

Az immunrendszert erősítő szellemi módszer

Hatékonyasága függ a vérképzéstől, a vörös vérszettek O^2 szállító képességétől. A fehér vérszettek a védelemben szerepelnek. Ők tudják megjavítani a megtámadt testünket. Ez kell az egészséghez. Hol és mi termeli a fehér vérszetteket? A **csontvelő**, aminek működését a **keresztcsont szabályozza**. (Benne rengeteg energia van, ezért ő minden csont „Parancsnoka”.) Áramoltatja felfelé az energiát az összes csontba, ami szükséges a csontvelő vérképzéséhez. A **vesének is fontos szerepe van** a csontok és csontvelő működésének szabályzásában – ami a fehér és vörös vérszetteket termeli. Végül is mindent az ősi szellemünk, a lelkünk irányít.

A fehér vérszettek a katonák, akiket ki kell képezni. (Általános és speciális védelmi feladatra.) A kiképzés helye a **csecsemőmirigy**. Itt képzik ki az **ölő szetteket**. (T-limfocitákat és a segítőköt.) Ők akár egy tumort is szétbontanak. Ez a **lép segítségével** történik. Amikor a sérült szettek a lépen áthaladnak, a lép azokat megjelöli, mert később rákos szettekké válhatnak. De az ölőszettek a jelölést felismerik, és a szetteket elpusztítják. A T-limfocitákat a **hasunkban képezzük ki**. (A lépünkben, májunkban, hasunkban, gyomrunkban.) A védelem érdekében aktiválni kell a kiképző helyet. Valamint **táborozó helyekre is szükség van, melyek a nyirokcsomók**. (Sok van a nyakon, hónaljban, hasban, ágyéki területen.) Ezekre a helyekre kell küldeni energiát, - úgy, hogy szépnek, ragyogónak lássuk őket – harcra képesen.

Ehhez a gyakorlat:

- Kézösszedörzsölés, melynek melegével a **keresztcsontot dörzsöljük**. (Hátul, két oldalt.) Majd ott tartjuk és mosolygunk a **keresztcsontunkra**, érezve, hogy **körbeáramolja az energia**.
- **Az energia áramlik az ágyékba, fel a hátán, a gerincen a fejbe, karokba**. Érezhető, hogy az **összes csontot táplálja életenergiákkal a keresztcsont**. A lábakba is leáramlik.
- A következő aktiválási feladat a **vese**. (Kézösszedörzsölés, ráhelyezéssel felmelegítés.) Ő az egyik parancsnok! A **tűz lánggra lobbantja a vese energiáit**, és a **tűz aktiválja a kisagyat és az agyat**. Ők vezérlik a **vörös csontvelő** működését. Újra lehet érezni a **csontokba, csontvelőbe szétáradó energiát**. (Különösen a csípő-, comb-, karcsontba-, szegycsontba.)
- Csípőcsontban van a legnagyobb csontvelő. Ezért tegyük rá a kezünket és mosolyogjunk. (Érezzük, hogy a csípő csontjaink mosolygósak, energiateltek.) Ezzel aktivált a csontvelő.

- Parancsot adunk a csontvelőnek; hogy állítson elő **egészséges fehér- és vörös vérsejteket**. *Ha nem adunk neki parancsot, akár el is pusztítja a vörös- és fehér vérsejteket, és a többi egészséges sejtünket! Ezt a parancsnokot kontroll alatt kell tartani.* (Minden működésünket ellenőrzés alatt kell tartani.)
- Aktiváljuk a **combsontunkat, kar- és szegycsontot**.
- Ezt követően aktiváljuk a kiképző táborokat: Csecsemőmirigyet, hasunkat. Ide ekkor be tudnak menni a fehér vérsejtek, hogy megkapják a kiképzésüket. Ezért a csecsemőmirigyünket ütögetjük! („**Tá, ti-ti**” ütemben.) Majd lassú, szaggatott ütemben nevetve gondoljunk a csecsemőmirigyünkre. (Érezhető az aktiválódása.) Képzeljük el közben, hogy **ide beáramolnak a fehér vérsejtek és megkapják az ölösejteké váló kiképzésüket.**
- Következő feladat **a has.** Megmasszírozzuk, hogy elengedjük az elzáródásokat okozó gázokat. *(Így nem lesznek emésztési- és bélproblémák.)* Nyelvkinyújtás mellett benyomva- és felfelé masszírozva a hasat, fújjuk ki mélyen a levegőt. Kicsit gusztustalan, de különben nem tudjuk kiképezni a „katonákat”, mert nem áramlik akkor itt az életenergia. Ezt követően körkörös mozgással dörzsöljük a hasunkat és mosolygunk rá. Majd rázzuk a hasunkat nevetés közben. (Érezzük, ahogy átmelegszik a hasunk – beáramlik ide a vér és az életenergia.) Látjuk, ahogy **bemennek a fehérvérsejtek a kiképző táborba, és T-limfocitákká történik a képzésük.** Lásd őket, vigyázz rájuk. Ők nyerik meg érted a háborút.
- Jó táborhelyet adsz a katonáidnak: **Forróra dörzsölöd a kezed és beborítod vele a nyakadat.** *(Figyeled, ahogy beáramlanak a katonák a nyirokcsomókba és boldogok.)* Ugyanígy **beborítjuk a hónaljakat.** Megmasszírozzuk a hasi nyirokcsomókat, és **beborítjuk** a tenyerünkkel az **ágyéki területet.** *Itt is boldogok a katonák, készek érted megnyerni a háborút.*