna.

Ahogy e sorokat írom, elért egy kedves barátom örökbefogadott, fiatal lányának hirtelen, tragikus halálhíre. Amikor megismertem őt, minden alkalommal, amikor akár az apja, akár én végrehajtottam a tesztet rajta, a csecsemőmirigye a tesztérintéskor gyengeséget mutatott. (Őn nemsokára megtanulja, hogy ez az eljárás mit takar, illetve, hogy miként végezheti el saját magán.) Betsy esetében az életenergiájának csökkenése – ahogy azt ő maga is készséggel elismerte –, az extrém mértékű harag (sőt, ami azt illeti, gyűlölet)

# ***III. RÉSZ***

## ***Az akupunktúrás meridiánok***



William Furtwängler a történelem egyik legnagyobb magasságú életenergiájú karmestere volt. A zenéje, ahogy a zenei gesztusai is aktiválják az életenergiát. A legtöbb ember erős-tesztelésű lesz, miközben ezt a fotót nézi.

# Bevezetés az akupunktúrába

Önt foglalkoztatta valaha az akupunktúra? Volt olyan, hogy fel akarta fedezni, miről is szól, de megrémítette az összetettsége, a misztikussága, na és a sok tű? Nos, szeretném emlékeztetni, hogy az akupunktúrához nincs szükség tűkre. Ez az elgondolás egy kínai szó félrefordításából ered, amely a technika egyik első nyugati megfigyelőjétől származik. Bár a kezeléshez gyakran használnak tűket, de nem elengedhetetlen elemei annak.

Az akupunktúra az életenergia (amit a kínaiak Csínek neveznek) kiegyensúlyozásának tudománya a test egészében – amit most már ön is elvégezhet.

Az akupunktúrák energia, a Csí, csakúgy, mint maga az életerő, valószínűleg elektromágneses eredetű, de természetesen ebben nem lehetünk biztosak. Amikor az akupunktúrák energia erőteljesen és szabadon áramlik a testben, azt látjuk, hogy az agyféltekék között is egyensúly van. Emellett azt is megfigyelhetjük, hogy a csecsemőmirigy is erős-tesztelésű lesz, mivel e szerv tesztelése gyakorlatilag annak a mérését jelenti, hogy mennyi akupunktúrák energia folyik a testben az adott pillanatban. Ez az energia a Tüdő meridiánon keresztül lép be a testbe, és pontosan meghatározott minta szerint áramlik tovább. A kínaiak úgy tartották, hogy a Csí a lélegzetvétellel jut a testbe, ezután áthalad a tizenkét páros csatornán, amit meridiánoknak hívnak, majd a két középvonali meridiánban gyűlik össze, melyek egyike elől, a másik hátul húzódik. A hátsó neve irányító (kormányzó) vezeték, az elülső befogadó vezeték\*. A két vezeték ott fut össze, ahol az ajkak összeérnek.

Az akupunktúrák meridiánok a test különböző szerveiről kapták a nevüket, a kínaiak ugyanis már évezredekkel ezelőtt felfedezték, hogy az egyes szerveket meghatározott meridiánok látják el energiával<sup>1</sup>. Ha például a gyomorban valamilyen energiával kapcsolatos vagy fizikai probléma van, akkor a Gyomor meridián energiájában biztosan fennáll valamilyen zavar. Az akupunktőr feladata ilyen esetben az, hogy – akár tűk használatával, akár máshogy – újra egyensúlyba hozza a Gyomor meridián energiáját, hogy a test gyógyító energiája korrigálhassa a problémát, majd ezután az adott terület folyamatos energiaellátásával lehetővé váljon a gyomor számára, hogy végezze a mindennapi feladatát, az emésztést. Minden alkalommal, amikor egy szervet „szolgáló” meridiánban energia-egyensúlytalanság áll fenn, az azt jelenti, hogy

---

\* Az Alkalmazott Kineziológiában: központi vezeték. (a szerk.)

# IV. RÉSZ

## *Epilógus*

Azt remélem, hogy most már ön is tisztában van vele, mennyire fontos szerepet játszik az életenergiája a mentális és fizikai egészségében. Ismeri az egyes agyféltekék működését, és azt is megtanulta, hogy a problémamegoldáshoz és kreativitáshoz mindkét hemiszféra kiegyensúlyozott aktivitására van szükség. Elsajátította, hogyan korrigálható az egyensúlytalanság, így most már ön is a társadalom azon körülbelül 5%-ához tartozhat, akik igazán kreatívak. Most már képes rá, hogy új, helyes megoldásokat találjon az élete problémáira, hogy az egész agyát használja önmaga és a környezete megsegítésére. Immáron megvan a tudása és az eszközei ahhoz, hogy jobban megértse saját magát, mint korábban bármikor.

Megismerte továbbá az egyes érzelmi állapotokat és azt is, hogy azok a meghatározott akupunktúras meridiánokon keresztül hogyan állnak kapcsolatban a teste egyes szerveivel. Ez az alapja az elme és test kapcsolatának, illetve a mentális és fizikai működésünk holisztikus felfogásának. Elsajátította, hogyan támogathatja az életenergiáját bármilyen fizikai probléma legyőzésében azáltal, hogy a gondolatai erejével korrigálja az azt kísérő, meghatározott negatív érzelmi állapotot. És ami még fontosabb: megtanulta, hogy minden fizikai betegség egy bizonyos negatív érzellemmel kezdődik. Így, ha rendszeresen ellenőrizzük magunkat, és kijavítjuk ezeket a korai negatív állapotokat, a fizikai megbetegedések előfutárait, megtarthatjuk az egészségünket, gyakorolhatjuk a pozitív megelőzést.

Ön megismert egy egyszerű megerősítő állításokból álló technikát is, amelyet végrehajthat napi rendszerességgel, illetve bármikor, amikor stressz alatt áll.

Ez a szimpla procedúra segít önnek érzelmileg kiegyensúlyozottnak maradni, az összes pozitív emócióját megőrizve. Így az életenergiája magas lesz, ön pedig egészséges marad. Valamennyi érzelme pozitív lehet, és az

# Ajánlások

## Ajánlások etimológia témakörben

Az alábbi könyvek közül néhány már hosszú évek óta a barátom. Megszerettem őket, mivel sok-sok órányi csendes meglepedettséget kaptam már tőlük. Remélem, hogy a munkám, amit most a kezében tart, arra ösztönzi önt, hogy felfedezze a társadalmunk ezen monumentumait, és annyira megbecsüli és értékeli őket, amennyire megérdemlik. Ismerni a nyelvünket annyi, mint ismerni önmagunkat, és szeretni a nyelvünket annyi, mint szeretni önmagunkat.

Kezdsnek talán a legmegfelelőbbek Partridge *Origins* (Eredetek) című munkája, illetve az *American Heritage Dictionary*. És ami a legfontosabb: kérem, ne szegje kedvét az *Oxford English Dictionary* terjedelme. Számomra az a világ legnagyobb, kimeríthetetlen kincsesládája.

*American Heritage Dictionary of the English Language*. New York: American Heritage Publishing Company, 1969.

Benveniste, Emil. *Indo-European Language and Society*. London: Faber and Faber, 1973.

Buck, Carl D. *A Dictionary of Selected Synonyms in the Principal Indo-European Languages*. Chicago: University of Chicago Press, 1949.

Crabbe, George. *English Synonyms*. New York: Harper Brothers, 1890.

Johnson, Samuel. *A Dictionary of the English Language*. New York: AMS Press, 1967. (reprint)

Klein, Ernest. *A Comprehensive Etymological Dictionary of the English Language*. Amsterdam: Elsevier, 1967.

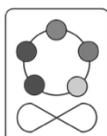
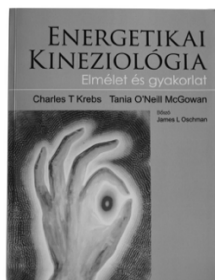
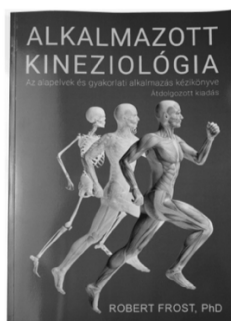
Lewis, Charlton T., and Short, Charles. *A Latin Dictionary*. Oxford: Clarendon Press, 1879, 1969.

MacDonald, A. M. *Etymological English Dictionary*. Paterson, N.J.: Littlefield, Adams, 1964.

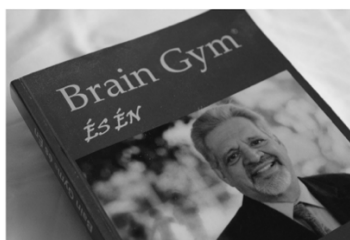
McDonell, Arthur A. *A Practical Sanskrit Dictionary*. Oxford: Oxford University Press, 1958.

# KINEZIOLÓGIAI KÖNYVEK

[www.lelkikulcs.hu](http://www.lelkikulcs.hu)



EGYENSÜLYÉRT



KINEZIOLÓGIAI SZOLGÁLTATÁSOK, KÉPZÉSEK



[www.egyensulyert.hu](http://www.egyensulyert.hu)