

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

"Whenever you see a sick person, a dispirited, dishisconsolate or diseased person, there is your field of seva."
...Sri Sathya Sai Baba

Tom 10 wydanie 1

Styczeń/Luty 2019

W tym wydaniu

☞ Z biurka Doktora Jit K Aggarwala	1 - 2
☞ Profile Praktyków	2 - 4
☞ Historie z użyciem kombo	4 - 8
☞ Kącik odpowiedzi	8 - 9
☞ Boskie słowa Mistrza Uzdrowiciela	10
☞ Ogłoszenia	10
☞ Dodatek	10 - 13

☞Z biurka Doktora Jit K Aggarwala ☞

Drodzy Praktycy

Gdy żegnamy się w 2018 roku i witamy w 2019 roku, składam serdeczne pozdrowienia dla was wszystkich! Rok 2018 był przełomowym rokiem; mieliśmy wiele osiągnięć w tym roku i wiele więcej do osiągnięcia. No świetny czas na wyznaczanie celów – na froncie osobistym i zawodowym. Moim skromnym żądaniem dla każdego praktyka jest ustalenie co najmniej jednego celu w swojej praktyce wibroniki – dla własnego wzrostu i całej naszej misji.

Poniżej przedstawiamy niektóre z naszych kluczowych osiągnięć w roku 2018

- Wszystkie trzy strony internetowe (Vibrionics.org, strona biuletynu i strona Praktyków) zostały poddane przeglądowi i ulepszone.
- Proces przesiewowy/aplikacyjny dla przyszłych nowych kandydatów został usprawniony i został wysoce efektywny, aby zapewnić jakość nad ilością (lekcja, Swami w Swoim fizycznym ciele, osobiście podkreślony podczas rozmowy o wibronice). Dodatkowo, poprzeczka została ustalona jeszcze wyżej dla nowych SVP z wprowadzeniem obowiązkowych mandatowych obowiązków.
- Założono główny zespół przywódców, złożony z oddanych i doświadczonych wiceprezesów ds. realizacji różnych funkcji – szkoleń, rozwoju, badań, publikacji itp.
- Nasz indywidualny program monitoringu ma wszystkie nowe usługi AVP, dopóki nie zostaną VP.
- Opublikowaliśmy nowe wydania podręczników AVP i SVP oraz wydanie przewodnika wibracyjnego dla SVP w 2018 roku. W książce 108CC dokonano również istotnych uzupełnień.
- Regularna klinika wibroniki w Centrum Wellness w SSSIHMS (Whitefield, Bangaluru), a także w budynkach seva dal i panie w Prashanti Nilayam są obecnie dobrze ufundowane.
- Udało się stworzyć stabilne sieci do leczenia – wysyłanie wibrośrodków pocztą za pomocą centralnego zespołu (w Indiach) i leczenie na całym świecie przez sieć nadawczą w USA.
- Zacząto przekazywać uzdrawiające wibracje Matce Ziemi, a także rozpylać je w publicznych parkach. Praktycy już zaczęli dostrzegać korzystne efekty tego działania.

Niektóre inne inicjatywy, które chcielibyśmy rozwinąć 2019 roku, są następujące:

- Tłumaczenie książek wibronicznych na inne języki indyjskie (np. Hindi, Telugu, tamilski) w celu maksymalnego rozsiewu wibroniki. Tłumaczenie na marathi 2 książek AVP wykonane.
- Większy rygor w prowadzeniu projektów badawczych – jednym z nich jest już określenie skuteczności wibroniki w leczeniu depresji podczas ciąży; inny zaczyna się wkrótce - cukrzyca

- c. Struktura kohorty ułatwiająca współpracę – obejmuje to regularne spotkania z innymi praktykami w dyskusjach grupowych na tematy w biuletynach, dzielenie się historiami sukcesu, pisanie historii przypadków, co jest kamieniem węgielnym naszej pracy, a przede wszystkim nieformalnymi przyjaznymi spotkaniami, aby budować więzi dla moralnego wsparcia.
- d. Nasza baza danych musi zostać całkowicie zmieniona, aby zawierała tylko aktywnych praktyków. W tym celu wykonano znaczną część prac, ale jeszcze wiele pozostaje do zrobienia.

Chciałbym zostawić was z bardzo silnym i również zachęcającym przesłaniem od naszego najdroższego kochającego Boga – „*Wielu ludzi oczekuje, że Nowy Rok da im szczęście i dobrobyt. Ale faktycznie Nowy Rok przekazuje ci tylko wyniki twoich przeszłych działań. Aby odkupić swoje przeszłe grzechy, musicie kultywować święte cechy i angażować się w święte czynności jeszcze bardziej w Nowym Roku...W każdych okolicznościach niech twoje uczucia będą czyste i idealne. Niech wszystkie twoje działania służą dobru innych.*” – **Sathya Sai Baba, Divine Discourse, 1 January 2001, Prasanthi Nilayam.**

Niech my Wszyscy nosimy w naszych sercach słowa naszego umiłowanego Sai, gdy razem idziemy w nowy rok i łączymy ręce w dążeniu do uczynienia tego roku najlepszym.

W kochającym służeniu Sai
Jit K Aggarwal

☪ Profile Praktyków ☪

Praktyk 11586...India, wykwalifikowany bankier, pracował w Indiach przez 24 lata, a później w Indonezji w



sektorze finansowym od 21 lat do połowy 2015 roku. Przyszedł do Swamiego w 1970 roku, kiedy zainspirowała go biografia Swamiego, „Sathyam Sivam Sundaram”. Wkrótce zaczął brać udział w różnych działaniach serwisowych organizacji Sai. Jego kariera zabrała go do różnych miejsc w Indiach i za granicą. Zawsze znajdował okazję do robienia sewy, kontaktując się z lokalnymi centrami Sai. Będąc w Indonezji w 2010 roku usłyszał, jak Swami mówi o uzdrawiającym potencjale wibracji od śpiewania wedyjskiego. Wkrótce zaczął się uczyć i ćwiczyć. Był świadkiem tych mocy w ciągu 2 lat od śpiewania w domu. Drzewa rudraksza na podwórku, bezpłodne przez lata, zakwitły! Wkrótce owoce, które można było przetworzyć i uzyskać 20000 koralików rudraksza. Rozprowadzał je z szacunkiem do świątyń i ludzi dookoła w Indiach.

W 2013 roku dowiedział się o wibronice Sai z filmów Souljourns z udziałem Dr Jit i Mrs Hem Aggarwal. Był do tego intuicyjnie przyciągnięty. Inspiracją były również słowa Swamiego: „Wibronika jest medycyną przyszłości”. Podjął decyzję, aby nauczyć się tej terapii. Odszedł z pracy i powrócił do Indii w maju 2015 r. Gdy tylko pozwoliły na to okoliczności, złożył podanie o kurs AVP w 2016 r. Po kursie elektronicznym, warsztatach i niezbędnych testach zakwalifikował się jako AVP w marcu 2017 r. Został VP w październiku 2017 r. po ukończeniu mentoringu. Jego poświęcenie dla wibroniki sprawiło, że ciężko pracował, a on został SVP w listopadzie 2018 roku.

Rozpoczął swoją praktykę przez leczenie siebie i swoich wcześniej zidentyfikowanych pacjentów. Wkrótce krajowe zobowiązania spowodowały, że udał się do USA na 4 miesiące, aby zostać z synem. Miał okazję porozmawiać o wibronice w sikhijskiej i hinduskiej świątyni, w wyniku czego leczył 72 pacjentów! Na początku 2018 roku odwiedził swojego syna w Niemczech na 2 miesiące. Tam też szerzył świadomość o wibronice na zgromadzeniu religijnym. Jego syn mówił po niemiecku, co zrobiło konsultacje łatwiejszymi. W sumie to jemu dało jeszcze 26 pacjentów. Przed każdym wyjazdem do Indii przekazywał szczegóły o pacjentach lokalnym praktykom dla podjęcia dalszych działań.

Do tej pory leczył 480 pacjentów. Choroby, którymi się zajmował - zapalenie stawów, ból pleców, przewlekły kaszel, Migrena, zaburzenia snu, żylaki, alergie skórne i bielactwo z pozytywnym skutkiem. Z jego doświadczenia większość nastolatków i dorosłych miała problemy emocjonalne jako przyczynę. Dodanie **CC15.1 Mental & Emotional tonic** do remediów przyniosła doskonałe wyniki. Podobnie, w przypadku kobiet powyżej 45 lat, dodanie **CC8.6 Menopause** działało dobrze na ból pleców. Dzieli się on życzliwie przypadkiem z 21-letniej ciężarną, zaniepokojoną z powodu stresującej atmosfery w domu. Ponieważ jej pierwsze dziecko było opóźnione, rozważyła przerwanie ciąży w czasie, gdy odwiedzała praktyka. **CC8.2 Pregnancy tonic** uczynił cud, stała się spokojna i urodziła zdrowe dziecko. W przypadku gdy ciężarnej w wieku 35 lat poddano czarnej magii, to **CC15.2 Psychiatric disorders** dany razem z Pregnancy tonic pomógł poczuć się chronioną. Trzy miesiące później urodziła zdrowe dziecko.

Praktyk jest częścią zespołu, służącego pacjentom w odległych obszarach bez dostępu do pomocy medycznej. Komunikują się z pacjentami przez telefon, a wysyłają remedia pocztą. Służył w ten sposób ponad 50 pacjentom w ciągu ostatnich 6 miesięcy. W jego doświadczeniu śpiewanie Sai Gayathri przy robieniu remediów czyni je silniejszymi. Zauważył bez troskę pacjentów ze względu na swoje zdrowie, bo opuścili leczenie w połowie drogi, mimo że czerpali z niego korzyści. W takich przypadkach kontynuuje modlitwę za nich. Zaczął także raz w tygodniu przekazywać matce ziemi lekarstwo na pokój i miłość.

Bierze udział w pracach administracyjnych związanych z aktualizowaniem bazy danych praktyków w Tamil Nadu oraz w przekazywaniu ich miesięcznych raportów. Organizuje rozmowy o świadomości w centrach Sai w Chennai. Może to zainspirować wielbicieli do zostania praktykami. Korzysta z każdej okazji, by zainspirować przyjaciół i znajomych do nauki wibroniki.

Jego życie nabrało znaczenia i celu po tym, jak zaczął praktykować wibronikę. Jest to jego przekonanie, że to pozwoli wyrażać miłość w działaniu i żyć przesłaniami Swamiego, że "Manav Seva to Madhav Seva" i "Kochaj wszystkich, słuź wszystkim". Oferuje modlitwę Swamiemu każdego ranka, aby pobłogosławił praktyków świata, aby byli kanałem miłości, światła i uzdrawiającej energii dla wszystkich potrzebujących.

Prypadki do udostępnienia:

- [Migrena](#)
- [Niskie ciśnienie, chroniczne zmęczenie](#)
- [Uraz u psa](#)

Practitioner 10001...India



absolwent ekonomii z dyplomem prawa pracy, pracowała w Bombaju przez trzy lata. Po ślubie rzuciła pracę i zaczęła pomagać swojemu mężowi, prawnikowi z dziedziny pracy i przemysłu w Pune. Weszła w zespół Swamiego w 1997 roku po przeczytaniu "Człowieka Cudów" Howarda Murpheta. Wkrótce zaangażowała się w wykonanie sewy w organizacji Sai w weekendy i święta.

Praktyk nie miała pojęcia o wibronice, dopóki nie uczęszczała na pierwsze warsztaty odbywające się w Bombaju w 2007 roku. Była przekonana przez jednego z wielbicieli do przyłączenia się. Stała się pierwszą praktykującą w Pune. Tego samego dnia musiała spieszyć do szpitala, aby zobaczyć swoich młodych bratanków, którzy spotkali się z wypadkiem. Wszyscy członkowie rodziny byli w szoku. Jej praktyka zaczęła się od tego miejsca. Natychmiast dała CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic całej rodzinie. Jej wiara w wibronikę została ugruntowana dzięki ich zachęcającym opiniom na temat efektu działania leku. W ciągu sześciu miesięcy została VP.

Miała szczególny szacunek dla lekarzy od dzieciństwa, widząc, że służą pacjentom! Teraz wibronika otworzyła jej drzwi, aby służyć bezinteresownie, tak jak to było jej pragnienie. W kwietniu 2014 r. zakwalifikowała się jako SVP po tym, jak walczyła z rakiem w 2012 roku. Przez krótki czas przyjmowała leczenie alopacyjne, aby przejść operację i chemioterapię potem była na remediach wibronicznych.

Jako guru balvikas odwiedzała pobliskie slumsy, by prowadzić zajęcia dla upośledzonych. Tam zaczęła przekazywać dzieciom lekarstwa na pamięć. Odpowiedź była niesamowita. W ciągu kilku tygodni mogli lepiej zapamiętać lekcje i zaczęli uzyskiwać dobre oceny. Nie odwiedzali lekarzy w przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych, mówiąc, że wzięli od niej lekarstwa. Wkrótce ich rodzice, dziadkowie i sąsiedzi zaczęli szukać remediów. Większość z nich pracowała jako pokojówki, a ich małżonkowie prowadzili riksze. Wielu z nich było uzależnionych od tytoniu. Remedia pomogły 6 kobietom zaprzestać żucia tytoniu w ciągu 4 miesięcy. Jeden alkoholik pozbył się swego nawyku w ciągu miesiąca. Środek wibroniczny pomógł tym, którzy chcieli wykorzenić nawyk.

Regularnie leczy pacjentów w obozach w pobliskich wioskach. Do tej pory leczyła ponad 9500 pacjentów. Chorobami leczonymi z powodzeniem są kwasowość, wrzody żołądka, przeziębienie, problemy kobiet i nastolatków, alergie skórne i infekcje, uzależnienia i przewlekła depresja. Z powodzeniem leczyła również pacjentów uczulonych na słońce, pszenicę, cukier i jaggery poprzez nozod alergenu. Czuje największą satysfakcję, kiedy widzi pacjentów, którzy wyleczyli się z przewlekłych dolegliwości.

Praktyk odegrała ważną rolę w zachęcaniu Praktyków w Pune i Nagpur do ponownego rozpoczęcia praktyki. Pomagała nauczycielowi i mentorowi w prowadzeniu warsztatów odświeżających dla nich w obu miejscach. Uczestnicy byli początkowo niezdecydowani, ponieważ nie mogli łatwo zrozumieć języka angielskiego, więc udzieliła wsparcia, wyjaśniając w marati. Odegrała kluczową rolę w sprawdzaniu

podręcznika dla JVP i książki 108CC z angielskiego na marathi i drukowaniu podręcznika. Jest znana w Pune z pokory i miłości, z jaką robi sewę.

Jest pełna wdzięczności dla Swamiego za uczynienie z niej skromnego narzędzia do życia z Jego przesłaniem "Kochaj wszystkich i słuź wszystkim". Mówi, że jej życie zmieniło się po tym, jak została praktykiem, ponieważ przestała pracować dla korzyści doczesnych i całkowicie zanurzyła się w Sai sewę. Pomogło jej to rozwijać się duchowo i stać się bardziej kochającą. Uważa, że każde domostwo powinno zachęcić członka rodziny stać się szczęśliwym w życiu i szerzyć szczęście!

Przypadki do udostępnienia:

- [Nietrzymanie moczu, suchość w ustach, wysokie BP](#)
- [Torbiel na powiece](#)
- [Łuszczyca](#)

☪ Historie z użyciem kombo ☪

1. Migrena ^{11586...India}

34-letnia kobieta cierpiała na bóle głowy po lewej stronie, które niepokoiły ją prawie codziennie przez ostatnie 10 lat. Za każdym razem trwało to co najmniej dwie godziny. Będąc specjalista IT, przez cały dzień musiała pracować na komputerach. Bała się bólów głowy i brała alopacyjne leki przeciwbólne, gdy było to konieczne. Szybkie uzdrowienie matki od chronicznego kaszlu zainspirowało ją do wibroleczenia. 8 lutego 2018 roku przepisano jej następujące środki:

CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...3rd.

Po tygodniu zgłosiła z podziwem, że od pierwszej dawki leku u niej nie wystąpił żaden ból głowy. A praktyk poprosił ją, aby kontynuowała tą samą dawkę leku. Po miesiącu jej leczenie się zawiesza. Do tego czasu praktyk wyjechał do Niemiec na 2 miesiące. W tym okresie miała przerywane bóle głowy co tydzień, choć mniej dotkliwe niż wcześniej. Po powrocie praktyk podał jej takie samo lekarstwo w dniu 20 maja 2018 roku.

Po 2 miesiącach wznowienia leczenia ból głowy niepokoiły ją dopiero po myciu głowy, ale nie inaczej. Był ciężki tylko raz i trwał tylko godzinę. Nie brała żadnych środków przeciwbólowych. Po 5 miesiącach dawkę zmniejszono do **2rd**. Po każdym myciu głowy miała łagodny ból głowy, ale trwało to krótko. Nie bała się już bólów głowy, więc mogła wygodnie pracować na komputerach. Ponieważ w ciągu następnego dwóch tygodni nie wystąpił żaden epizod bólu głowy, dawkę zmniejszono do **1rd**. Straciła matkę 6 grudnia 2018 roku i musiała brać kilka razy kąpiel w łaźniach zgodnie z tradycją. Ona w tym okresie nie miała żadnych bólów głowy. W dniu 23 grudnia 2018 r. zalecono jej kontynuowanie **1rd** środków kolejny miesiąc przed dalszym niższeniem. Zgodziła się brać na przemian czyszczące i immunizujące przez rok, zapobiegając jakiegokolwiek chorobie.

2. Niskie BP, zmęczenie ^{11586...India}

Stolarz w wieku 42 lat miał niskie ciśnienie krwi przez ostatnie 20 lat i zmęczenie przez rok. Był leczony alopacyjnie od niskiego BP bez ulgi. Musiał tymczasowo zawiesić pracę ciesielską, zamiast tego zaczął codziennie dostarczać gazety do około 24 wysokich budynków. Podczas rund dostawczych nie mógł odwiedzić toalety, co powodowało ucisk i ból w pęcherzu. Miał nieregularny posiłek i często pił herbatę. Uzależnił się od żucia betelu.

10 maja 2017 roku dostał następujące środki:

CC3.2 Bleeding disorders + CC4.1 Digestion tonic + CC12.1 Adult tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities...3rd

Po dwóch tygodniach zgłosił całkowitą ulgę od zmęczenia. Po kolejnym tygodniu jego BP było normalne i jego lekarz przerwał lek na obniżone ciśnienie krwi. Praktyk zalecił mu kontynuować lekarstwa **1rd** na miesiąc. Wkrótce jego spożycie herbaty znacznie się zmniejszyło i zaczął prawidłowo jeść lunch. Kontynuował swoją pracę ciesielską razem z rozwożeniem gazet. Pacjent przestał przychodzić po lekarstwa stwierdzając, że nic mu nie jest. Od grudnia 2018 roku jego BP nadal pozostaje w normie i czuje się zdolny do wykonywania swojego zawodu. Kontynuuje żucie betelu bez skłonności odrzucenia tego.

3. Uraz psa ^{11586...India}

Przez ostatnie 8 lat bezpieczni pies mieszkał w nim i pilnował budynku mieszkalnego w którym rezydował i praktyk. Pies został potrącony przez motocykl około 2 lat temu i otrzymał pierwszą pomoc. Ponieważ nie było żadnego leczenia, był on w żalonym stanie. Skóra była pokryta wysypka i prawie nic nie jadł.

25 marca 2017 r. praktyk zastosował:

#1. CC1.1 Animal tonic + CC20.7 Fractures + CC21.1 Skin tonic...2rd w wodzie do picia.

Po dwóch tygodniach zaczął się trochę ruszać i zaczął jeść. Po kolejnym tygodniu, ponieważ jego stan skóry się nie poprawił, praktyk zrobił kombo **#1** w wibhuti i zmieszał go w wodzie do kąpieli psa, a następnie do stosowania na wysypki. Nie było prawie żadnej poprawy. **#1** zamieniono następującym remedium i mieszało z jego pitną wodą:

#2. CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC21.1 Skin tonic + CC21.11 Wounds & Abrasions...2rd

W ciągu tygodniu skóra zaczęła się leczyć, a pies odzyskał siłę i apetyt. Po 7 tygodniach od rozpoczęcia środka **#2**, pies w pełni wyzdrowiał. Lekarstwo stosowano dalej **1rd** przez kolejne 4 tygodnie i wycofano. Od grudnia 2018 r. pies jest nadal zdrowy i sprawny.

+++++

4. Nietrzymanie moczu, suche usta, wysokie BP ^{10001...India}

79-letnia kobieta cierpiała na częste oddawanie moczu, czasami z uczuciem pieczenia, przez ostatnie 6 miesięcy. Jej język nagle stał się suchy i czerwony, a jej mowa robiła się niejasna raz lub dwa razy w ciągu dnia.

27 kwietnia 2018 r. ona dostała następujące kombo:

#1. CC11.5 Mouth infections + CC13.3 Incontinence + CC15.1 Mental & Emotional tonic...3rd

Wszystkie objawy zniknęły za dwa tygodnie. Dawkowanie zmniejszono powoli do **1rt** przez miesiąc, a następnie zatrzymano. Ponownie odwiedziła praktyka 26 maja 2018 r. dla leczenia innego problemu. Jej BP było wysokie przez ostatnie 2 lata pomimo przyjmowania leków alopacyjnych.

Ona dostała:

#2. CC3.3 High Blood Pressure (BP)...3rd

Po tygodniu zgłosiła, że jej BP po raz pierwszy od 2 lat stało się normalne; ono pozostaje normalne do tego czasu. Od grudnia 2018 r. objawy nietrzymanie moczu i suchości w jamie ustnej nie powróciły. Jej BP nadal jest normalne i przyjmuje zarówno alopacie, jak i wibronikę.

+++++

5. Torbiel na powiece ^{10001...India}

15-letnia dziewczynka miała 4-5 mm torbiel na lewej górnej powiece przez ostatnie 4 miesiące. Była na lekach alopacyjnych, w tym kroplach do oczu bez powodzenia.

20 kwietnia 2018 r. następujące remedium zastosowano:

CC2.3 Tumours & Growths + CC7.3 Eye infections + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...3rd doustnie i **2rd** w wodzie dla zewnętrznego stosowania.

Po miesiącu cysta stała się o połowę mniejsza, a zaczerwienienie również zanikło. W ciągu 2 miesięcy oko stało się zupełnie normalne. Dawkowanie zmniejszono do **1rd** przez 2 tygodnie, a następnie do **1rt**. Ona chce kontynuować **1rt** do końca swoich egzaminów planszowych w marcu 2019 roku.

+++++

6. Łuszczyca ^{10001...India}

Kobieta w wieku 30 lat miała przez całe 10 lat czerwone łatki na nogach i ramionach (w tym na dłoniach). Swędzenie było tylko na jej dłoniach. Zostało to zdiagnozowane jako Łuszczyca, ale nigdy nie przyjmowała żadnego leczenia.

12 grudnia 2015 r. konsultowana u praktyka, który zalecił jej następujące:

#1. CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.10 Psoriasis...3rd

Po 15 dniach świąd stawał się mniejszy, ale nie było zmian na plamach. Po miesiącu praktyk postanowił ponownie zastosować #1, ale bez **CC10.1**:

#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.10 Psoriasis...3rd

Po 3 miesiącach jej skóra stała się normalna dawkowanie stopniowo zmniejszało się do **1rt** i od sierpnia 2016 r. stosuje tę dawkę podtrzymującą. Podczas ostatniej konsultacji w listopadzie 2018r. skóra była zupełnie normalna.

+++++
7. Przewlekła rwa kulszowa ^{11600...India}

75-letnia matka praktyka miała bóle prawej nogi, szczególnie kolana, przez 10 lat. Kiedyś potrzebowała środków przeciwbólowych, ale to dało jej tylko chwilową ulgę.

Wkrótce po zakwalifikowaniu się jako AVP, praktyk postanowił ją leczyć i podał jej ten lek 13 sierpnia 2018 roku:

CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...3rd

Po 3 dniach pacjentka zgłosiła 30% ulgę i 50% po 7 dniach. Zatrzymała środki przeciwbólne przed rozpoczęciem leczenia wibronicznego.

W dniu 23 sierpnia 2018 r. nastąpił znaczny wzrost bólu pokrywającego jej plecy i całą nogę.

Natychmiast #1 został wzmocniony za pomocą:

#2. CC3.7 Circulation + CC18.5 Neuralgia + CC20.4 Muscles & Supportive tissues + CC20.5 Spine + CC20.6 Osteoporosis + #1...3rd

W dniu 26 sierpnia 2018 r. u pacjentki wystąpiły objawy przeziębienia i kaszlu, na które otrzymała: **#3. CC9.2 Infections acute + CC19.6 Cough chronic...3rd**

Po kolejnych 3 dniach pacjentka odczuwała 80% ulgi w przeziębieniu i kaszlu, a poprawa bólu powróciła do 50%. Dawkowanie zostało teraz zredukowane do **1rd** dla **#2** i **#3**. Pod koniec miesiąca, 12 września, pacjentka zgłosiła 100% ulgi w bólu, jak również przeziębieniu i kaszlu. Dawkowanie obu leków zmniejszało się w tygodniowych odstępach do **3rtt**, **2rt** i pod koniec **1rt**. Od grudnia pacjentka nadal przyjmuje **1rt** i nie wystąpiły nawroty objawów.

Komentarz edytora: Zwykle zaczynamy zmniejszać dawkę po zniknięciu objawów. W tym nietypowym przewlekłym przypadku redukcja dawkowania rozpoczęła się przy zaledwie 50% poprawie objawów, a mimo to 100% ulgi osiągnięto bardzo szybko.

+++++
8. Zanokcica ^{03572...Gabon}

35-letnia kobieta bardzo cierpiała na nieznośny ból na lewym serdecznym palcu przez 3 dni. Od czubka jej palca po paznokieć doszło do stanu zapalnego. Zostało zdiagnozowane to jako zanokcica. Nie brała żadnych lekarstw przed konsultacją u praktyka, która odbyła się w dniu 5 sierpnia 2018 r. zapytano ją czy po raz pierwszy ma ten problem. Przypomniła sobie, że 20 lat temu miała podobny stan, który był bardzo bolesny.

Dostała następujące kombo:

CC18.5 Neuralgia + CC21.11 Wounds & Abrasions...a dose every 10 minutes przez 1-2 godziny z następującym **3rd**.

W ciągu godziny ból zmniejszył się o 50%. Po kolejnej godzinie prawie nie odczuwała bólu. Pacjentka myślała, że jest już wyleczona i przestała przyjmować lekarstwo. Jednak ból pojawił się ponownie po trzech dniach, więc ponownie rozpoczęła leczenie **3rd**. Tej samej nocy jej ból zniknął. W obawie przed nawrotami zdecydowała się kontynuować dawkowanie **3rd** przez 2 tygodnie, potem zmniejszono do **1rd**. Po kolejnych dwóch tygodniach leczenie przerwano. Od listopada 2018 roku problem nie powtórzył się.

+++++
9. Grzybica skalpu, czarna magia, słaba pamięć ^{03572...Gabon}

9-letni syn praktyka miał grzybicę, która wyglądała jak łupież na całej skórze głowy aż do szyi (zobacz zdjęcia niżej).

Było ono bardzo swędzące. Za każdym razem, gdy któryś z rodziców czesał włosy, odpadały białe jak łupież cząsteczki. Miał też duże białe plamki na prawej i tylnej stronie szyi i na czubku głowy. Wszystkie objawy

zaczęły się trzy lata temu. W tym okresie konsultowało go wielu renomowanych dermatologów. Badania laboratoryjne próbek zdrapanych z jego głowy nie wykazały żadnej diagnozy medycznej. Różne alopacyjne środki lecznicze nie przyniosły żadnej poprawy. Miał problem z wykonywaniem zadań szkolnych i nie miał pewności siebie. Uważano, że dziecko było pod wpływem czarnej magii, która dominowała w miejscu jego zamieszkania.



W dniu 3 sierpnia 2018 roku leki alopacyjne zostały przerwane i podano następujące:

#1. CC11.2 Hair problems + CC15.2 Psychiatric disorders + CC21.7 Fungus...TDS w oleju kokosowym i potem mieszać z wibhuti dla robienia aplikacji.
#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + #1...4rd

Po trzech tygodniach było 50% poprawy białych cząstek na skórze głowy, ale bez zmiany białych plam. Po kolejnych 2 tygodniach w dniu 8 sierpnia 2018 r., wyczuwając, że gojenie spowolniło, praktyk poprawia leczenie następującym **#1 & #2**
#3. CC11.1 Hair tonic + CC17.2 Cleansing + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies + #1...TDS dla zewnętrznego stosowania

#4. CC17.3 Brain & Memory tonic + #3...4rd

Po 6 tygodniach białe plamy, a także białe cząstki całkowicie zniknęły (patrz zdjęcie). Nie było już swędzenia. Jego zdolność uczenia się i siła pamięci do utrzymania lekcji znacznie się poprawiła. Chętnie wykonywał zadania domowe. Dawkowanie **#3** zmniejszono do **1rd** na 6 tygodni i zatrzymano. Dawkowanie **#4** zredukowano do **3rd** na miesiąc, a następnie **1rd** przez dwa tygodnie, po czym do **1rt**. Od grudnia 2018 r. chłopiec jest wolny od wszystkich objawów.

+++++
10. Uroenia, chaotyczna mowa, opętanie przez byty 03572...Gabon

33-letni mężczyzna został przywieziony przez swoją siostrę do praktyka 3 sierpnia 2018 r. o drugiej w nocy. Cierpiał z powodu urojeń, mówił niespójnie i nie mógł spać w nocy przez ostatnie dwa tygodnie jego działania były tak niepokojące, że nikt nie mógł spać tej nocy, dlatego przyjechali w tej niezwyklej porze. Jego zachowanie wywołało lęk u dzieci w domu. Pacjent powiedział, że był opętany przez ducha dziadka, który podzegał go do wyjawienia tajemnic rodzinnych. To rozgniewało członków rodziny.

Został zabrany do księdza katolickiego, który powiedział rodzinie, że pacjent jest ścigany przez negatywne istoty. Jednak egzorcyzm nie został wykonany. Był również widziany przez lekarza przepisawszego leki przeciwdepresyjne, z których zażył tylko jedną dawkę. Widząc jego żalony stan zdrowia, jego pracodawca dał mu kilka dni wolnego na leczenie.

Pacjent polegał wyłącznie na wibronice i nie stosował innego leczenia. Praktyk dał mu następujące kombinacje:

#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders...every ten minutes na godzinę, a potem **6rd**

#2. CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing...6rd w wodzie do rozpylania na ciele.

Tej samej nocy pacjent spał dobrze i zadzwonił do praktyka, aby przekazać mu dobrą nowinę. Jego siostra poinformowała, że w jego wypowiedziach była mniejsza niespójność. Dziesięć dni później wznowił pracę, a po kolejnych dziesięciu dniach jego ogólny stan poprawił się o 70%. W ciągu następnych dwóch dni zniknęły wszystkie objawy. Dawka była zmniejszana do **1rd** w ciągu 2 tygodni. 8 września duch przestał rozmawiać z pacjentem a leczenie zostało przerwane 20 września. Od grudnia 2018 r. żaden z objawów nie powrócił i pacjent czuje się dobrze.

11. Smutek, szok ^{11389...India}

Pomoc domowa w wieku 46 lat odwiedziła praktyka w dniu 27 kwietnia 2017r. Była w rozpaczliwej sytuacji, ponieważ jej 19-letnia córka uciekła z domu 3 dni temu. Pacjentka była w stanie szoku i cierpiała na nieopisany smutek, silny ból głowy i duszność, i okazało się, że ma wysokie BP. Ale nie była nadciśnieniowcem i nie przyjmowała żadnych leków.

Jej zastosowano następujące remedia:

#1. CC3.3 High Blood Pressure + CC10.1 Emergencies...6rd

#2. NM6 Calming + SR327 Walnut...6rd

Już następnego dnia poczuła się lepiej ogólnie z 70% ulgą w duszności i bólu głowy. Czwartego dnia poczuła się zupełnie spokojna, więc powróciła do swoich obowiązków. Kiedy wyglądała normalnie, dawkę zmniejszono do **3rd**, a potem do **1rd** po dwóch tygodniach. Pomimo braku kontaktu ze swoją córką, kobieta była całkowicie normalna i lek został zatrzymany po kolejnych 2 tygodniach. Po 6 miesiącach matka dowiedziała się, że córka poślubiła wybranego przez siebie mężczyznę i dobrze sobie radzi.

Jeśli używasz skrzynki 108CC daj #2: CC15.1 Mental & Emotional tonic...6rd

+++++

12. Kwasowość, nietrzymanie moczu, zapalenie organów miednicy ^{11601...India}

86-letnia kobieta miała wiele ostrych i przewlekłych dolegliwości. Przez ostatni rok cierpiała na zgagę każdego dnia i pieczenie po każdym posiłku. Nie mogła jeść z łatwością z powodu ciągłego pieczenia w gardle i przełyku. Odwiedziła praktyka w dniu 25 września 2018 roku, ponieważ objawy kwasowości stały się ciężkie. Przez ostatni miesiąc miała epizod nocnego moczenia i mimowolnego oddawanie moczu w ciągu dnia, a także ból w dolnej części brzucha. Zostało to zdiagnozowane jako zakażenie układu moczowego (ZUM) i infekcja nerki, na którą przez krótki czas przyjmowała lek alopacyjny. Ponieważ nic nie pomagało, przestała go brać. Podkreśliła, że w wieku 56 lat miała kilka ataków serca, odkąd była na lekach alopacyjnych.

Praktyk dał:

#1. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 Circulation + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC13.3 Incontinence + CC15.1 Mental & Emotional tonic...every 10 minutes przez cały dzień, a potem 6rd

Po 2 dniach pacjentka zgłosiła, że wszystkie jej skargi dotyczące kwasowości, moczenie nocne i nietrzymanie moczu minęły. Również ból w jamie brzusznej zmniejszył się o 90%. Po 4 dniach, 1 października 2018 r. u pacjentki wystąpił nagły silny ból w dolnej części brzucha i hospitalizowano ją. Była na OIT przez 2 tygodnie, podczas gdy wykonano różne testy. Lekarze sugerowali operację, ale pacjentka nie była chętna. Zatem dostała poradę, aby zażyć środek przeciwbólowy w razie potrzeby, ale nie przyniosło to żadnej ulgi. 20 października 2018 r. odwiedziła praktyka. Nie znając, co jej dać, praktyk modliła się intensywnie. W stanie medytacji dostała sugestie, aby podać następujące kombinacje na zapalenie organów miednicy i okolicznych:

#2. CC4.3 Appendicitis + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.5 Vagina & Cervix...każde 10 minutes przez godzinę, a potem 6rd

W ciągu 2 dni dolny ból brzucha zniknął. Po 5 dniach dawkę zmniejszono do **3rd**. Po 8 tygodniach pacjentka zgłosiła, że nie wystąpił nawrót bólu. Dawkowanie zmniejszono do **1rd** przez tydzień, a następnie zatrzymano. Na dzień 30 grudnia 2018 r. pacjentka wolna od wszystkich symptomów.

Praktyk zamierza podać następujące przy jej kolejnej wizycie za 2 dni:

#3. CC3.1 Heart tonic + CC4.10 Indigestion + CC12.1 Adult tonic...3rd jako środek zapobiegawczy.

Uwaga redakcyjna: Praktyk włączyła kombo na serce i krążenie jako środek zapobiegawczy ze względu na historię choroby serca.

☪ Kącik odpowiedzi ☪

1. Pytanie: Jeśli mój styl życia jako praktyk nie jest modelem do naśladowania i nie jestem w stanie przekształcić się, aby być idealnym, jak mogę zmienić się i być przykładem dla pacjentów?

Odpowiedź: Nikt nie jest doskonały w sensie doczesnym. Ale boska moc wewnątrz jest doskonała. (Nawiasem mówiąc, dlatego Swami mówi `ucieleśnienie miłości). Więc, zdecyduj się na zmianę i stosuj

się do niej. Twoja” wola” znajdzie swoją drogę. Moc do tego została już dana przez Boga. Wysilek jest zawsze nagradzany przez Niego. Poczuj radość zmian. Jeśli wola nie jest silna, jeśli okoliczności są obezwładniające, a ty poddajesz się, módl się intensywnie. Jeśli to konieczne, poszukaj porady od znajomego, któremu ufasz lub od innego praktyka i wiedz odpowiednie kombinacje do oczyszczenia.

+++++
2. Pytanie: Czy mogę podać mojej pacjentce pierwszą dawkę leku w wodzie zamiast pigułki?

Odpowiedź: Tak, jeśli pozwala na to czas i sytuacja, dobrze podać pierwszą dawkę leku w wodzie. Ponieważ spodziewamy się, że pacjent weźmie remedium z wodą tak czy inaczej, to będzie pokaz, jak zrobić lekarstwo w wodzie. To zainspiruje pacjenta do zrobienia tego samego w domu. W przeciwnym razie wiele pacjentów lubi łatwy sposób, a mianowicie pigułkę pod językiem! Po prostu zapominają o tym, że lekarstwo w wodzie jest bardziej skuteczne. Jeśli masz zapasowy pojemnik, podaj pozostałe lekarstwo w wodzie dla pacjenta. Jeśli nie, użyj tej wody dla swoich roślin. Możesz poprosić swoich pacjentów, aby przynieśli ze sobą pustą butelkę.

+++++
3. Pytanie: Czy jest właściwe i profesjonalne wysłanie formularza do mojego pacjenta, aby uzyskać szczegółowe informacje na temat jego dolegliwości, zanim przyjdzie na konsultację?

Odpowiedź: Tak, możesz najpierw porozmawiać ze swoim pacjentem, aby dowiedzieć się, czy czuje się dobrze i czy naprawdę chciałby to zrobić. Wyjaśnij, że wypełnienie formularza da mu szansę na przemyślane zapisanie wszystkich objawów i czasu trwania w zaciszu własnego domu. Zaprojektuj swój formularz ostrożnie, aby nie prosić o zbyt wiele lub o poufne informacje w pierwszej interakcji. Z tego samego powodu możesz podać na piśmie środki ostrożności, które pacjent powinien przestrzegać oprócz instrukcji słownych. Mogą one być również wyświetlane w Twojej klinice lub miejscu konsultacji.

+++++
4. Pytanie: Dajemy remedia w plastikowych butelkach. Istnieje jednak ogólnoswiatowa kampania 'Powiedz nie dla plastiku', aby chronić środowisko. Jak długo te butelki wytrzymają bez szkody dla leku i jak możemy je wykorzystać?

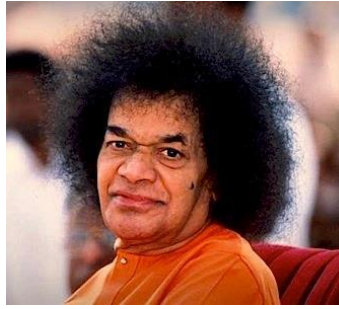
Odpowiedź: Masz rację mówiąc "nie" dla plastiku. Kampania jest skierowana przeciwko niskiej jakości tworzywom sztucznym, bo są jednorazowego wykorzystania i zanieczyszczają środowisko. Możemy używać szklanych butelek, ale są one drogie, niepraktyczne, pękają, szklane drzazgi mogą dostać się do tabletek. Nie możemy używać metalowych pojemników – możemy zakłócić wibracje. Z przyczyn praktycznych korzystamy w wysokiej jakości plastikowych butelek ze sklepów homeopatycznych. Środek można przygotować w wodzie i przechowywać w szklanych pojemnikach w domu. Ale aby nosić środek na wodzie w czasie podróży, można używać plastikowych butelek o jakości spożywczej. Jednorazowych plastikowych nie używamy wielokrotnie. Korzystanie z plastikowych butelek – praktyczny wybór.

+++++
5. Pytanie: Jak zainspirować pacjentów, aby uniknąć nie wegetariańskiej diety bez obrażania ich?

Odpowiedź: Dopóki lepiej nie poznamy naszego pacjenta i nie rozwinie z nim związku, powinniśmy krótko omówić ten temat. Gdy pacjent poczuje korzyść z używania wibroniki on rozwinie wiarę w to, co mu powiesz. Poradnictwo powinno odbywać się odpowiednio z wyczuleniem. Łatwiej byłoby przekonać wielbicieli Baby. Można odsyłać pacjentów do rozmów Swamiego o zdrowiu i żywności, podając linki do odpowiednich boskich dyskursów. Ciało ludzkie jest tak zaprojektowane przez Boga, że mamy żyć długo i zachować zdrowie w sposób naturalny, przy czym jeść tylko wegetariańskie jedzenie, najlepiej surowe.

+++++
6. Pytanie: Czy możemy dać CC1.1 Animal tonic w leczeniu ukąszenia psa?

Odpowiedź: CC10.1 Emergencies - najbardziej odpowiednie kombo, ma wszystkie karty symulatora do obrażeń szoku, lęku, tężcowi i boskiej ochrony, i kilku innych. Nie ma potrzeby dodawania toniku **CC1.1 Animal tonic**, który wzmacnia zdrowie zwierząt, a także leczy ich w przypadku robaków i wścieklizny. W mało prawdopodobnym przypadku, gdy **CC10.1** nie jest dostępny, **CC1.1** z pewnością pomoże.



☪ Boskie słowa Mistrza Uzdrowiciela ☪

"Utrzymywanie umysłu skupionego na Bogu i dobrych pomysłach także pomaga zdrowiu. Trzymaj oko, ucho, język, ręce i nogi z zachowaniem ostrożności. Nie czytaj złych rzeczy; nie chodź na pokazy filmowe, które wyczerpują lub rozpalają umysł. Nie traćcie wiary w siebie, jesteście Boskością zamkniętą w ciele. Zadowolenie to najlepszy tonik; dlaczego wyrządzasz sobie chorobę chciwości i używasz toniki, aby uzyskać siłę i dalej tęsknić? Użyj ciała jako łodzi, aby przepłynąć ocean życia, z oddaniem i nieprzywiązaniem jak dwa wiośła."

... Sathya Sai Baba, "Seaworthy boat » Discourse 12 October 1968
<http://www.sssbpt.info/ssspeak/volume09/sss09-21.pdf>

+++++

"Kiedy wykonujemy służbę, zamiast po prostu wykonywać służbę dla własnej satysfakcji, najlepsza forma sewy to służba, która odbywa się przy zachowaniu satysfakcji odbiorcy w umyśle. Należy najpierw dokonać introspekcji, jeśli Twoje działania powodują jakkolwiek szkodę lub niedogodność dla innych. ... Służenie tylko ludziom nie jest służeniem. Służ wszystkim istotom i stworzeniom przy potrzebie. Bóg jest obecny we wszystkich istotach. Najpierw musisz rozpoznać tę Prawdę, że jest obecny we wszystkim. Dopiero po ustanowieniu tej świętej myśli w twoim umyśle, sewa, którą wykonujesz, jest uświęcona. Bez tej wiary i przekonania żadna usługa świadczona za zdobycie imienia i sławy nie pomoże wam uświęcić waszego życia."

... Sathya Sai Baba, "The Yoga of Selfless Service" Discourse 16 November 1975
http://media.radiosai.org/journals/vol_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm

☪ Ogłoszenia ☪

Nadchodzące warsztaty

- ❖ **India Mumbai (DK):** Seminarium odświeżające 9 lutego 2019, kontakt Satish Ramaswamy na satish281265@yahoo.com czy telefon 9869-016 624
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP warsztat 6-10 marca 2019, kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com lub telefon 8500-676 092
- ❖ **France Dordogne:** SVP warsztat i seminarium odświeżające 16-20 marca 2019, kontakt Danielle na trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **USA Richmond VA:** AVP warsztat 5-7 kwietnia 2019, kontakt Susan na trainer1@us.vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP warsztat 17-21 lipca 2019, kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com czy telefon 8500-676 092
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP warsztat 18-22 listopada 2019, kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com lub telefon 8500-676-092
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP warsztat 24-28 listopada 2019, kontakt Hem na 99sairam@vibrionics.org

☪ Dodatek ☪

1. Artykuł o zdrowiu

Ćwicz dla zdrowia i szczęścia

"Człowiek potrzebuje zdrowego ciała dla zdrowego umysłu, wypełnionego dobrymi myślami. Trzeba przyznać, że sport i muzyka zostały stworzone, aby nadać człowiekowi zdrowie i szczęście. Alle sama kondycja fizyczna to za mało. Zdrowie psychiczne jest równie ważne. Wraz z cielesnym ciałem fizycznym

każdy ma subtelne ciało. Trzeba również dbać o to subtelne ciało. W tym celu należy wykonać ćwiczenia duchowe, które pomogą zrealizować Boskość."

1. Czym jest to ćwiczenie?

Ćwiczeniem jest każdy fizyczny wysiłek czy trening, który jest bardziej intensywny, a co za tym idzie trudniejszy niż zwykły poziom codziennej aktywności.

2. Po co ćwiczyć?

Celem jest być sprawnym fizycznie i zdrowym, mentalnie świeżym i zwinnym, dobrze się bawić, czuć szczęśliwym i harmonijnym z samym sobą. Jest to niezależne od wieku, płci lub sprawności fizycznej.

3. Korzyści z ćwiczeń są różnorodne!

- Każdy trening o odpowiedniej intensywności, czasie i częstotliwości poprawi ciało pod względem masy ciała, procentu tkanki tłuszczowej, wytrzymałości sercowej i siły. Ćwiczenie spala kalorie i kontroluje wagę. Pobudza chemikalia mózgu i poprawia funkcje poznawcze i nastroje. Ono dotlenia krew i tkanki, poprawia siłę mięśni, wzmacnia układ krążenia i układ oddechowy, oraz zwiększa poziom energii. Mózg uwalnia endorfiny, które łagodzą niepokój i depresję, podnoszą nastrój i sprawiają, że ćwiczący czuje się dobrze.
- Aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi może uczynić życie przyjemnym i promować lepszy sen. Kobiety, które regularnie ćwiczą, nie rozwiną komplikacji podczas ciąży i po urodzeniu dziecka. 3-5 dzieci w wieku 6 lat i nastolatki korzystałyby z ćwiczeń i sprawności tak samo jak dorośli. Ćwiczenia minimalizują komplikacje dla pacjentów leżących w łóżku i pomagają nawet pacjentom na OIT, aby szybciej opuścić szpital, być silniejszym i szczęśliwszym. Osoby niepełnosprawne mogą cieszyć się dobrym zdrowiem dzięki ćwiczeniom dostosowanym do ich warunków.
- Ćwiczenia pomagają zapobiegać i radzić sobie z wieloma problemami zdrowotnymi i chorobami, zwłaszcza chorobami układu krążenia, udarem, zespołem metabolicznym, nadciśnieniem, wieloma rodzajami nowotworów, zapaleniem stawów i niepewnością. Łagodzą ból i obrzęk stawów.
- Ćwiczenie jest jednym z kamieni węgielnych zarządzania cukrzycą. Może opóźnić wystąpienie cukrzycy, kontrolować poziom glukozy we krwi i zapobiegać powikłaniom cukrzycowym. W niektórych przypadkach ćwiczenie w połączeniu z dietą może kontrolować cukrzycę bez potrzeby leczenia.
- Badania wykazały - ćwiczenia spowalniają starzenie się, odwracają zanikanie w komórkach. Każdy powinien ćwiczyć regularnie i konsekwentnie, aby uświadomić sobie, jakie cuda ono może zrobić.

4. Chodzenie jest najprostszym ze wszystkich ćwiczeń!

- Chodzenie - rytmiczne, dynamiczne, aerobowe uaktywnienie mięśni. Jest proste i bezpieczne, z minimalnym ryzykiem zranienia. Bezpłatne, nie wymaga żadnych umiejętności, pasuje do wszystkich. Można zgrać z kondycją i zdolnościami fizycznymi, maksymalnie szybko, bez utraty oddechu.
- Szybki spacer zyskał status ćwiczenia po przełomowym badaniu w 1989 r. Instytutu Coopera na 13000 mężczyzn i kobiet przez ponad 8 lat w USA. Badania pokazują, że szybki marsz jest tak samo skuteczny jak bieganie w zmniejszaniu ryzyka z nadciśnieniem, cholesterolem i cukrzycą.
- Chodzenie zostało uznane za najlepsze lekarstwo od dawna. Spokojne chodzenie może polepszyć nastrój i psychikę. Badania wykazały, że przejście 4000 kroków dziennie może poprawić kognitywną funkcję u osób starszych. Medytacyjne spacery na świeżym powietrzu we wczesnych godzinach porannych to delikatne ćwiczenie i piękny sposób na rozpoczęcie dnia. Chodzenie boso przy pustym żołądku rano uważane jest za najlepsze.
- Chodzenie w nieskończoność w kształcie 8 – pradawna praktyką w Indiach dla zachowania zdrowia i życia bez chorób. Kształt 8 można utworzyć z dwóch kół o średnicy około 6 stóp każde w kierunku północ-południe. Można go utworzyć w przestrzeni na spacer. Spacer nieskończoności jest używany na świecie jako ćwiczenie budowania umiejętności w medycynie i edukacji.

5. Wybór odpowiedniego ćwiczenia

- Zdrowy dorosły może i powinien wykonywać umiarkowaną aktywność aerobową, np. szybki marsz, bieganie, truchtanie, skakanie, jazdę na rowerze, pływanie, tańce, ogrodnictwo itd. Ono powinno trwać blisko 20-25 minut codziennie. Zamiast tego można wykonywać energiczną aktywność beztlenową – podnoszenie ciężarów i ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru ciała przy użyciu własnej wagi, aby zapewnić odporność na grawitację. Może to być optymalna kombinacja obu (umiarkowana i energiczna) w zależności od zdolności, zawodu i stanu zdrowia.

- Pacjenci z cukrzycą zazwyczaj powinni wykonywać umiarkowane ćwiczenia przez pół godziny do jednej godziny dziennie. Dzieci i młodzież powinni ćwiczyć lub uprawiać sport, który jest umiarkowany do energicznego. Powinien zainspirować ich do fizycznego sprawdzenia siebie. A także sprawić, by oddech był mocniejszy, serce biło znacznie mocniej, aby wzmocnić układ sercowo-naczyniowy i szkieletowy. Robić to przez godzinę dziennie, w małych odcinkach albo rozciągać się.
- Rozciąganie, choć łagodne, samo jest ćwiczeniem. Najlepiej nadaje się dla osób nie mających czasu na ćwiczenia lub pracują przy biurku przez dłuższy czas. Zwiększyłyby to elastyczność organizmu, poprawiło postawę, zmniejszyło stres i bóle ciała. Można to robić kilka razy dziennie, w czasie krótkiej przerwy w rutynie, nawet w dni, kiedy nie ćwiczysz. Pozwoli to zachować zrelaksowanie i zwinność.
Rozciąganie może być również integralną częścią codziennych ćwiczeń. Można wykonać 3-5 minut dynamicznych rozciągnięć przed ćwiczeniami, aby przygotować mięśnie. Dynamiczne rozciągnięcia to proste aktywne ruchy dłoni i nóg w celu rozciągnięcia mięśni. Nie należy utrzymywać odcinka w pozycji końcowej. Można zakończyć sesję ćwiczeń z 3-5 minutami statycznych rozciągnięć. Każde rozciągnięcie statyczne musi być utrzymywane w wygodnej pozycji przez prawie pół minuty. Uważa się, że po ćwiczeniach jest to bardzo korzystne, ponieważ zapobiega obrażeniom, zmniejsza bolesność mięśni i poprawia zakres ruchów. Ktoś może wybrać, pod kierownictwem asany yogi, które obejmują postawy, rozciąganie i techniki oddychania, aby zjednoczyć ciało-umysł-ducha.
- To, co byłoby odpowiednim dla jednego, może być zbyt duże lub zbyt małe dla drugiego. Lepiej wybrać ćwiczenie, które chciałoby się robić i kontynuować regularnie. Dobrze jest zacząć delikatnie i powoli, i stopniowo zwiększać intensywność, czas trwania i częstotliwość. Kiedy organizm przyzwyczaja się do poziomu ćwiczeń, można zmienić system na bardziej wymagający lub inny. Pozwoli to utrzymać zainteresowanie i będzie to przyjemne. Można zaprosić eksperta fitness. Osoby z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem lub terapeutą przed wyborem ćwiczenia.
- Ćwiczenia na świeżym powietrzu, czując matkę ziemię i dary natury, podniosą je na wyższy poziom. Ćwiczenie wykonane ze świadomością i niepodzielną uwagą na nasze ciało i oddech mogą nas pogłębić, aby poczuć energię wewnątrz. Następnie przekształci się w duchową podróż.

6. Przekraczaj bariery w ćwiczeniach

Możemy nie mieć obiektu i możliwości pójścia na siłownię. Może nie być czasu ani miejsca na regularne ćwiczenia. Ale nie możemy być niechętni, ospali, to nie ma znaczenia. Każda aktywność jest lepsza niż żadna. Możemy czerpać korzyści z ćwiczeń będąc aktywnym przez cały dzień. Na przykład: iść schodami zamiast windy, chodzić zamiast jechać samochodem, samodzielnie wykonać prace domowe, nie korzystając z maszyn itd. Kluczem jest regularność i konsekwencja w ich wykonywaniu z entuzjazmem.

7. Wskazówki bezpieczeństwa dotyczące ćwiczeń

- Przed rozpoczęciem każdego ćwiczenia należy odpowiednio nawodnić się. Powszechnym błędem jest rozciąganie mięśni przed ich rozgrzaniem. Nie należy nadmiernie przekraczać ani przesadzać.
- Należy unikać ćwiczeń, gdy mamy ostre napięcie mięśni, skręcenia stawu lub złamania kości, aż do pełnego wygojenia się ciała. Dobrze jest nie ćwiczyć, kiedy jest choroba lub gdy występuje wzrost poziomu cukru we krwi lub CT.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń rutynowych z użyciem intensywnych ćwiczeń lub ćwiczeń intensywnych aerobowych lepiej wykonać test wysiłkowy.

Praktycy użyją skrzynki 108CC lub SRHVP na odpowiednie środki w celu wzmocnienia układu krążenia i kostnego, oczyszczenia, nagłych wypadków jako pomoc w ćwiczeniach.

Referencje i linki :

1. Sathya Sai Baba, The Journey from Physical Fitness to Mental Health, Source: Only God is your true friend, Discourse 6, My dear students, Volume 2 --<https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2014/01/the-journey-from-physical-fitness-to.html#.XBaQ-S2B3WU>
2. What is exercise: <https://www.weightlossresources.co.uk/exercise/questions-answers/what-is-exercise.htm>
3. Benefits of exercise: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
4. Benefits: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/153390.php>
5. Benefits: <https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise>
6. Importance of exercise: <https://drmohans.com/exercise-for-diabetes/>
7. Exercise good for children and teenagers: <https://www.uofmhealth.org/health-library/aba5595>
8. <https://www.news-medical.net/news/20090922/Mild-exercises-for-the-bed-bound-patients-helps-to-combat-muscle-wasting.aspx>
9. <https://care24.co.in/blog/exercises-for-bedridden-patients>
10. <https://www.allterrainmedical.com/benefits-of-exercise-for-persons-with-disabilities-new/>
11. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201703/mayo-clinic-study-identifies-how-exercise-staves-old-age>
12. Walk for health: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9181668>
13. Walk for fitness: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3490463/>
14. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/is-walking-enough#3>

15. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317451.php>
16. Figure 8 walk – an ancient practice <https://www.youtube.com/watch?v=N0hALqks-kA>
17. Infinity walking in 8 shape <https://www.youtube.com/watch?v=pjKQeVFJVvk>
18. <http://www.infinitywalk.org>
19. http://www.infinitywalk.org/medical_professionals.htm
20. <https://www.practo.com/healthfeed/8-walking-a-simple-alternative-daily-routine-33100/post>
21. Body weight Exercises: <https://www.youtube.com/watch?v=VkBxPdqczzo>
22. Stretching: <https://www.healthline.com/health/benefits-of-stretching>
23. <https://seattleyoganews.com/insight-health-habits-sadhguru/>
24. Thich Nhat Hanh, How to Walk, Parallax Press, California, 2015 edition
25. Eckhart Tolle, The Power of Now – A Guide to Spiritual Enlightenment, 2001 edition, page 92-111
26. Barriers to exercise: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20045099>
27. <https://www.bupa.co.uk/health-information/exercise-fitness/hydration-exercise>
28. <https://isha.sadhguru.org/in/en/wisdom/article/shouldnt-drink-water-during-yoga>

2. Trzy warsztaty w Puttaparthi, India, listopad 2019



Listopad był wypełniony żarliwością warsztatów dla AVP i SVP jak zwykle, z dodatkowym 2-dniowym seminarium przypominającym z 17 VP i 2 AVP z Kerali i Karnataki. Zostały prowadzone przez dwóch starszych nauczycieli^{10375 & 11422}, przeplatanych inspirującymi sesjami z Dr Jit Aggarwalem i Hem Aggarwal. Dr Aggarwal obszernie opowiadał o tym, jak wibronika była rozpoczęta i osiągnęła ten etap, jak Swami prowadził na każdym kroku, każdy praktyk miał swoją rolę, by z wdzięcznością podążyć naprzód. Podkreślono ważność przechowywania **kompletnych** danych pacjenta i **kompletne** opisywanie przypadków pacjentów.

AVP i SVP były kwalifikowani po dniach intensywnego treningu. Jedna kandydatka SVP brała udział w Urugwaju przez Skype i WhatsApp (w tym egzamin przez e-mail), ponieważ miała niemowlę i małe dziecko dla doгляdu, i nie mogła przyjechać do Puttaparthi. Ale bardzo chciała uczyć się, uczęszczała na wszystkie sesje każdej nocy aż do rana (była w innej strefie czasowej). Wszyscy AVP i SVP przygotowali prezentacje na temat tego, jak ich praktyka utorowała drogę do wewnętrznej transformacji. Każdy SVP obiecał, że odegra swoją rolę w promowaniu wibroniki.

Om Sai Ram

Sai Vibrionics... towards excellence in affordable medicare - free to patients