



A földi élet teljes egészében kétpólusú rendszerekben működik. Létezik plusz – mínusz, aktív-passzív, dinamikus – statikus pólus. Ezek a kétpólusú sajátosságok természetesen az emberre és tulajdonságaira is kiterjednek, hiszen a természet szerves részei vagyunk.

2018 nyarán egy világhírű kutatókórház, a berlini Charité nyilvánosságra hozott egy kutatási eredményt. A koránkelő-koránfekvő és a későnkelő-későnfelvő tesztalanyok vérében 12 gén eltérés van. Ez nem változik egész életünk során. A könyvben olyan évtizedek óta nagysikerrel alkalmazott gyógyítási lehetőségekről olvashatnak, amelyek teljesen új alapokra helyezhetik az egészségről eddig kialakult szemléletünket.

Nádor Magda¹

¹

[Nádor Magda \(ifze.hu\) – Parlando \(2021/1.\)](http://www.ifze.hu)

Nádor Magda írása e-könyvként is elérhető: www.novumpublishing.hu

Tartalomjegyzék

Ajánlás	7
Bevezető	11
Hogyan találkoztam a kétféle légzésritmussal?	17
A kezdetekről.....	21
A Terlusollogie (Terluszológia) megszületése	26
A test hideg-meleg zónái	35
Az aktív Kilégző/SOLAR alapvető tulajdonságai	44
A SOLAR-nak ajánlott táplálkozás	48
Az aktív Kilégző/SOLAR egészséges testtartásai	52
Az aktív Belégző/LUNAR tulajdonságai	57
A LUNAR számára ajánlott táplálkozás	62
A Belégző/LUNAR egészséges testtartásai	69
Regeneráló légzőgyakorlat – Kilégző/SOLAR	75
Regeneráló légzőgyakorlat – Belégző/LUNAR	76
A nem nekünk való foglalkozás	79
Gondolatok a szem és a fül kétféle működéséről.....	82
Észrevételek, kérdések rendszerezés nélkül.....	84
Fiatal szülők figyelmébe ajánljuk.....	91
Beszéljünk egy kicsit az idősekről és a betegekről.....	102
Kutatóorvos szakemberek figyelmébe.....	116
Amit ehhez még hozzátennék.....	117
Melyik vagyok én?	119
A nehezen (de) eldönthető típusról.....	129
Mozaikok a mindennapi életből.....	132
De ez még nem minden!	
Pedagógia, párkapcsolatok és családelemzés.....	136
Utószó	155
Felhasznált irodalom	156



„Létezik valami, ami valamennyi információ útjába sorompót állít, ami bizonyítékul szolgál minden érvel szemben, és ami csalhatatlanul a tudatlanság homályos fátylát borítja az emberekre. A vizsgáldás előtti ítékezés!”

Herbert Spencer

Ajánlás



1909-2016

Dr. Charlotte Hagena gyermekorvosnő emlékének, aki a kétféleképpen hatékony kezelések ismeretében közel ötven éven keresztül odaadással és rendkívüli emberszeretettel, az átlagot messze meghaladó eredményességgel gyógyított.

Bevezető

Ki ne szeretné tudni, hogy mit kell tennie abban az esetben, ha egyedül tartózkodik otthon és rosszul érzi magát? Nehezen kap levegőt, nyomást vagy szúrást érez a mellkasában, hirtelen erős fejfájás gyötri, vagy felszökik a láza. A közelünkben tartózkodó vagy velünk élő szüleink, gyermekeink vagy barátaink is kerülhetnek hasonló helyzetbe. Mit lehet tenni, amíg – ha ez szükséges – megérkezik a szakszerű segítség!

Kedves Olvasó!

Ha ön olyan kíváncsisággal és nyitottsággal olvassa ezt a könyvet, mint amilyen felelősségtudattal írtam, akkor sok segítséget kaphat az említett helyzetek kezeléséhez.

Megfigyelte már!

Nem egyformán lélegzünk, nem egyformán alszunk, ülünk, állunk. Táplálkozási igényeink is különbözőek. Testünk hideg–meleg érzékelése sem egyforma. Egyikünk alapvetően fázós típus, másikunk nem kedveli a meleget.

A kisgyermek még pontosan tudja, hogy neki mi a jó. Jelzi is, ha túl meleg a fürdővíz, vagy kiköpi a neki nem tetsző ételt–italt. Ő még nem szakadt el a veleszületett, számára természetes igényektől és érzékelésektől sem.

Figyeljük meg a kisgyermeket, és próbáljuk meg értelmezni az üzeneteiket akkor is, ha még nem tudnak beszélni. Észre fogjuk venni, hogy nem egyformán reagálnak ugyanarra az ingerre. A langyos fürdővizet az egyik baba a legnagyobb örömmel fogadja, míg a másik sírással jelzi, hogy

az ő számára túl hideg a víz. Míg az egyik csecsemő egyszerre nagyobb mennyiségű anyatejet fogyaszt el, addig a másik éppen csak eszik egy keveset, de egy-másfél óra múlva újra jelzi, hogy éhes.

Ahogy haladnak előre a fejlődés útján, egyre több élethelyzetben érhető tetten a kétféleképpen történő viselkedés és reagálás.

Ekkor jön a szülő, a nagyszülő, majd az óvoda, iskola, végül pedig a társadalmi elvárások és szokások. Így lassanként elfelejtjük, hogy kik voltunk valójában. Hiszen gyakran válunk a szeretettel ránk erőltetett szokások rabjaivá, és észre sem vesszük, hogy közben nem érezzük jól magunkat a bőrünkben.

66 éves vagyok. Az én korosztályomra bizony erélyesen ráparancsoltak annak idején, hogy vegye át a ceruzát a „jó” kezébe, hiszen mindenkinek jobbkezesnek kellett lennie. Az újszülötteket a hátukra volt kötelező fektetni. Később a napköziben vagy otthon szálegyenesen kellett ülni a tanulás ideje alatt, ellenkező esetben lépten-nyomon ránk szóltak.

Ezután következtek a kollégiumi rossz minőségű fekvőhelyek, amelyek tovább keserítették sokunk életét. Vagy kőkemények voltak, vagy hatalmas, kifeküdt mélyedés tátongott a matrac közepén. A tortúra ezzel még nem ért véget.

Torokfájásra, megfázásra mindenkinek meleg, ha lehet, forró citromos teát kellett innia. Ha játék vagy sportolás közben megsérült valaki, a fájó testrészt jegelni kellett, és kész! Még akkor is, ha ez az illetőnek egyáltalán nem esett jól.

Hosszan sorolhatnám még azokat az „elveket és szabályokat”, melyek eredményeként

(természetesen nem szándékosan!) későbbi életünkben napvilágra kerülő egészségkárosodásokat okoztak nekünk.

Ezek a szokások és nevelési elvek még ma is éreztetik hatásukat. Szinte apáról fiúra, anyáról a lányára öröklődnek.

Emlékszem még, mennyire megbotránkoztunk azon a sokkal lazább és szabadabb nevelési szemléleten, ami a néha „nyugatról” érkező barátaink, rokonaink viselkedését és szokásait jellemezte.

Amikor Berlinben először láttam egy kéthónaposforma csecsemőt a babakocsiban a hasán feküdni, ugyancsak elcsodálkoztam! A baba békésen aludt, a fiatal szülők pedig jókedvűen csevegtek.

Ha látogatóban vagy vendégségben voltam ottani családoknál, barátoknál, szinte soha nem tapasztaltam azt az egyoldalú és kicsit rugalmatlan nevelési rendszert, ami a mi mindennapjainkra volt jellemző.

„A gyerek teste és lelke olyan, mint a friss beton. Ami ránehezedik, az nyomot hagy benne” – olvastam régebben egy nagyszerű izraeli gyermekpszichológus, Haim Ginott megfogalmazásában.

Hiszen a gyermekekre ráerőltetett vagy rákényszerített szokások később betegséghez vezethetnek. Akár súlyosabb megbetegedésekhez is.

A helyzetet még tovább ronthatja a felnőtt korban mindenre rátelepedő örökös alkalmazkodási kényszer. A KELL egyre jobban átszövi az életünket, a SZERETNÉM pedig fokozatosan kikopik belőle. Fáradtak, kedvetlenek és depressziósak leszünk, ha túl hosszú ideig élünk a saját, természetes belső ritmusunk ellen.

Saját természetes belső ritmus?

„Nagyon fontos megérteni a test ritmusát. Nem lehet változtatni rajta. Beáll abban a pillanatban, hogy megszüülsz.

Egyszerűen figyeld a saját ritmusodat. Ha korán ágyba kívánczol, akkor feküdj le korán, és korán reggel kelj fel. Amint egyszer megérted, milyen időbeosztás illik a ritmusodhoz, legjobb, ha rendszeressé teszed.

Ha lehetséges, tedd állandó szokássá. Ha olykor nem lehetséges, az is rendben van, de ne tedd rutinná a rendszertelenséget.

Mára sok kutatást végeztek a testritmusról, és úgy tűnik, lehetetlen megváltoztatni.

Ez valami olyasmi, ami benne rejlik a sejtekben: a sejtek programozva vannak. Vannak madarak, amelyek elalszanak napnyugtakor. Egyszer ezeket a madarakat szobákba helyezték el és félrevezették őket. Amikor kinn éjszaka volt, a szobában égett a lámpa, és amikor kinn nappal volt, a szobára sötétség borult.

A madarak hónapokig éltek ezekben a szobákban. Neurotikusok lettek – egymást gyilkolták, vagy öngyilkosok lettek –, de a test ritmusát nem lehetett megváltoztatni. Elaludtak, amikor nappal volt a szobában, és ébren voltak a sötétben. És nagyon szokatlan volt a testüknek éjszaka ébren maradni. Valami különösét kezdtek érezni, valami furcsát, és ez megviselte a szervezetüket.

Ezért egyszerűen kövesd a saját ritmusodat!”

(Osho – indiai bölcs, 2002.)

Igen. A szervezet jelzi, ha nem esik jól neki a túl korai felkelés vagy túl késői lefekvés. Az emésztőrendszer is figyelmeztet minket, ha nehezen birkózik meg egyik-másik elfogyasztott étellel vagy

itallal.

Mozgásszerveink is tiltakoznak, ha nem a számukra megfelelő módon terheljük őket.

Ha újra megtanulnánk észrevenni testünk (és lelkünk) jelzéseit, biztosak lehetnénk abban, hogy helyreállna a rend bennünk és körülöttünk egyaránt. Ha tolerálnánk a másik személynek a miénkkel nem egyező igényeit és szokásait, sokkal harmonikusabb és békésebb lehetne mindnyájunk élete.

Ehelyett mit csinálunk?

Megváltoztatjuk a természet rendjét. Létrehozunk nyári időszámítást. Miközben a 24 órás belső ritmus (fény–sötétség) mesterséges megváltoztatása sok esetben alvászavart, emésztési problémákat, akár depressziót is okozhat.

Kit érdekel, hogy az emberiség fele – gyermekek, felnőttek egyaránt – megsínyli, hogy még egy órával korábban kell kelniük, mint eddig? Pedig nagyon sok embernek a „belső órája” későn kelő – későn fekvő ritmusban ketyeg.

Hazai és külföldi statisztikai elemzések azt bizonyítják, hogy körülbelül ötven százalékunknak valódi megterhelést és stresszt jelent az óraátállítás.

Nem lehetne egyszerűen békén hagyni a természet működési ritmusát? Hiszen az ember is a földi élet szerves részét alkotja. Mindig ráfizettünk, ha erőszakkal beleavatkoztunk az ősi rendszer működésébe. Sajnos nem vagyunk hajlandóak megérteni, tudomásul venni az anyaföld jelzéseit, pedig egyre „hangosabban” védekeznek. Eddig sosem látott viharok, hurrikánok, áradások és erdőtüzek pusztítják az ember folyamatosan szűkülő életterét. Jégesők és felhőszakadások teszik tönkre a termést, egyre emelkedő élelmiszerárakat generálva. A természeti katasztrófák az egész Földön egyre sűrűbben és egyre fenyegetőbbek jelentkeznek. Mi pedig tovább pazaroljuk a vizet, szemetelünk, és

kidobjuk a drágán vásárolt, megmaradt ételt. Hová jutottunk? Mi történt az EMBERREL? Pedig a kizsigerelt, tönkretett anyaföld egyre gyakrabban üzen nekünk:

„Nekem rátok nincs, nektek van rám szükségetek!”

Lehet, hogy még nincs késő magunkba szállni, és több alázatot és tiszteletet tanúsítani a természet törvényeivel szemben. Az önzés és a rombolás helyett meg kellene végre értenünk, hogy teljesen eltévedtünk a lényegtelen külsőségek útvesztőiben. Hogy ez igaz, mi sem bizonyítja jobban, mint az anyaföld lepusztított állapota, de az emberi kapcsolatok széthullása, és az ember értékrendjének teljes lenullázódása is ezt tanúsítja. Itt az ideje a felébredésnek!

Újra kellene tanulnunk az önmagunkra és egymásra figyelmet, a megértést és az elfogadást. Ha erre nem leszünk készek és képesek, akkor továbbra is egyre gyorsabban haladunk a lejtőn lefelé...

Kedves Olvasó!

Ami engem illet, ahhoz szeretnék hozzájárulni több mint harmincévnyi tapasztalataim közreadásával, hogy legalább egy lépést tehesünk visszafelé, természetes önmagunk irányába. Eleget rohantunk már előre, álljunk meg egy kicsit! No, nem a visszafejlődésre gondolok.

Az élet már csak úgy működik, hogy a tévedéseinkből, hibáinkból csak utólag tudunk tanulni. Hiszen akkor ismerjük fel őket, amikor visszatekintünk az addig megtett útra. A probléma az, hogy csak előre felé lehet élni. Ezért csúszhatnak be rossz döntések, hibás elképzelések, amikre csak utólag nyerünk rálátást.

Szerencsére egyikünk sem tökéletes. Mindnyájan tévedhetünk és hibázhatunk. Csak abban reménykedhetünk, hogy rossz döntéseinkkel nem okozunk túl nagy károkat másoknak, vagy akár önmagunknak.

Hogyan talákoztam a kétféle légzésritmussal?

A Zeneakadémia ének tanszékén szereztem operaénekesi-énektanári diplomát. (A YouTube-on megtalálható néhány felvételem, ha érdekel valakit.)

Két évig voltam az Operaház magánénekesese. Mivel nem voltam senkinek „se rokona, se ismerőse”, kevés feladatot kaptam. Csalódott voltam a sok munkával és áldozattal megszerzett friss tudás ki nem használása miatt. Ekkor nagy fordulatot vett az életem: meghívást kaptam egy berlini meghallgatásra. A híres Felsenstein színház, a Komische Oper keresett az új főrendező elképzelésének megfelelő női főszereplőt Mozart: Szöktetés a szerájból című operájához. (Ezt a szerepet itthon a főiskola utolsó évében magyar nyelven már énekeltem.) Harry Kupfer, a világhírű új főrendező a meghallgatás után azonnal szerződést kínált nekem. Először csak erre a szerepre, majd a darab bemutatója után teljes állásra, évekre előre garantált szerepekre hívott. Így kerültem ki az akkori NDK-ba, Berlinbe. Akkor még nem gondoltam volna, hogy át fogom élni a két országgrész újraegyesítését is, annak minden zavaros vagy éppen örömteli epizódjával együtt.

A színházban lehetőséget kaptam a folyamatos fejlődésre, hiszen volt olyan évadom, amelyben több szerepet is egyedül, váltótárs nélkül énekeltem. Egyúttal megismerhettem a világ másik oldalát is, annak jó és rossz tulajdonságaival együtt. Tartalmas,

aktív, életteli telis időszak volt ez. Ezekben az években a Berlieni Staatsoperben és a Bécsi Staatsoperben is több szerepet énekeltem. A kor nagy énekeseitől, karmestereitől tanulhattam, velük együtt állhattam színpadra. Volt lehetőségem közelről megfigyelni, hogy ki hogyan lélegzik, hogyan mozog a színpadon éneklés közben. Ez a téma engem mindig nagyon érdekelt.

Pályám nagyszerűen alakult. Az optimális légzés mélyreható, alapos tanulmányozása természetesen munkám és életem szerves része volt. Mindig mindent kipróbáltam magamon, közben figyeltem testem reakcióira. Egy problémás terhesség és annak következményei azonban gyökeresen megváltoztatták az életemet. Hormonális-testi-lelki összeomlás okán egy időre abba kellett hagynom az éneklést.

Akkoriban ajándékozta nekem egyik amerikai kolléganőm *Dr. Charlotte Hagen: Konstitution und Bipolarität* című könyvét.

A kétféleképpen helyes légzésről, a test hideg-meleg zónáiról, valamint a kétféleképpen egészséges testtartásról és táplálkozásról olvashattam benne.

Fontosnak tartom megjegyezni a következőket: a bipolaritás szó a XX. században még nem jelentett érzelmi zűrzavart, sem mániás depressziót. Akkor még nem pszichiátriai kórképet jelölt, hanem ellentétes jellemzőket, kétpólusú rendszert és sajátságokat takart a bipoláris kifejezés. Úgy, mint aktív–passzív, táguló–szűkülő, vagy dinamikus–statikus...

A bipolaritás kutatói tehát a földi életet szabályozó pólusok rendszerével és értelmezésével foglalkoztak. Mint később kiderült, már évszázadok óta!

Már tanulmányaim idején figyeltem arra, hogy nem egyformán állunk, másképpen lélegzünk és énekelünk. Testtartásunk is teljesen különböző. Az a könyv nem csak az addigi megfigyeléseimre adott világos válaszokat, de valós segítséget nyújtott felépülésem útján is.

Azok a hónapok életem talán legnehezebb, egyúttal legfontosabb időszakát is jelentették számomra. Amit addig nem igazán értettem, teljesen új értelmet nyert, és logikus magyarázatot kaptam összegyűlt kérdéseimre. Miért nem egyformán lélegzünk? Miért fázik az egyikünk, és a másik miért nem? Miért kel az egyikünk korán, a másik pedig miért későn?

(Évekkel később egy kedves kínai tanítványom azt mondta: „Az nem véletlen, hogy veled ennek meg kellett történnie! Az a könyv felhívás és útjelző volt a te életedben.)