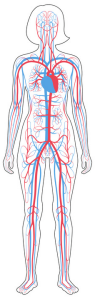


VISUELL TRÄNING EFFEKTIVA VISUALISERINGS ÖVNINGAR FÖR VAR OCH EN

AV BORIS ARANOVICH

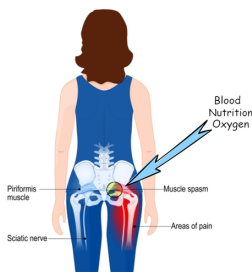
ORSAKER TILL DE FLESTA HÄLSOPROBLEM

Boris Aranovich©



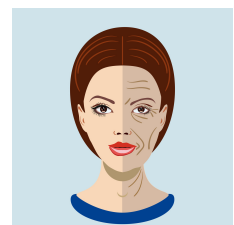
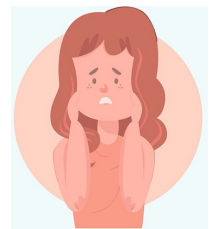
Visuell träning är tanketräning med en speciell visualisering som kan hjälpa många med sin hälsa. Genom att skapa rörelser och energi i kroppen är denna träning perfekt även för människor med funktionshinder samt äldre personer. Man vet att nästan alla hälsoproblem är kopplade till dålig tillförsel av näring och syre till cellerna, samt dålig bortforsling av slaggprodukter, toxiner och döda celler. Ofta är orsaken till detta stagnationer i kroppen, förorenade och tröga blodkärl, tjockare blod, stagnation i lymfsystemet och mellancellernas vätskor. Det är därför man rekommenderar människor att röra på sig, för att minska stagnationer. Och det är viktigt!

Men fysisk rörelse kan inte alltid nå kroppen på djupet. Fysiska rörelser är väldigt individuella och om man tränar för mycket så kan det minska vår energi eller skada oss. Dessutom kan inte alla röra på sig tillräckligt, som t.ex. äldre, sjuka och funktionshindrade.



Ett exempel kan vara en person med kroniska inflammationer i höfterna som skulle behöva förbättra tillförseln av energi, näring och syre till lederna men inte är kapabel att röra sig så mycket. Eller en funktionshindrad som inte kan gå.

Visuell träning hjälper alla att kunna träna regelbundet, inte bara att skapa rörelse i kroppen rent allmänt, utan även vid konkreta hälsoproblem. Visuell träning hjälper också till vid psyko-emotionella besvär, ökar den mentala kapaciteten och erbjuder även konkreta övningar för att förbättra utseendet. För att förbättra alla kroppens olika områden krävs ett bättre flöde.



Vad är Visuell träning?

Man vet att alla funktioner i kroppen, inre organ, system, kroppsdelar samt fysisk rörelse återspeglas i hjärnan som neuronkopplingar eller neuronnätverk. Ju bättre funktion eller rörelse, desto starkare är neuronernas kopplingar. Varje träning stärker kopplingarna och gör funktionen bättre.

En höjdhoppare t.ex., kan hoppa 1,5 meter, men regelbunden fysisk träning kan stärka neuronkopplingarna som motsvarar denna förmåga att hoppa, och han kan så småningom hoppa högre. Flera studier visar att om vi kan visualisera denna träning och upprepa den varje dag, så blir resultatet nästan lika bra som om vi hade gjort det fysiskt - så dessa övningar kan verkligen öka vår förmåga.

Kolla in några studier här:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1597701/>

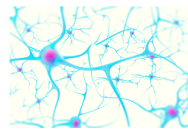
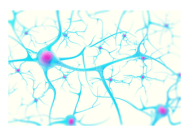
<https://journals.physiology.org/doi/abs/10.1152/jn.1995.74.3.1037>

<https://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicep-strength/>



Before and After

Med andra ord kan både fysisk träning och mental visualisering av träningen aktivera samma neuroner, vilka gör neurrönnätverken starkare



Genom att träna mentalt kan vi alltså verkligen förbättra alla funktioner i kroppen, mentala förmågor, psyko-emotionella tillstånd, beteenden m.m.



Frågan är bara hur vi kan göra visualiseringen effektiv, snabb och rolig? Utifrån min långa erfarenhet med mentalt arbete, förståelse för vad som går att åstadkomma med lättsamhet och glädje samt vetskap om vad man inte ska göra, har jag utvecklat metoden Visuell träning.

För att visualiseringen ska bli effektiv måste den ha 3 viktiga egenskaper: 1. Man måste kunna hålla fokus en längre tid. 2. Man måste kunna visualisera detaljer. 3. Man måste visualisera med känslor. Ju mer dessa egenskaper utvecklas, desto effektivare blir visualiseringen och dess effekt på kroppen.

1. I min metod för att hålla fokus längre, kan man åstadkomma detta genom att samtidigt med visualisering göra en andningsövning. I vanliga fall är det svårt för de flesta att hålla fokus en längre tid p.g.a. okontrollerade tankar. Men om man håller andan så skapar kroppen mer koldioxid i blodet vilket ökar cirkulationen i hjärnan samt att förbättrar syreupptaget, vilket gör att hjärncellerna temporärt börjar fungera bättre. Och då ökar koncentrationsförmågan avsevärt. Dessutom, att hålla andan är väldigt bra för kroppen överhuvudtaget.



2. För att visualisera detaljer används animationer. Till exempel så visas en fysisk övning och när man ser den så blir det lättare för hjärnan att visualisera. Eller om man ser hur inre organ masseras, så blir det också lättare för hjärnan att skapa eller stärka neuronkopplingar. Man tränar därför först en eller två månader med hjälp av videoanimationer.



3. För att skapa känsla används musik i dessa videoanimationer.



Visuell träning består av olika övningar som kompletterar varandra:

1. Visualisera fysisk träning

Titta på fysiska övningar med musik och visualisera att du gör samma övning med din kropp. För att hålla bättre och längre fokus, håll andan så länge du kan. En fysisk övning tar 80 sekunder. Om du känner att du vill göra mer, så kan du upprepa övningen. Precis som vid fysisk träning så aktiverar Visuell träningen samma neuroner i hjärnan och ger liknande träningseffekter. Man kan till och med känna träningsvärk i kroppen!



2. Visualisera pulseringar i inre organ, kroppsdelar, leder och muskler

Titta på animationerna med musiken och visualisera pulseringar i din kropp. För att hålla bättre och längre fokus, håll andan så länge du kan. Denna övning tar 2 minuter per organ eller kroppsdel. Visuell träningen aktiverar samma neuroner i hjärnan som om organet eller kroppsdelens masseras. Dessa pulseringar förbättrar cirkulationen i inre organ, vävnader och muskler. På det sättet ökar närings- och syretillförseln samt förbättrar även bortforslingen av slaggprodukter, toxiner och döda celler. Om du vill öka muskelmassan måste du regelbundet göra pulseringarna i specifika muskelgrupper och du kan komma att se effekt inom 1-2 månader. Om du vill förbättra vissa organfunktioner eller rensa organ så måste du regelbundet göra Visuell träning med pulseringar och inom en månad kan du känna effekt.



3. Visualisera stretchningar i ryggraden, leder och vissa kroppsdelar

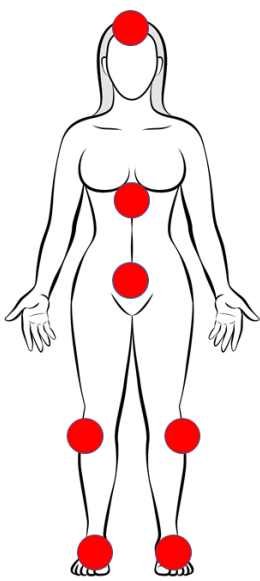
In this way, you can reduce tension and increase the circulation and the energy flow. We know that mental stress creates tension in the body, which leads to stagnations. Watch the animations with the music and visualize stretching body parts just as it is shown in the animation. This takes 40 seconds per body part. In this exercise, you will immediately feel which body parts hold tension, which might feel like a slight pain. To remove the tension completely, regular Wize training is required for 1-3 weeks.



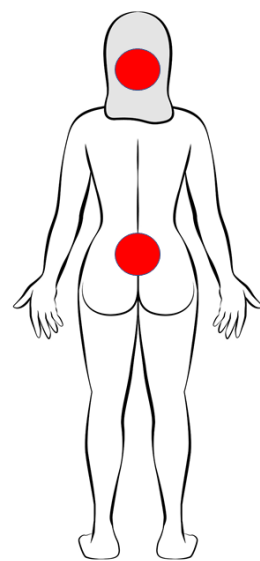
4. Visuell träning med handpåläggning

När man håller en hand på någon kroppsdel känner man ofta värme. Det är strålning av energi från handen som aktiverar blodcirkulationen på den plats där handen ligger. Om man lägger båda händerna på olika zoner på kroppen och visualiserar ett energiflöde mellan dem, så kan man på det sättet aktivera dessa zoner. I Visuell träning används kroppens aktiva zoner som har ett starkt inflytande på kroppen. Med åldern kan energin minska i dessa zoner, och då kan de olika organen som är kopplade till dessa zoner få försämrade funktioner. T.ex. så kan minskad energi i solar plexus försämma funktionerna i magtarmkanalen, minskad energi i hjässan påverka hjärnans funktioner o.s.v.

I Visuell träning aktiveras 7 viktiga energetiska zoner: 1. Hjässan 2. Solar plexus 3. Området under naveln 4. Nacken 5. Fotsulorna 6. Svanskotans område 7. Akupunkturpunkt Zsu san li.



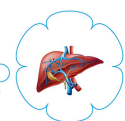
Energetiska zoner



Genom att kombinera handpåläggning på olika zoner kan vi inte bara aktivera själva zonerna utan också öka flödet i hela kroppen. Handpåläggning på de olika zonerna kan också avslöja brist på energi i området. När man håller en hand på zonen och den börjar pulsera, så finns det brist på energi där. Man brukar behandla dessa zoner under några dagar tills pulseringarna avtagit och då det känns varmt i zonen. I Visuell träning används 16 olika positioner där man kombinerar aktivering av olika zoner. Visuell träning riktar sig till olika grupper av människor för att hjälpa dem aktivera flödena i kroppen, då minskat flöde av blod, lymfa och kroppens alla vätskor leder till hälsoproblem och senare till sjukdomar. Metoden är ovärderlig för funktionshindrade och äldre personer samt för sjuka.



Visuell träningen är utformad med olika videoövningar som består av kombinationer av visualiseringar för fysisk träning, pulseringsövningar, stretchingar och handpåläggningar. Vid problem med t.ex. högt blodtryck används en fysisk träning, (1-2 min), 3 pulseringsövningar (6 min), 2 stretchningsövningar (1 min och 20 sek) och 3 handpåläggningar (6 min). Sammanlagt 15 minuter per dag. Man kan upprepa samma program en gång till under dagen om man vill lösa problemen fortare. Problem med magtarmkanalen har andra kombinationer av visualiseringar, men är i princip uppbyggd på samma vis med kombinerad fysisk träning, pulseringar på vissa organ, stretchingar och handpåläggningar.



Hela kroppen är beroende av dessa två hjärnstrukturer. Med tiden när man blir äldre, minskar blodcirkulationen i hypotalamus- och hypofysområdet vilket försämrar kroppens regleringsförmåga. Det betyder att många av kroppens funktioner blir sämre. Exempelvis minskar magsaften som tillverkas av magsäcken, blodet filtreras sämre, matsmältningen fungerar sämre osv. Vi kan, genom att förbättra blodcirkulationen i hypofys- och hypotalamusområdet, göra en enorm förbättring av hälsan. Då förbättras kroppens regleringsförmåga och alla organ, system och vävnader i kroppen påverkas positivt. Och detta gör vi med visualiseringsträning som består av två övningar

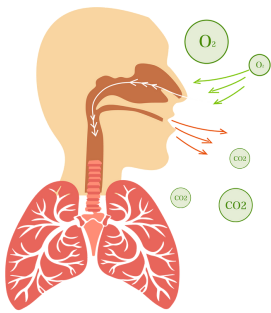
Övning 1 med handpåläggning ökar energin i hypotalamus- och hypofysområdet som i sin tur aktiverar blodcirkulationen där



Och övning 2, genom mentalt fokus och andning, ökar blodcirkulationen direkt i samma område. Varje visualiseringsträning för lösning av olika problem som exempelvis högt blodtryck, övervikt, problem med urinsystemet och alla andra symtom, borde kompletteras med visualiseringsträning för detta reglerande system.

Dessa träningar kan man välja på:

:

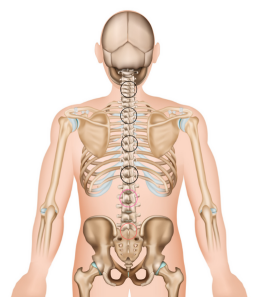


1. **Visualiserings träning för att stärka andningsorganen** består av 5 visualiseringsövningar inklusive fysisk träning, 2 övningar med pulsering, en övning med handpåläggning och en övning med stretching.

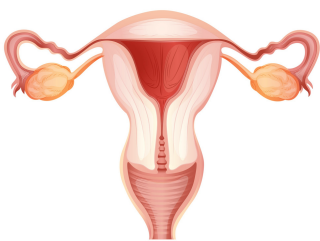
Övningarna minskar spänningar från ryggradsdelen som är kopplad till andningsorganen och aktiverar blod- och lymfcirkulation kring lungorna som förbättrar andningsorganens funktioner

2. **Visualiserings träning för att förbättra ryggradens funktioner** består av 6 visualiseringsövningar inklusive fysisk träning, 3 övningar med pulsering, 1 övning med stretching en övning med handpåläggning.

Övningarna minskar spänningar och stagnationer och förbättrar blodcirkulationen längs ryggraden. Alla dessa åtgärder förbättrar eller återställer ryggradens funktioner



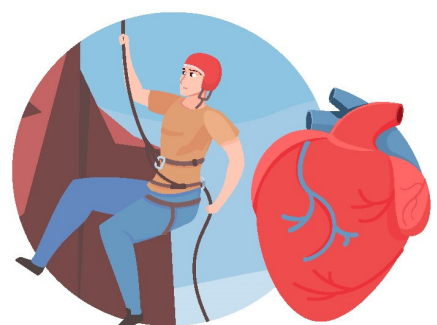
3. **Visualiserings träning för att stärka kvinnlig hälsa** består av 5 visualiseringsövningar inklusive fysisk träning, 2 övningar med pulsering, 2 övningar med handpåläggning.



Övningarna tar bort stagnationer och förbättrar blodcirkulationen i de delarna av kroppen som är kopplade till de kvinnliga organen – nedre delen av ryggraden, könsorgan och aktiva zoner i fötterna. Alla dessa åtgärder stärker och balanserar kvinnohälsan.

4. **Visualiserings träning för att normalisera blodtrycket** består av 6 visualiseringsövningar

vilka tar bort spänningar från kroppen, balanserar energi, fördelar blodmassan, aktiverar energetiska zoner som är kopplade till blodtrycket. Alla övningar främjar för att normalisera blodtrycket och tar sammanlagt 12-15 min.



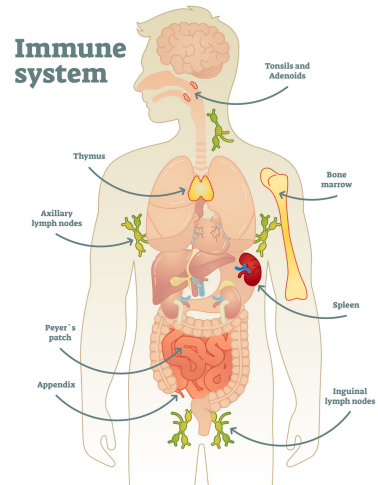


5. Visualiserings träning för att gå ner i vikt består av 5 visualiseringsövningar inklusive 2 övningar med fysisk träning 2 övningar med pulsering, och en övning med handpåläggning.

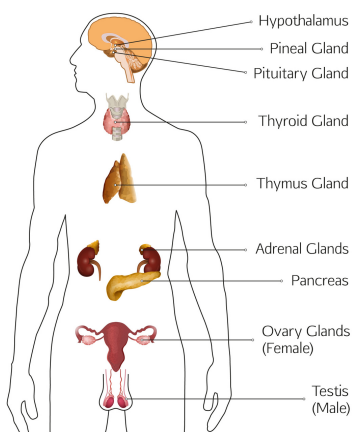
Övningarna ökar kroppens förmåga att förbränna fett, träna musklerna i buken och balanserar viktiga hormoner som påverkar på fetma. Alla dessa åtgärder främjar kroppen att gå ner i vikt.

6. Visualiserings träning för förbättring av immunsystemet består av 5 visualiseringsövningar inklusive fysisk träning, 2 övningar med pulseringar, 2 övningar med handpåläggning.

Övningarna förbättrar blodcirkulationen i kroppen, minskar stagnationer, aktiverar tarmfloran (vilket är mycket viktigt för immunsystemet) och aktiverar cirkulationen i hjärnan. Alla dessa åtgärder stärker och balanserar immunsystemet



Endocrine System

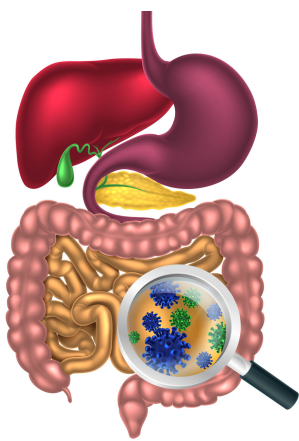
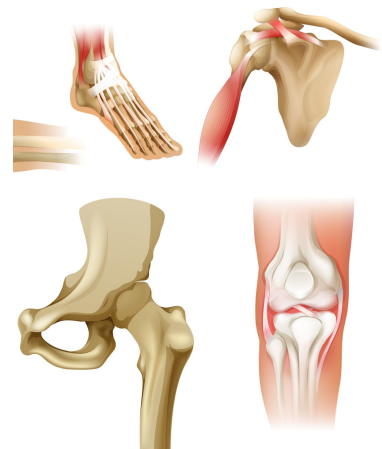


7. Visualiseringsträning för att balansera hormonerna består av 5 visualiseringsövningar inklusive 2 övningar med pulseringar, 2 övningar med handpåläggning och 1 övning med stretching.

Övningarna förbättrar blodcirkulationen i körtlarna (vilket minskar stagnationer där), aktiverar viktiga akupunkturpunkter samt aktiverar cirkulationen i hjärnan. Alla dessa åtgärder stärker och balanserar hormonerna.

8. Visualiserings övningar för leder består av 2 träningar; första träningen är för höfter, knän och vrister och den andra är för axlar, handleder, armbågar och fingrar. I båda träningarna finns det 3 pulseringsövningar, 1 fysisk övning och 1 handpåläggning.

Övningarna minskar spänningar och förbättrar blodcirkulationen i lederna och minskar även stagnationer. Alla dessa åtgärder förbättrar eller återställer ledernas funktioner.

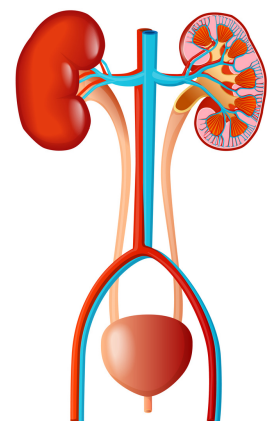


9. Visualiserings träning för att förbättra magtarmkanalen består av 6 visualiseringsövningar inklusive fysisk träning, 3 övningar med pulseringar, och 1 övning med handpåläggning.

Övningarna minskar spänningar i lever och tarmar och förbättrar blod- och lymfcirkulationen samt energiflödet där. Alla dessa åtgärder kan förbättra magtarmkanalens funktioner rejält.

10. Visualiserings träning för att förbättra urinsystemet består av 5 visualiseringsövningar inklusive fysisk träning, 2 övningar med pulseringar, 2 övningar med handpåläggning.

Övningarna tar bort stagnationer och förbättrar blodcirkulationen i njurarna och urinblåsan samt förbättrar de energetiska meridianerna som är kopplade till urinsystemet. Alla dessa åtgärder stärker och balanserar urinsystemet



11. Visualiserings träning för att stärka tänderna består av 5 visualiseringsövningar inklusive 2 övningar med pulseringar, 2 övningar med handpåläggning och 1 övning med stretching.

Övningarna aktiverar blodcirkulationen i tandköttet, tar bort spänningar från nacken och på det viset förbättras cirkulationen i huvudet inklusive tänderna. Sådana åtgärder tar bort stagnationer från tandköttet och stärker tänderna.



12. Visualiserings träning för att bli av med sömnlöshet består av 5 visualiseringsövningar inklusive fysisk träning, 2 övningar med pulseringar, 1 övning med handpåläggning och 1 övning med stretching.

Övningarna minskar spänningar i kroppen, speciellt i ansiktet, samt balanserar nervsystemet. Alla dessa åtgärder kan göra sömnen bättre och djupare.



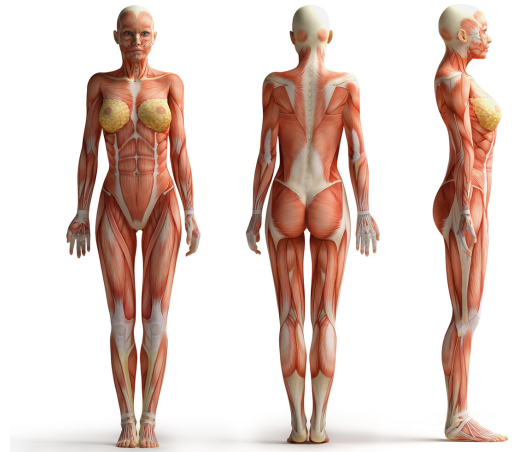
13. Visualiserings träning för skönhet består av 5 visualiseringsövningar inklusive 2 övningar med pulseringar, 2 övningar med handpåläggning och 1 övning med stretching.

Dessa övningar kan aktivera blodcirkulationen i ansiktet, inklusive dess muskler, bindväv och hud samt förbättra hudens elasticitet. Samtidigt förbättras energiflödet och blodcirkulationen i hela ryggraden och därmed ökar flödet till huvudet, inklusive ansiktet.



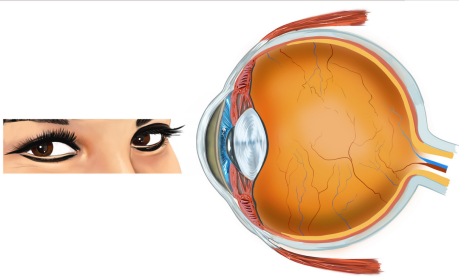
14. Visualiserings träning för att stärka muskelmassan i kroppen består av 6 pulseringsövningar för olika muskelgrupper.

Övningarna ökar blodcirkulationen i dessa muskelgrupper samt aktiverar zonen i hjärnan som motsvarar muskelgrupperna och stärker neuronkopplingarna där. Allt detta främjar muskeltillväxten och minskar fettet.



15. Visualiserings träning för att stärka ögonen består av 5 visualiseringsövningar inklusive 3 övningar med pulseringar, 1 övning med stretching 1 övning med handpåläggning.

Övningarna minskar spänningar i övre delen av ryggen och förbättrar blodcirkulationen i det optiska området i hjärnan. Samtidigt ökar övningarna blodcirkulationen direkt i ögonens kapillärer samt minskar stagnationer där. Alla dessa åtgärder förbättrar eller återställer ögonens funktioner.



16. Visualisering träning för att förbättra kroppens reglerande funktioner består av 3 visualiseringsövningar inklusive 1 övning med stretching, 1 övning med handpåläggning och 1 mental övning i kombination med andningen. Alla dessa övningar förbättrar blodcirkulationen i hypotalamus- och hypofysområdet, vilket förbättrar kroppens reglerande funktioner.

