

©Boris Aranovich

**TANKENS  
KRAFT PÅ CELLNIVÅ  
INTERAKTIVT  
PROGRAM FÖR SJÄLVSTUDIER**



Innehållet i detta material får inte kopieras enligt lagen om upphovsrätt. Ej heller får delar av det användas på annat sätt än i sitt rätta sammanhang. Endast upphovsmannen och av denne auktoriserade personer har rätt att föra materialet vidare. Detta utbildningsmaterial är inte avsett att ersätta medicinsk behandling eller ordination av läkare eller annan sjukvårdsutbildad person.

## Om programmet

Detta program har utvecklats vid "Människans Resurser AB" i Stockholm. Grundaren, Boris Aranovich, är utvecklaren av detta program, "Metoder för Ideomotoriska pulseringar".



Den mänskliga kroppen är ett integrerat system som lever enligt vissa lagar. Vi behöver kunskaper om hur vår kropp är uppbyggd och vad de signaler som den skickar i form av sjukdomssymtom betyder. Sjukdom är först och främst en uppmaning om att lyssna på kroppen och försöka förstå på vilken nivå systemet har "hängt sig". Programmets utvecklare bjuder här på en "tur" inne i kroppen eftersom han finner det angeläget att få visa på vilket sätt kroppens celler, organ och känslomässiga tillstånd hela tiden påverkar vårt fysiska välbefinnande, vilket i sin tur återspeglas i stämningläge, tankar och relationer med andra människor.

Hjärnan är alltså en bro som förenar dessa två poler och upprättar kontakt mellan dem. Vi kan lära vår hjärna att tjäna oss och stärka mekanismer för självreglering. Källan till den inre styrkan och energinivån lagras i djupet av människans psyke, i det undermedvetna. Speciellt utvalda övningar kommer att hjälpa dig att komma i kontakt med det undermedvetna genom hjärnans särskilda tillstånd. Speciell musik som har skapats med hänsyn till den mänskliga kroppens biorytm, kommer att spela en viktig roll i processen.



Metoden är i själva verket en träning av kroppens självreglerande system, som gör det möjligt att aktivera dess egna resurser, i första hand hjärnans. Det utvecklar förmågan att styra kroppen för att i slutänden läka och bota den.

## **Inledning**

Kursen lär ut en unik metod som ger möjlighet att förbättra hälsan och att upprätthålla den under hela livstiden. Vår hälsa är i stor utsträckning beroende av undermedvetna processer där vår livsställning – eller så kallade ”problem” utövar inflytande på psyket, och därmed också på de fysiologiska processerna. Om dessa undermedvetna processer är ”negativa” så framkallar de med tiden hormonella förändringar och stagnationsprocesser i organismen vilket i slutänden orsakar sjukdom. Kursen ”Tankens kraft på cellnivå” tillåter var och en att med hjälp av speciella övningar och tekniker, finna vägen till sitt eget undermedvetna..

Kontakten med det undermedvetna är den mest effektiva vägen till återuppbyggnad och upprätthållande av hälsan. Den unika möjligheten att arbeta med både den fysiska kroppen och psyket samtidigt gör dig inte bara friskare, utan skapar även psykisk balans och bidrar till ett från grunden positivt tankemönster, vilket är en nödvändig förutsättning för framgång och hälsa. De animationer som ingår i kursen gör den mycket lätt att förstå och övningarna lätta att utföra.



## Hur du arbetar med programmet

Metoden öppnar enorma möjligheter så arbetet med den bör tas på största allvar. Planera in tid för övningarna under den nästkommande veckan. Hur mycket tid behöver man? Den dagliga övningen kan variera i tid beroende på ålder, hur man mår och på hur kroppen reagerar på utrensningen. Men genomsnittet kan räcka med 20-30 minuter per dag.

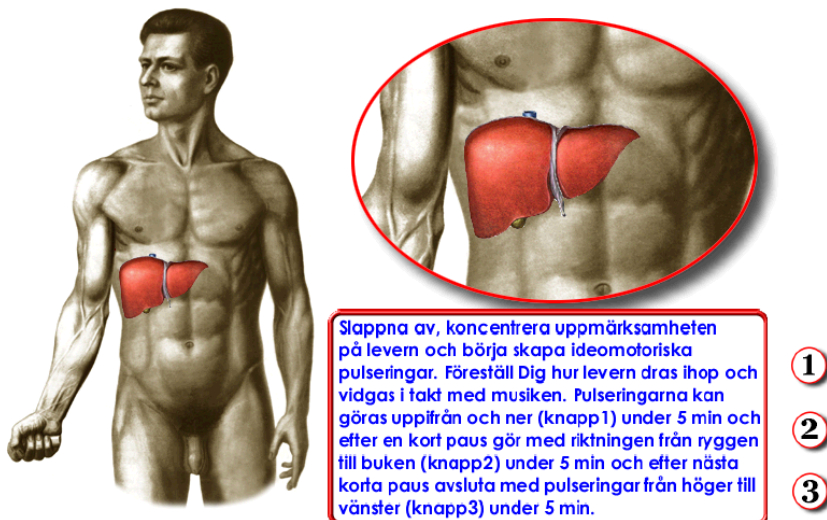
# Teknikerna

## 1. Ideomotoriska rörelser

Skapande av ideomotoriska rörelser eller vibrationer förutsätter tankearbete. Tankens kraft kan förstärkas på tre sätt: genom koncentration, genom visualisering och genom emotionell laddning. Detta innebär att ju bättre vi kan koncentrera oss på föremålet som vi vill påverka, ju tydligare vi föreställer oss det och ju mer emotionellt vi utför detta, desto starkare är vår inverkan.

Nu kan du göra en övning med något organ eller en kroppsdel och försöka att skapa pulseringar i den. Du kan till exempel ta levern. Föreställ dig levern där den befinner sig i kroppen och koncentrera dig på den. Då är två av villkoren uppfyllda. Det är lättare att koncentrera uppmärksamheten på pulserande rörelser. Dessutom använder metoden musikaliska rytmer som hjälpmedel för bättre koncentration.

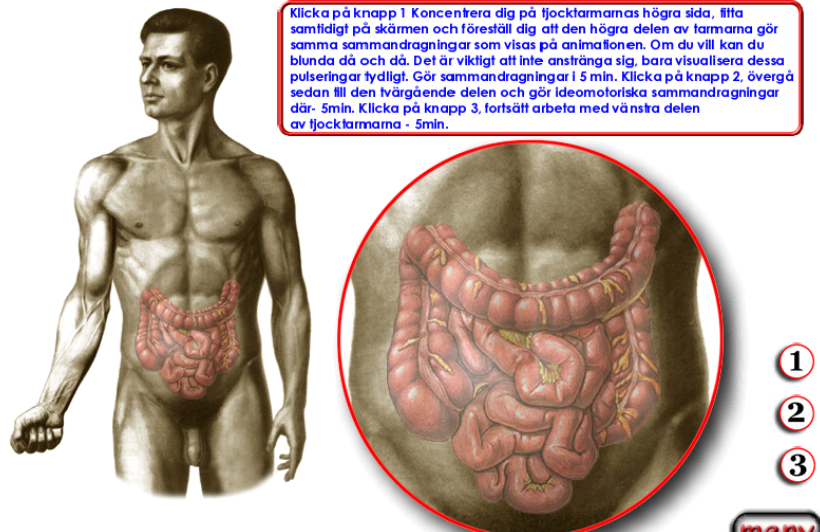
### Övning 1: Rensning av levern med Ideomotoriska pulseringar.



Föreställ dig hur levern dras ihop och slappnar av i riktningen rygg-buk eller ner-upp eller höger-vänster. Föreställ dig bara tydligt och klart pulseringarna och inget annat. Pulseringarnas rytm kan du bestämma själv – snabbare eller långsammare, t ex att levern dras ihop under en halv sekund eller en sekund. Efter 30 sekunder – en minut kommer du att förnimma att levern börjar röra sig svagt.

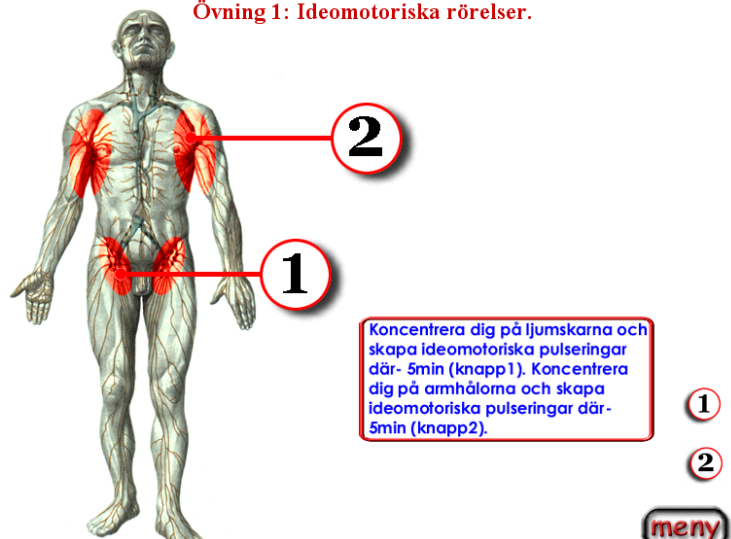
En del människor kan inte uppfatta pulseringarna i början, men det finns ingen anledning att bli orolig om så är fallet, eftersom lagen om ideomotoriska rörelser är densamma för alla. Avsaknad av förnimmelse betyder inte att rörelser inte existerar! Utan träning är förnimmelserna mycket svaga. Det viktigaste är att inte dra förhastade slutsatser om sina förmågor. Så fort man börjar tvivla och känna sig besviken på sig själv blockeras förmågan.

### Övning 1: Ideomotorisk rensning av tjocktarmen.



Ordet ideomotorisk består av *ideo*, som betyder tanke och *motorisk*, som betyder rörelse eller med andra ord: tanken sätter igång rörelsen. Vår uppgift blir att sätta igång rörelsen så mycket som möjligt. Musikaliska rytmer klarar denna uppgift utmärkt. Musiken kommer i resonans med tanken och skapar en psykoemotionell laddning i arbetet med organet vilket höjer effekten. Sätt på någon rytmisk musik och försök igen att skapa ideomotoriska pulseringar i något annat organ eller kroppsdel. Du kommer säkert att känna dem starkare nu.

### Övning 1: Ideomotoriska rörelser.






## Förflyttning av känslor

Att skapa en känsla av värme och stickningar förutsätter samma tankearbete som skapandet av ideomotoriska rörelser. Det betyder att man måste komma ihåg koncentration, visualisering och den emotionella laddningen.

Nu ska vi försöka att skapa en känsla av värme i handen. För att göra detta slappnar du av, sluter ögonen och försöker framkalla en bild kopplad till värme, förslagsvis i din vänstra hand. Tänk dig att du har stoppat ner handen i hett vatten, eller att en strålande sol värmer upp handflatan tvärs igenom eller att du har tagit upp ett kokt ägg ur kokhett vatten och rullar det i handen..

 Power of thought



Bilderna är många och varje bild kommer att framkalla "värme" av varierande intensitet. Välj ut en bild som framkallar maximal värme. Bilden fungerar som en "nyckel" med vilken du öppnar "dörren" till det undermedvetna och framkallar ett tillstånd av trance. Var och en har sin egen nyckel. Det är mycket viktigt att inte tvinga sig att till varje pris känna "värme". Det är just detta som blockerar oss. Man måste helt enkelt föreställa sig bilden så klart som möjligt.

Detta är garantin för framgång: Inga spänningar, inget tvång. Försök nu att skapa stickningar i handen genom att finna bilder som påminner om små nålar till exempel. Hos en del kan den här förnimmelsen dessutom upplevas intensivare än den av värme: Allt är individuellt. Försök sedan att föreställa dig värme och stickningar i handen samtidigt. Det är precis med dessa slags förnimmelser vi ska göra övningarna som ingår i metoden.

## Övning 2: Rensning av ryggraden med förflyttning av känsla.



Slappna av, tona in på korsryggen och under 20-40 sek skapa med tankarna en "klump" av värme och stickningar. Förflytta sedan "klumpen" inuti ryggraden upp och ner under 10 min. Hastigheten kan Du välja själv och antingen förflytta "klumpen" fortare eller långsammare.

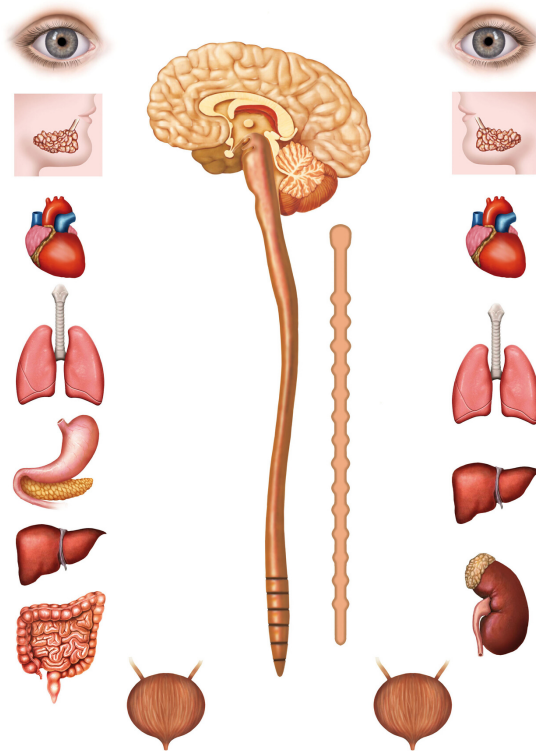


Varför använder man sig av just dessa typer av energi?

Bilderna av värme och stickningar påverkar inte bara kroppen energetiskt utan framkallar också konkreta, fysiologiska förändringar. Värme får kapillärerna att utvidgas, ökar blodtillförseln i organ och celler och gör även att blodet kan tillföra nödvändig näring till cellerna. Dessutom ökar värme antalet kapillärer som tidigare varit "slumrande" och inaktiva. Detta gör det möjligt att öppna organismens reserver. Stickningar aktiverar nervändarna och på så vis återupprättas förbindelserna mellan hjärna och organ. Ofta är dessa förbindelser störda till följd av blockeringar orsakade av muskelspänning, ryggradsproblem eller helt enkelt energiförlust.



Tänk på något tillfälle när ditt ben har "somnat" och du har förlorat känslan i det. När du reste dig upp, så började det först kännas som stickningar i benet och sedan kom blodet tillbaka och återställde känslan. Det vill säga, i det här fallet aktiverar organismen själv nervändarna för att justera tillförseln av blod. Vi kan själva skapa stickningar i vilken kroppsdel som helst och efter att ha återupprättat de störda förbindelserna mellan detta ställe och hjärnan, förbättra blodcirkulationen där. När problem uppstår i organismen vidgar den eller drar samman kapillärerna själv, eller aktiverar nervändarna allt efter behov. I det här fallet är det självregleringssystemet som tar hand om det. Vid vissa långvariga problem, kroniska sjukdomar, orkar det självreglerande systemet inte med sitt arbete men här kan vi hjälpa till genom att skapa känslor av värme och stickningar.



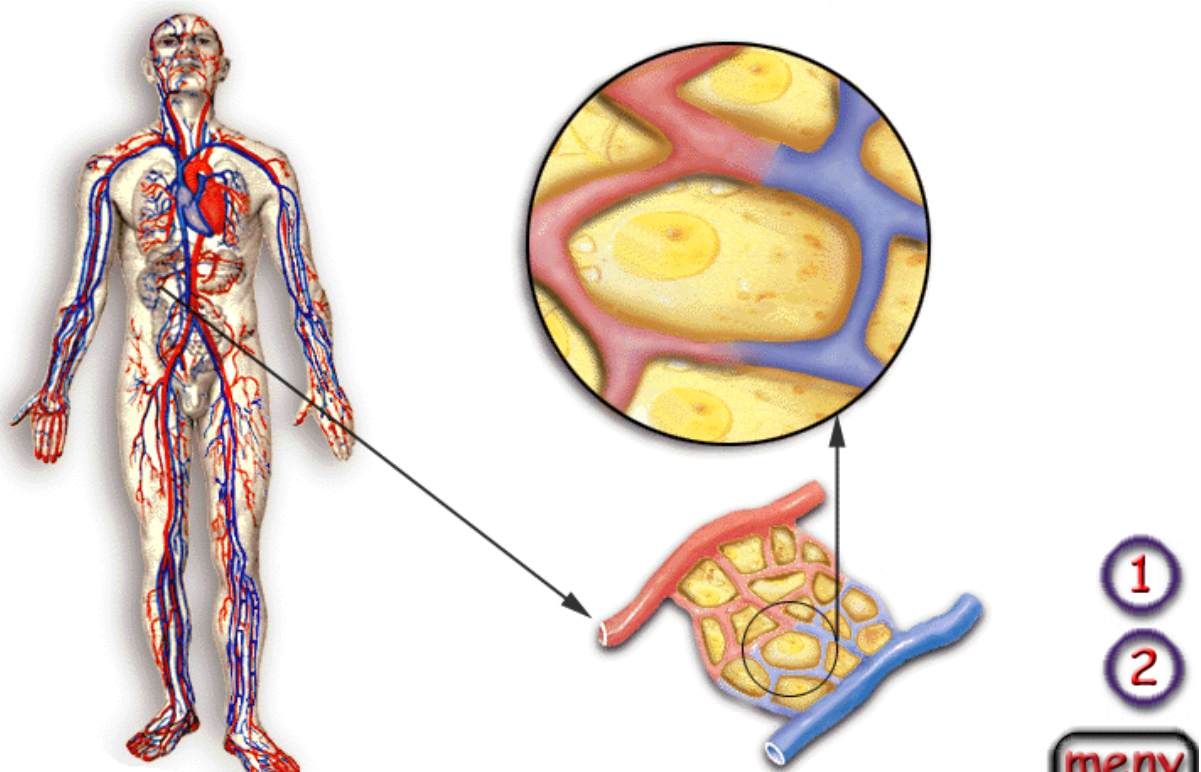
Båda teknikerna gör det möjligt inte bara att förbättra det fysiologiska tillståndet utan även att ta bort spänning i kroppen. Det är möjligt genom att man, när man arbetar med övningarna, automatiskt hamnar i ett speciellt tillstånd där höger hjärnhalva aktiveras – theta tillstånd. Detta i sin tur aktiverar det parasympatiska nervsystemet vilket leder till avslappning..

# Hur påverkar metoden organismen? Vad gör den för nytta?

När vi koncentrerar oss på ett visst organ, har satt på rytmisk musik och börjar skapa pulseringar med tankens kraft, så börjar vi efter en stund att känna pulseringarna i verkligheten.

Detta betyder att den extracellulära vätskan har blivit aktiverad och slaggprodukter börjar föras bort. Samtidigt aktiveras ett stort antal kapillärer i organet och deras vener börjar ta upp och föra bort dessa slaggämnen. Elimineringen av slaggprodukter i de extracellulära utrymmena förbättrar transporten av näringsämnen och syre till cellerna.

Kapillärernas aktivering och bortförandet av slaggprodukter möjliggör att leukocyterna kommer nära cellerna och oskadliggör eventuella bakterier. Pulseringar aktiverar elektronernas och jonernas rörelse vilket förbättrar oxidationsprocesserna i cellerna.



# Affirmationer

När vi befinner oss i "theta-tillståndet" är vi kapabla att skapa affirmationer som via vårt undermedvetna kan utöva ett starkt inflytande på organ som vi arbetar med eller på programmen som styr vårt beteende. Varför? Vi vet att de inre organen styrs av det vegetativa nervsystemet som är intimt förbundet med de undermedvetna processerna. Därför är det så att ord som riktas till ett visst konkret organ, speciellt om de är emotionellt laddade, kan korrigera organet, kroppsdelens eller individens beteende. Affirmationerna måste, för att kunna utöva en maximalt helande effekt vara:



**Positiva: "Jag vill .... och vet att det blir så".**

**Vara i nuet: "Jag har redan det jag affirmerar om" inte i någon diffus framtid, utan nu.**

**Emotionellt laddade: Upplev glädjen i att frågan redan är löst. Låt ditt undermedvetna tro att det redan är som du vill.**

**Personliga: Använd ord som "jag, min, mitt"**

**Exakta: Uttala exakt vad du vill åstadkomma. Undvik diffusa formuleringar.**

**Alltid svara på frågan "varför?" Det måste finnas en mening med det du önskar som också är bra för andra. T.ex. frisk för att sprida hopp, glädje och harmoni.**

**Realistiska: Börja på en nivå du känner att du lätt kan tro på. Efterhand kan du höja dina förväntningar.**

## **Affirmationer**

**Under arbetet med en övning kan man upprepa samma affirmationer några gånger.**

**Här följer några exempel på affirmationer**

**Jag skapar det jag vill.**

**Jag har all den tid jag behöver**

**Jag genomför det jag vill**

**Jag njuter varje stund av att skapa excellens i mitt liv**

**Mitt liv är fullt av underbara överraskningar**