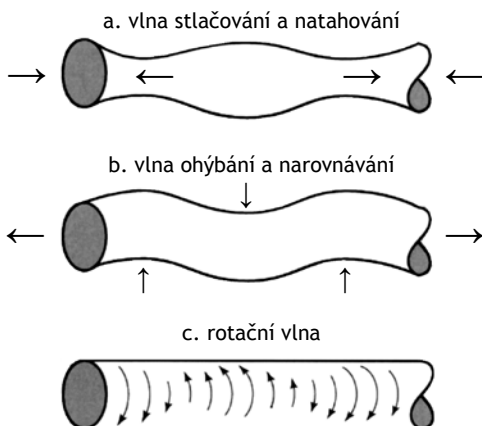


# PRINCIP VLNY

## O vlnách těla

Vlny jsou různé.

My budeme poznávat tři vlny pohybu těla ve třech rovinách: stlačování a natahování, ohýbání a narovnávání a rotace.



Obrázek 4. Vlny

To jsou tři klíče ke zdraví. Dozvíme se o sestavě principů, jež funguje ve všech sférách života. Podle mého názoru je hlavní z těchto vln právě vlna ohýbání a narovnávání. Ta se nejvíce projevuje v sagitální rovině.

Ovšem každá z vln má svoje zvláštnosti.

Níže krátce objasním, co tím mám na mysli.

## **Základní vlastnosti vln**

### ***Horizontální rovina***

Celkové všeobecné představy o člověku, o jeho vzrůstu, o stavu jeho zdraví, o jeho problémech, o pohlavních přednostech a o dalších vlastnostech jeho organismu jsou uloženy právě v horizontální vlně. Přesněji v detailech chování těla v horizontální rovině vlnového toku. Mnohé z nich může vidět jen odborník specializovaný na můj systém.

Jestliže se například stopy nohou a také kolena v horizontální rovině více stácejí dovnitř, je pro toho člověka víc vlastní „ženský“ způsob jednání a také některé iracionální a ve velké většině takzvané *ženské strachy*.

Další příklad ukazuje stav praktického zdraví člověka v dané rovině. Pokud se lidské tělo při pohybu (například dopředu) navíc pootáčí kolem své osy, a pohybuje

se tedy maličko v horizontální rovině, je to příznak dobré sekrece hormonu oxytocinu, hormonu pružnosti, který je velmi užitečný pro zdraví a dlouhověkost. Přidám tedy hned praktickou radu. Pootáčejte se častěji kolem své osy na místě nebo v pohybu. Častěji například tancujte s otáčkami. Připomenu mimochodem takzvané *súfijské víření* a praslovanské *chorovody*. V nich je spousta otáčení. A všechno je to prospěšné pro zdraví.

### ***Frontální rovina***

Lidé většinou tancují ve frontální rovině. To znamená, že jejich pohyby ramen a celého těla směřují ze strany na stranu. Jako by se chtěli tancem představit svému okolí ve frontální rovině. Představit se lépe než na první – poznávací – úrovni. Poznávací úroveň je vysvětlena v prvním cvičení na zvládnutí vlny v horizontální rovině. K tomu se vrátím později.

### ***Sagitální rovina***

Vlny v sagitální rovině, to znamená v rovině pohybu dopředu či dozadu, vypovídají o způsobech interakce člověka s okolním světem. Všechny vlny světa se v takovém případě jakoby doplňují a spojují s vlastními vlnami lidského těla. Vše, co je spojeno

s pohybem vpřed a se zvládnutím prostoru, jsou vlny v této rovině. Existují i některé další nuance. Například pohyby při pohlavním styku ve velké většině leží právě v sagitální rovině. A sex zamilovaných lidí, jak odborníci dobře vědí, zdraví vždycky prospívá, nevyskytne-li se nějaká kontraindikace.

Všechny vlny jsou tedy dobré a všechny mají léčebné vlastnosti. Vybírejte si podle chuti.

My se nyní začneme seznamovat s vlnami pohybu těla v horizontální rovině.

Avšak i kdybyste začali cvičit v kterékoli jiné rovině, stejně byste je aktivizovali všechny. A všechny jsou vašemu zdraví něčím prospěšné.

## **K čemu potřebujeme další ozdravný systém?**

Hned se objevuje otázka, proč potřebujeme další ozdravný systém a v čem se liší od mnoha jiných?

Je známo, že nemoci a stárnutí organismu jsou geneticky spojené s pohybem, přesněji s jeho deficitem. A také s odpovídající aktivitou mozku, a tedy se správným naladěním

na pohybovou aktivitu. S náladou. Nedostatek radosti a aktivity ve vašem vnitřním světě nálad a nedostatečné či nesprávné pohyby mohou organismus v krátkém časovém úseku rozvrátit.

Při jednom experimentu byl mladý člověk zbaven možnosti pohybu a za dva týdny bylo jeho zdraví vážně podlomené. Příčina? Oficiálně to bylo omezení pohybu. Z mého hlediska byl zbaven možnosti využívat všechny vlny pohybu ve všech třech rovinách, jak jsou vyznačené na obrázku 4 na str. 98.

V přírodě obvykle podobná omezení působí strachy. Ty omezují kaleidoskop reakcí vrchní části mozkové kůry, jež je spojená s pohybem a dýcháním. V uvedeném případě byl ten mladík požádán, aby tak jednal. A výsledek na sebe nenechal čekat.

Vždyť pohyb je základem života, je to klíč k životu a ke zdraví! Uvědomělý pohyb ve vlně je klíčem k pochopení života a k jeho uspořádání na nové úrovni. Všichni, kdo se zabývají vlnovým tréninkem, jsou doslova odsouzeni k úspěchu. Protože svět a život, jak jsem už řekl, se skládá z vln. Proto všechna cvičení, která jsem navrhl, budou tak či onak spojena se znovuzrozením, s obnovením schopnosti našich předků pohybovat se ve vlně.

Proto začneme studium technik a blahodárných výsledků jejich působení na lidský organismus pochopením toho, co jsou vlastně vlny a proč z nich sestává hmota.

Budeme uvádět příklady.

Připomeňme si éterodynamiku a rytmodynamiku. Tam je mnoho zmínek o vlnách a o jejich sčítání. Vzpomeňme si na shluky elektromagnetických energií nebo na to, že všechny částice jsou kvantové vlnové útvary, rozrušené stavy pole. Vzpomeňme si na „stloukání“ oceánu, to znamená na „zahuštění“ vodního živlu na principu stloukání másla z mléka. To přímo vypovídá o tom, že hmota sestává z koncentrovaných vln. Vlna pohybu se v těle projevuje v podobě pružných změn.

Jedním z prvních přírodních detailů při představě zdravé ženy a zdravého muže je pružnost u ženy a u muže sebevědomí, to znamená pružná důstojnost.

Teď odložíme různé významy mých slov a soustředíme se na to hlavní.

Pružnost je právě to, co se musíme naučit a pochopit. Z mého hlediska je to základní klíč ke zdraví.

V řeči dávných Slovanů jsou pružnost a „tekutost“ hlavním znakem všech vln. A také tedy

všech harmonických vztahů k přírodě i okolním lidem. Jestliže si pamatujete, že slovo *harmonický* se ve vědě řadí ke slovům *harmoniky* čili *vlny*, které sytí první, základní harmoniku, stává se smysl věty mnohem jasnější.

Mnou vytvořený systém někdy nazýváme *přívětivý*. Obsah mého psychomotorického výzkumu umožňuje určovat obavy, strachy a fobie, jež „překážejí“ při dosahování pružnosti a následně rovnováhy. Ty člověku zabraňují, tak jako projevy agresivity, pocítit zdraví a štěstí.

Můj systém je praktický, proto se hned ponoříme do praxe.

Základem slovanské soustavy cvičení je *princip vlny*.

Využívají se tři druhy vlny: natahování a stlačování, natáčení do strany a pro nás nejzajímavější – vlna ohybu. Vlnový trénink těla a všech jeho životně důležitých orgánů včetně soustavy šlach je podstatou slovanské metodiky.

Po každém cvičení, jež vyvolá napětí využitím kteréhokoli druhu vlny, doporučuji zařadit uvolňovací cvičení a pak ještě doplňkovou prověrku plastických možností organismu. Seznam uvolňovacích cvičení uvedu o něco dále.