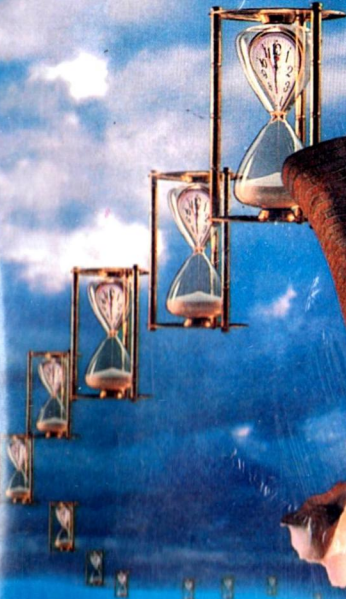


Artık sağlığınız için en iyi Şeyin
ne olduğunu kendi bedeninize sorabilirsiniz!

BEDENİNİZ YAŁAN SŐYLEMEZ

Dr. John DIAMOND



Çeviren: Cem ŞEN

 DHARMA YAYINLARI

Sağlığımız en az kişiliğiniz kadar size özgüdür!

Bu kitapta, stres, beden duruşları, besin maddeleri, duygular, tüm sosyal ve fiziksel çevreniz gibi pekçok uyarıcının bedeniniz üzerindeki zayıflatıcı ya da güçlendirici etkilerini size söyleyebilecek yeni ve heyecan verici bir buluş olan basit bir kas testi anlatılmaktadır.

Sağlığımız üzerinde çok büyük bir etkisi olan timüs bezinin beden enerjisini düzenleyici rolünü kendine temel alan ve klinik denemelerden geçirilmiş olan bu yöntem sizi daha canlı, daha zinde ve daha sağlıklı bir yaşama ulaştırma gücüne sahiptir. Bu kitap sayesinde, Dr. John Diamond'ın psikiyatri, koruyucu tıp, hareket bilim, beslenme ve müzikle tedavi konusundaki araştırma ve keşiflerinden büyük yararlar elde edebilirsiniz.

“Paha biçilmez bir değere sahip... bu kitap, hastalarına yardımcı olmaya çalışan doktorlara ve gittikçe artan bir stresle dolu dünyada sağlıklı, canlı ve zinde kalma mücadelesi veren insanlara büyük yardımlar vaad etmektedir.”

Carlton Fredericks

“Bu kitapta açıklanan çalışma, insanoğlunun zihnini kuşaklar boyunca derinden etkileyecektir.

Alan Shifman Charles

Doğu Tıbbi Akademisi Yöneticisi

BEDENİNİZ YALAN SÖYLEMEZ

John DIAMOND

TÜRKÇESİ: Cem ŞEN

DHARMA YAYINLARI
Kumrulu Yokuşu 24/1 80060 Cihangir/İST.
Tel: (0212) 243 06 33

© Dharma Yayınları 19 Sağlık Serisi 2

Kitabın özgün adı: "Your Body Doesn't Lie"

ISBN 975 – 7800 – 15 – 5

Ofset Hazırlık: Ozan Yayıncılık Tel: 527 98 47

Baskı: Yön Matbaası Tel: 544 66 34

Kapak Tasarım : Bülent Engez (0212) 516 19 00

Yayına Hazırlayan: Namık Kemal Atalay

Birinci basım: Ekim 1995 İstanbul

Bu Kitabın Türkiye'deki tüm yayın hakları, Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu gereğince DHARMA YAYINLARI'na aittir. Yayıncının izni olmadan hiç bir şekilde kopya edilemez.

Sağlığınız en az kişiliğiniz kadar size özgüdür.
Kendi sağlığınız için en iyi şeyin ne olduğunu,
kendi bedeninize sorun.

BEDENİNİZ YALAN SÖYLEMEZ

Yayınlarımız

- * **Taocu Sevişme Sırları (Erkeğin Cinsel Gücünü Geliştirme Yöntemleri)**
Mañtak Chia/Michael Winn – Çev. Cem Şen
- * **Kadınlar İçin Taocu Sevişme Sırları**
Mantak Chia/ Maneewan Chia– Çev. Cem Şen
- * **Stresi Canlılığa Dönüştürmenin Taocu Yolları**
Mantak Chia/ Çev. Cem Şen – 2. Basım
- * **Aydınlanma Şehveti– Budizm ve Seks**
John Stevens – Çev. Serdar Erişen
- * **I Ching–Dünyanın En Eski Fal Sisteminin Tarihi ve Kullanım Biçimi**
Tom Rıseman Çev. Ayşe Bâli
- * **Zen Zihni Başlangıç Zihnidir**
Shunryu Suzuki Çev. Cem Şen–2. Basım
- * **Kabala–Musevi Mistiklerinin Yolu**
Perle Epstein Çev. N. Karayazgan – Ş. Barkın
- * **Zohar–"İhtişamın Kitabı" – Kabala'dan Temel Öğretiler**
Prof. Gershom G. Scholem Çev. Ebru Yetiş
- * **Japon Gücünün ve Stratejisinin Sırları**
Fredrick J. Loveret Çev. Cem Şen
- * **Tao Sessizdir**
Raymond M. Smullyan Çev. Cem Şen
- * **Tibet'in Gençlik Pınarı**
Peter Kelden Çev. Cem Şen
- * **Düşünceler ve Pırlıtlar**
Sri Aurobindo Çev. Zühtü Bayar
- * **Tanrı Taşta Uyur/Kızılderiğilerin ve Avrupalıların Çelişen Dünya Görüşleri**
Rudolf Kaiser Çev. Ersel Kayaoğlu
- * **Bedeniniz Yalan Söylemez**
Dr. John Diamond Çev. Cem Şen
- * **Şambala/Savaşçının Kutsal Yolu**
Chökkyam Trungpa Çev. Cem Şen
- * **Yaşam Yolum Karate Do**
Ginhin Funakoshi Çev. Güneş Tokcan
- * **Kendime Notlar**
Hugh Prather–Çev. Zeynep Yelçe
- * **Dolmuş Binme ve İnme Sanatında Zen**
Cem Şen
- * **18 Yaşından Küçükler Okuyamaz**
Feridun Hürel
- * **Bir Sinema Günlüğünden Aykırı Notlar**
Agâh Özgüç
- * **Yasak Aşklar, Spor ve Cinsellik**
Ergun Hiçyılmaz

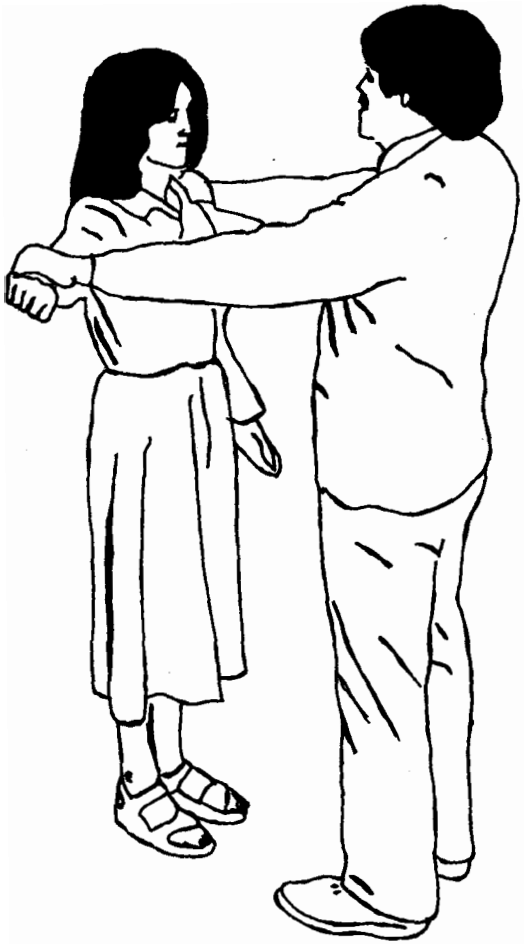
Önemli Not: Lütfen adresimizden katalog isteyiniz. Edinmek istediğiniz kitaplar için Namık Kemal Atalay 666551 nolu posta çeki hesabına havale yaptıktan sonra makbuzun fotokopisini P.K. adresine gönderdiğiniz takdirde kitaplarımızdan edinebilirsiniz. (Toplu isteklerde indirim yapılır.)

Yazışma adresi: Namık Kemal Atalay P.K. 1358 Sirkeci 34438/İstanbul

Bu Kitabı Okumadan Önce

Aşağıdaki testi bir arkadaşınız ya da ailenizden birisi ile birlikte yapın.

1. Çalışma arkadaşınız, bir sonraki sayfada bulunan resimde görüldüğü gibi, sağ kolunu rahat bir şekilde yana sarkıtıp, sol kolunu, dirseği düz olacak şekilde yere paralel uzatarak dik bir duruşa geçsin.
2. Çalışma arkadaşınızın karşısına geçin ve onu sabitlemek için sol elinizi sağ omuzunun üzerine koyun. Ardından sağ elinizi, göğüs seviyesinin biraz üzerinde yana uzattığı sol kolunun üzerine yerleştirin.
3. Çalışma arkadaşınıza, kendisi tüm gücüyle direnirken kolunu aşağıya itmeye çalışacağını söyleyin.
4. Şimdi, hızlıca ve güçlü bir şekilde kolunu aşağıya itin. İtiş gücünüz, yalnızca koldaki yaylanmayı ve dayanıklılığı deneyecek, ama kolun gücünü tüketmeyecek kadar olsun. Bu deneme, kimin daha güçlü olduğunu ölçmek için değil, kasların baskıya karşı omuzu kilitleyip kilitlemeyeceğini görmek için yapılır.



1. Resim. Deltoid kasının denenmesi

Çalışma arkadaşınız baskıya direnebiliyor mu? Genellikle direnebilecektir, yani kolu yana uzanmış kalacaktır.

Bu kez çalışma arkadaşınız aşağıdakilerden birini yapsın ve ardından testi tekrarlayın:

- Biraz rafine edilmiş şeker (beyaz toz şeker) yesin.
- Bon Jovi ya da Led Zeppelin gibi ünlü rock gruplarından, son günlerde popüler olan bir iki şarkı dinlesin.
- Başının üzerine naylon torba koysun (geniş bir naylon torba işinizi görür).
- Floresan lambanın ışığına baksın.
- Can sıkıcı ya da hoş gitmeyen bir durum düşünsün.

Sonuçlar oldukça etkileyici olacaktır. Hemen hemen her denemede, çalışma arkadaşınız baskıya dayanamayacaktır. Kolu kolayca aşağıya inecektir.

Bu nasıl olabilir? Deneyen kişi, bir önceki denemede kullanmış olduğu kadar bir güçle itmesine karşın, çalışma arkadaşının kolu birden bire güçsüzleşmiştir.

Peki ne oldu dersiniz? Rafine edilmiş şeker, müzik ya da diğer etkenler bir şekilde kol kaslarını geçici olarak güçsüzleştirmiştir. Aynı etki, bedenın diğer kasları için de geçerlidir. (Biz bu özel adaleyi, yani deltoidi kullanıyoruz, çünkü bu adale test için oldukça uygundur.) Açıkça görüldüğü gibi, test şartları altında bedenın enerji miktarında ters giden birşeyler olmuştur. Ters giden şeyin ne olduğu ve bundan neler öğrenilebileceği bu kitabın konusudur.

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler	9
Önsöz.....	11
(1) Giriş	15
(2) Gizemli Timüs bezi	23
(3) DH Testi	29
(4) Yaşam Enerjiniz.....	37
(5) Stres ve Serebral Denge.....	45
(6) Duygularınız ve Timüs Beziniz	61
(7) Çevrenizdeki İnsanlar	77
(8) Fiziksel Çevreniz.....	93
(9) Yaşamımızda Müzik.....	119
(10) Besinlerinizdeki Yaşam.....	133
(11) Duruşun Önemi	145
Son Söz	151
Ek I: Timüs Bezinin Temel İşlevlerinin Özeti	154
Ek II: Timüs Sözcüğünün Kökeni.....	155

Teşekkürler

Koruyucu tıp, psikiyatri, konusu insan olan bilimler ve Uygulamalı Hareketbilim dallarındaki çağdaş ve kadim tüm öğretmenlerime teşekkür ederim. Ve tabii ki, en büyük öğretmenlerim olan öğrencilerime ve hastalarım içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, Uluslararası Koruyucu Tıp Akademisi'ndeki izdeş üyelerimize de sevgilerimi sunuyorum.

Bencillikten uzak içten yardımları nedeniyle Victoria Galban'a minnetlerimi sunmak isterim. Joe Gould, bu kitaptaki pek çok mükemmel çizim üzerinde karşı konulmaz bir arzuyla çalıştığı için özel bir teşekkürü hak etmektedir. Ayrıca DH testi ile ilgili güzel fotoğrafları için Jim Kallett'a, yardımları için Virginia Rohan'a ve Alexander Tekniği öğretmenim Christina Wilton'a verdiği ilham ve sabır dolu öğretmenliği için teşekkür ederim.

Bu kitabın yazımı sırasında verdiği nazik tavsiyeler için yayıncım Jeanne Flagg'a da teşekkür etmek istiyorum.

Çalışmalarım ve bu kitabım kendini adadığı için eşim Betty'ye derin minnetlerimi sunmak istiyorum; eğer o olmasaydı bu kitap asla yazılmazdı. Bu nedenle ifade edebileceğimden çok daha büyük bir teşekkürü hak etmektedir.

John Diamond, M.D.*

Temmuz 1978

* Tıp doktoru (Ç.N.)

ÖNSÖZ

Dr. John Diamond koruyucu tıpta bir devrim yaratmıştır. Onun bireylere karşı bütüncül yaklaşımı öylesine doğrudandır ki, hiçbir uyarıcıyı, hiçbir etkiyi incelemeden geçmemektedir. Uluslararası Koruyucu Tıp Akademisi başkanı olduğum yıllarda, Davranışsal Hareketbilim'in çok çeşitli ve derin uygulamalarını gördüm. Tamamlanmış bir bilim olduğu kadar aynı zamanda da bir felsefe olan DH, her tür sanata kadar yayılmaktadır ve psikosomatik tıp, alerji, akupunktur, psikiyatri, spor eğitimi, beslenme, dişçilik, osteopati ve bunun gibi çok çeşitli alanlara uygulanabilmektedir.

DH, benim yaşamımı derinden değiştirdi. Aynı zamanda mesleğimde, yani diş tıbbı alanında da memnun edici değişimlere neden oldu. Dişçiye giderken duyulan endişeyi ve hatta korkuyu hiç kimseye anımsatmaya gerek yoktur. Diş doktoruna gelince, o yalnızca hastasının endişeleriyle değil aynı zamanda kendi işi ile ilgili rahatsızlıklarla da ilgilenir; çünkü oldukça karmaşık bir işi küçük bir alanda yapması gerekmektedir. Bu tür gerilimler, doktorun clindeki her tür silahı alırlar. Diş doktorluğu, boşanmanın ve intiharın en fazla görüldüğü meslekler arasındadır.

Fakat son birkaç yıl benim için çok farklıydı. Dr. Diamond, bizim gibi sağaltıcı sanatlarla uğraşan insanlara kendimizin ve hastalarımızın enerjilerini nasıl "merkezleyeceğimizi" öğretti. Doktorlar ve hastalar için gerilimin içindeki sıkıntıyı ortadan kaldırdı. Bu teknikleri kendi mesleğimde uygulamaya başladığımdan beri, tedaviler korkudan ve endişeden uzak, son derece yumuşak bir şekilde meydana geliyor. Bu durum beni daha fazla enerji, daha az gerilim ve hepsinden de iyisi yeni bir gönenç duygusuyla ödüllendirdi.

DH aynı zamanda pekçok psikiyatri tekniğini ve hatta psikiyatri kliniklerini tümüyle değiştirmiştir. Kuzey Nassau Zihinsel Sağlık Merkezi'nin tıp yöneticisi ve Amerikan Ortomoleküler Psikiyatri Akademisi başkanı Dr. David Hawkins, DH ilkelerini kullanarak psikiyatri kliniklerinin bilinen kalıplarını tümüyle değiştirmenin mümkün olduğunu söylemiştir. Doğu Tıbbi akademisi yöneticisi Dr. Alan Shifman Charles, DH'yi duyarlı ve pahalı aletlere duyulan ihtiyacı ortadan kaldırarak, "hastalığı çok merkezli bir düzeyde anlamamızı ve keşfetmemizi sağlayan ilk saf yöntem" olarak göstermektedir ve Concord, Massachusetts'li ünlü osteopat Dr. Edgar Miller, Dr. Diamond'un çalışmasını, "Kendilerini yalnızca yaratmakla kalmayan, aynı zamanda da sağaltım sanatları için mükemmel bir öğretim aracına dönüştüren zengin bir yeni düşünceler kaynağı" olarak değerlendirmektedir: "DH, bana sağlığımızın temeli olan dengeyi bozmaya yönelik sayısız güçler ve bu güçlerin etkilerini belirleme konusunda son derece geniş bir anlayış kazandırdı. Dr. Diamond'un meraklı ve görünüşe göre yorulmak bilmez yönlendirmeleri, bizleri en yüksek gizil güçlerimizin farkındalığına ulaştıracak olan bir yola yerleştirmektedir."

DH'nin uygulamaları yalnızca sağaltıcı sanatlarla sınırlı değildir. Örneğin pekçok müzisyen şaşırtıcı yararlarını keşfetmektedirler. Seçkin bir müzik profesörü olan John Buttrick, DH ilkeleri hakkında şunları yazmıştır: "Fiziksel kaynaklar, gerilimin oluşumu ve sanat ortamı üzerine yeni bir hakimiyete olanak tanımaktadır." Sporcular ve yarışmacılar da DH'nin büyük yararlarını görebilirler. New York Spor Eğitimi Enstitüsü, tüm bedensel sağlık programlarının bir bölümü olarak şevkle DH'yi tavsiye etmektedir. Günümüzde DH'nin spora uygulanışına henüz yeni adım atmaktayız.

Metropolitan Sanat Müzesi müdürlerinden bir tanesi için DH, sanat alanında çok sayıda yeni görüş açısı yaratmıştır. Bu konuda şöyle demektedir: "DH aracılığıyla kazandığım içgörünün yaratıcı, sanatsal

itici gücün ve estetik eleştirinin anlaşılması ve değerlendirilmesi üzerindeki etkileri paha biçilmez bir değere sahiptir.”

DH'nin yaşamımız üzerindeki en önemli uygulamalarından bir tanesi de beslenme alanındadır. Pekçok ünlü beslenme uzmanı bu konuyu, pek çok besinin etkilerini belirlemek için son derece değerli bir araç olarak görmektedir. **Büyük Beslenme Hırsızlığı** adlı kitabın yazarı Beatrice Trum Hunter, “John Diamond’un Davranışsal Hareketbilim alanına yaptığı son derece değerli katkılar hem bu meslekteki insanlara, hem de meslekten olmayanlara, koruyucu tıp alanında olduğu kadar sağlığın kazanılması ve korunması ile ilgili pek çok alanda da son derece yeni ve etkileyici uygulamalar sunmaktadır”, diyor. **Sağlıklı İki 100 Gününüz** adlı kitabın yazarı olan bir diğer ünlü beslenme uzmanı Dr. Hans Kugler ise Dr. Diamond'un ülkenin her yerinde verdiği seminerlerden sıkça bahsetmekte ve şunları söylemektedir: “Dr. Diamond, yalnızca hakkında konuştuğu konunun yeni ve gerçekten de son derece heyecan verici olduğunu bilen bir insanın ulaşabileceği bir alanla ilgilenmektedir.”

Burada Dr. Diamond'un DH'sinin yalnızca birkaç uygulaması hakkında konuştum. Dr. Diamond'un geniş faaliyet alanı ve insanlara yardımcı olma konusunda hissettiği arzusu onun, bizlere hem kendimiz, hem de diğer insanlar hakkında yeni ve güçlü anlayışlar kazandırmasını olanaklı kılmıştır. Başarılı bir şekilde geliştirdiği yeni bilim dalı, tıpkı benim yaşamımı değiştirdiği gibi sizinkileri de değiştirecektir. Timüs bezi üzerine yaptığı çalışmalar bile başlı başına, kuşaklar boyunca anımsanacak olan son derece değerli bir yardımdır.

DH, koruyucu tıbbın ilk adımıdır. Bedeninizi, fiziksel sorunların ortaya çıkışından çok daha önce, enerji düzeyinde incellersiniz. Yaşam tarzınıza, çevrenizdekilerin sizin üzerinizdeki etkilerine ve tavırlarınıza yeni bir ışık altında ve derin bir saygıyla bakarsınız. Bunu

yalnızca hastalıkları önlemek için değil, sağlığını artırarak için yaptığınızı anlarsınız. Dr. Diamond'un söylediği gibi, DH'nin mutlak amacı olumlu bir sağlık kazanmaktır; gerçek bir zindelle gelecek olan gücünüzü, yaşama zevkinizi ve enerjinizi artırmaktır. Bu anlamda DH bizlere bir gelecek vaat etmektedir.

Jerome Mittelman,

Uluslararası Koruyucu Tıp

Akademisi Eski Başkanı

“Sıradan şeyleri gözünüzde büyüterek mucizevi şeylere dönüştürmeyin, bunun yerine mucizevi şeyleri sıradan şeylere dönüştürün.”

Bacon

“Bu iddiaları, tartışmacı bir ruha ya da anlık heveslere kapılmadan, dikkatli bir tartıma ve araştırma sonucunda ortaya attım; ama onları kanıtlayabilmem yalnızca güçlü ve kendinden emin bir duygu ile bir varoluş bilinçliliği aracılığıyla mümkündür.”

John Ruskin

(1) Giriş

“Her erkek, kadın ve çocuk, fiziksel mükemmellik olasılıklarına sahiptir: Bu olasılıklar her birimizin içinde, kişisel anlayış ve çaba aracılığıyla elde edilmeyi beklemektedirler.”

F.M.Alexander.

Kalabalık bir ana caddede durun ve yanınızdan geçen insanları izleyin. Her adımlarında dik ve canlı bir şekilde ilcriye atılarak, yüzlerinde bir uyanıklıkla ve uyumlu hareketlerle mi yürüyorlar? Yoksa başları önlerinde, omuzları çökmüş ve göğüsleri içine göçmüş biçimde, ağır ağır ve isteksizce mi ilerliyorlar? Sanırım bu insanların çoğunun varoluş sevinciyle dolu neşeli canlılar olmak yerine, yerçekiminin etkisi altında ezilmiş olan dünya üzerindeki esirler gibi göründüklerini farkedeceksiniz.

Canlı, dik ve yaşamla dolu bir şekilde yürümeyen bir hayvan gördüğümüzde, hemen bir rahatsızlığı olduğunu düşünürüz. Fakat cadde üzerinde gördüğümüz yorgun ve kederli bir insan için aynı tasayı duymayız. Hayvanlarda sağlıksız bir durum olarak kabul ettiğimiz şeyi, insan için normal bir durum olarak adlandırırız. Oysa bu durum normal değil **vasattır**. Cadde üzerinde yürüyen enerji ve yaşam dolu bir insan gördüğümüzde ise dönüp bakar ve sanki bu, ender görülecek bir durummuş gibi bu insanı izleriz. Oysa bu **normal** bir durumdur.

Nasıl ki cansız ve neşesiz bir şekilde yürümek bizler için normal

değilse, aynı şekilde kronik rahatsızlıklar nedeniyle hastalanmak ve ölmek de normal değildir. Toplumumuzdaki erkeklerin çoğu er ya da geç bir kalp krizi geçirmeyi beklerler. Çoğumuz kansere yakalanacağımızdan ya da ondan kurtulsak bile ileri yaşlarda mafsalsal iltihabı, şeker, görme bozuklukları ve zihinsel zayıflık gibi korkutucu rahatsızlıkların eline düşeceğimizden korkarız. Böyle olması gerekmez. Güney Ekvador'un yüksek yerlerinde yaşayan uzun ömürlü insanlar, pek ender olarak bu tür rahatsızlıklara yakalanmaktadırlar. Bu harikulade insanlarla uzun bir süre birlikte olan David Davies, bu insanların ince yapılı, sağlam zihinli, çevik ve yaşama arzusuyla dolu insanlar olduklarını gözlemlemiştir. "Eğer bu insanlardan birinin ardından yürüyorsanız", der, "onun yanına yaklaşıncaya dek yürüyüşünden 40 yaşında mı yoksa 120 yaşında mı olduğunu anlayamazsınız... Hareketleri, tıpkı bir kaplanınki kadar dinamiktir."*

And dağlarında yaşayan bu insanların sade diyetlerini, aşırı hareketliliklerini ve basit yaşam şekillerini uygulayamayabilirsiniz, ancak kronik bir rahatsızlığın oluşumunu önlemek için çok şey yapabilirsiniz. Hastalığın, fiziksel bir rahatsızlık olarak ortaya çıkmadan yıllarca önce kendini **enerji düzeyindeki** bir sorun olarak ortaya koyduğuna inanmaya başladım. Hastalık, bedeninin enerji düzeyinde, daha ileri yıllarda bedenin bazı bölgelerinde enerji dengesizliğine yolaçan genel bir enerji azalması olarak başlamaktadır. Eğer bu enerji dengesizliğinin ortaya çıkar çıkmaz farkına varabilirsek, bu dengesizliği düzeltmek için bol zamanımız olur. Böylece önemli olan temel koruyucu sağlık yöntemlerine başlayabiliriz.

Günümüzde, koruyucu çalışmaların çoğu, ikinci derece koruyucu çalışmalardır. "Bir kalp krizi geçirdim, beni diğerinden koruyun." "Ülserim var, daha kötü halde gelmesini engelleyin." Temel koruyucu sağlık yöntemlerinde sorun, enerji düzeyindeki bir sorun olarak görülür; henüz ortada büyük bir patolojik değişiklik yoktur. Bu nedenle, enerji dengesizliği düzeltilindiğinde normale dönmeyi bekleyebiliriz. Eğer temel koruyucu sağlık çalışmalarını uygularsak, canlılığımızı

* David Davies, *Andların Asırlık İnsanları*, s. 51

ve yaşama arzumuzu yitirerek yaşamın içinde bir hastalıktan diğerine ilerleyip, ardından soğuk hastanelerde berbat bir şekilde ölmek yerine, olması gerektiği gibi yaşar, ardından da yaşlanır ve ölürüz. Kafkas ve And dağlarında yaşayan yüz yaşının üstündeki insanlar gibi, yaşadığımız günlerin tamamında sıkı bir şekilde çalışacak, basit zevkler bulacak, hastalıklardan uzak kalacak ve bu dünyadan göçünceye dek yavaşça yaşlanacağız.

101 yaşının sonunda,

Mezar kazıcıları ve marangozlara

Mezarını ve tabutunu hazırlamalarını emretti.

Gördü ki mezar derindi, tabut sessiz...

Ailesinin tüm üyelerini çağırıp tabuta girdi

Soluğunu durdurdu ve öldü.

Psikiyatriyi daima koruyucu hekimlik olarak görmüşümdür. Eğer zihinsel gerilim ortadan kaldırılırsa, fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkma olasılığı da oldukça azalmış olur. Bununla birlikte, hastalarımı yardımcı olacak etkili bir koruyucu yöntem buluncaya dek yıllarca psikiyatri uyguladım. Stajerliğimin ilk dönemlerinde, hastaların çoğunun eski sağlıklı alışkanlıklarına geri dönebilmek için yalnızca kendilerine rahatsızlık veren belirtilerden (ağrı, gerginlik vs.) kurtulmak istediklerini farkettim. Çok azı değişmek, gerçekten iyi olmak istiyor gibiydi. Bu, her gün yüzyüze geldiğim acı bir hayal kınıklığıydı.

Eskiden uçuş görevlisi olan ve kendine tıpkı bir süsmüş gibi davranan üç kez boşanmış bir şirket yöneticisiyle evli, kırk yaşlarında ve oldukça çekici bir bayan hastamın son derece üzücü durumunu animsıyorum. Tek görevi sevimli, nazik ve mükemmel bir ev sahibesi olmaktı. Kendini, hiç kimseye olduğu gibi ifade edemiyordu. Evliliği boyunca durmadan peşpeşe gelen psikosomatik rahatsızlıklarla boğuşmuştu. Onunla karşılaştığımda, tedavi için pekçok psikiyatriste gitmişti. Ne zaman kendine zarar verici ve gerçek değerini azaltıcı rolü üzerinde konuşmaya çalışsam hemen konuşmayı bırakıyordu. Bu

sorunla asla yüzyüze gelmek istemiyordu. Sonunda bir gün kocasına, benim bu konudaki düşüncelerimden bahsetmiş ve tabii ki kocası da onu terapiden uzaklaştırmıştı. Ondan bir daha haber aldığımda, depresyon nedeniyle elektroşok tedavisi gördüğünü ve aylarca bir hastanede yattığını öğrendim.

Bu türden cesaret kırıcı olaylar yanında, doktorluk yıllarım boyunca binlerce hastamdan sadece bir tanesi intihar etti. Hastalarımı hayatta tutan şeyin benim pskiyatri konusundaki becerim olmadığını biliyordum. Bunu başaran başka birşeydi. Diğer psikiyatristlerden daha çok “iyileştirme” olayım yoktu.Yapıtığım şey her hastama kendimden daha çok şey vermektir. Bu hastalar kendi içlerinde meydana gelen değişimler nedeniyle değil, benim ve enerjim sayesinde iyileşip, sağlıklı kalıyordu. Kısacası, değişmiyordu, benden aldıkları destek ile ayaklarının üzerine dikiliyorlardı.

Psikosomatik rahatsızlıkları olan hastalar için benim rolüm açıkça, anaç bir tavuğun rolüne benziyordu. Bu hastaları kendi kanatlarımın altına alarak, onları zarar görmekten korumak, daha da önemlisi görmekte oldukları sonsuza dek sürecek yersiz tedavilere son vermektir. Fakat hastalarımı iyi olmanın sorumluluğunu nasıl geri verecektim? Onlarla konuşabilir ve diğerleri ile olan ilişkilerinin onlar üzerindeki etkisini değerlendirmelerini sağlayabilirdim. Ama sağlıklı olmalarının gerçekten kendi sorumlulukları dahilinde olduğunu nasıl kabul ettirebilirdim onlara?

Bana bağımlı olmalarına karşın, bazı hastalarım sorunlarını daha iyi algılamaya başladılar. Ne var ki çok geçmeden garip birşey farkettim: Terapide ne kadar uzun süre geçirilirse, o kadar kederli ve cansız oluyorlardı.Ben bile yorgun ve kederli oluyordum. Koltuğa nasıl yığıldığımı, saatler geçtikçe nasıl daha aşağılara battığımı çok iyi hatırlıyorum; daha çok kahve içmek ve şekerli şeyler yemek enerjimi geri getirmek için giriştiğim boş çabalardı. Sonuç kaçınılmazdı: Hastalarımı daha çok bilgi ve anlayış veriyordum ama nasılsa, bu süreç içinde hem onların hem de kendimin enerjisini azaltıyordum. Bu işi daha ileriye götüremeyeceğimi biliyor ama ne yapacağımı ya da nere-

ye gideceğimi bilemiyordum. Aylarca, uzun uzun düşündükten sonra yeni bir yaklaşım denemeye karar verdim. Bundan böyle psikiyatrik sorunların tedavisine bu şekilde yanaşmayacak, bunun yerine bu tür rahatsızlıklara fiziksel şartlarla olan ilişkilerine uygun şekilde yaklaşacaktım. Hastaların ilk belirtilerini engelleyecek şekilde kişinin enerjisini artırmak ya da daha da iyisi hastalığı daha oluşmadan önce engellemek anlamına gelen koruyucu tıp çalışmaları yapacaktım. Karşımda yepyeni bir tedavi alanının kapıları aralanıyordu. Beslenme ve doğal maddelerle ilgilenmeye başladım. Bedenin enerjisi ile ilişkili olarak, alışıldık tıbbi ve psikiyatrik ilaç tedavisi konusunda yeni bir değerlendirmeye giriştim. Ayrıca fiziksel ve bedenin duruşlarıyla ilgili pekçok tedavi yöntemini araştırdım. Böylece artık, hastalarımın daha önceden hiç olmadığı kadar bütüncül bir tedavi sunabileceğimi düşünüyordum. Dar psikiyatrik yapıdan çıkıp, genel korunma ve enerji artırıcı çalışma türleri olarak adlandırabileceğimiz bir alana adım attım.

Bununla birlikte, kısa süre sonra yaptığım şeyin sınırlarının farkına vardım: Genellemelerle ilgileniyordum. Oysa karşımdaki **bu bedene** ilgilenmeliydim. **Bu bedenin** neye ihtiyacı olduğunu bulmalıydım.

Yanıt, beklenmedik bir şekilde geldi. Bana, kas testlerinin kullanıldığı ilginç bir konferanstan bahseden bir arkadaşla tanıştım. Bu çalışmayı daha önceden duymamış olsam da, aradığım şeyin bu olduğu yolunda güçlü bir duyguya kapıldım. Konferansı veren kişi, Uygulamalı Hareketbilim olarak adlandırılan uzmanlık alanının kurucusu Dr. George Goodheart'dı. Zaman kaybetmeden hemen kendisiyle bağlantıya geçtim. Bu, güçlü bir dostluğun ve yakın bir iş ilişkisinin başlangıcıydı. Dr. Goodheart Uygulamalı Hareketbilim üzerinde onbeş yıldır çalışıyordu. Ana kas gruplarından her birinin bedenin belli bir organı ile ilişki içinde olduğunu bulmuştu. Gerçekten de kasları farklı şekillerde tedavi ederek ve yeniden güçlendirerek aynı zamanda organların işlevlerini de geliştirebiliyordu.

Dr. Goodheart yıllar boyunca inanılmaz ve pekçok uygulama alanı

olan sonuçlar elde etmişti. Benim için beslenme ilk kez bir anlam taşımaya başladı. Eğer hastaya belli bir besin maddesi verildiğinde kas testi güçlü sonuç veriyorsa, o zaman bu maddenin hasta için uygun besin maddesi olduğu anlaşılıyordu; kas testinde zayıf sonuç veren madde ise hastaya uygun değildi. Diğer tedavi yöntemleri de aynı şekilde belirleyici bir özelliğe sahipti. Doktorlar, Uygulamalı Hareketbilim aracılığıyla gerçekten de yararlı bir tedavi aracına, bedenden gelen bir geribesleme sistemine sahip oluyorlardı. Eğer hastaya doğru tedaviyi sunarlarsa, beden hemen, sanki “Evet, işte ihtiyaç duyduğum şey bu”der gibi bir yanıt vermekteydi.

Bu, Dr. Goodheart’ın ortaya koyduğu büyük bir buluştu. Bu yeni bilim dalı karşısında son derece heyecanlandım ve çalışmalarını dikkatle inceledim. Ardından bunları kendi çalışmalarımaya uyarlamaya başladım. Goodheart’ın teknikleri büyük ölçüde fiziksel alanla ilgiliydi ve daha bütüncül bir tedavi yöntemine ihtiyaç duyan hastadan çok, belli fiziksel sorunları olan hastalara yararlı oluyordu. Benim hastalarım ise ilk gruba girmektedir.

O an yaptığım şey toplumsal tıptı. Bundan böyle bana yapmam gereken şeyi söyleyen, ne bir doktor olarak içinde bulunduğum “soylu ve yüce” konumum, ne de şu önemli ders kitaplarıydı. Yapmam gereken şeyi hastamın bedeni söylüyordu. Uygulayacağım tedaviyi belirleyen şey hastamın bedeni idi.

Hepsinden iyisi, artık sağlıklı olma sorumluluğunu hastalarımaya geri verebilecek bir konumda oluşumdu. Alçakgönüllülük içinde, kendilerini benim sunduğum tedaviye teslim etmek yerine bu tedaviyi tümüyle paylaşıyorlardı. Dahası kendilerini yeni bir gözle görüyorlardı. Bu, kendilerine içgörü kazandıran duygusal bir deneyimdi. Ve hareketbilim testi de duygusal bir deneyimdir. Bu, “hah, işte” türünden bir deneyimdir ve ani gerçeklere yalnızca bu tür deneyimler aracılığıyla ulaşabiliriz.

Araştırmalarım ve çalışmalarım beni zamanla Uygulamalı Hareketbilim’den ayrı ama onunla ilişki içinde olan psikiyatri, psikosomatik tıp, hareketbilim, koruyucu tıp gibi disiplinlerin bir araya geldiği

bir bütünlüğe ulaştırdı. İşte bu araştırmalarımın sonuçları, bir kaç örnek dışında tümüyle kendi çalışmalarımı içeren elinizdeki kitapta toplanmıştır.

Davranışsal Hareketbilim, Uygulamalı Hareketbilim'in temel tekniklerini kullanmaktadır, ama hastanın çevresinde ve yaşam tarzında bulunan onun beden enerjisini artırıcı ya da azaltıcı etkenler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Enerjiyi azaltıcı etkenlerin çoğu teknolojik gelişimimizin ürünleridir: Çevredeki zehirler ve gürültü, süpermarket raflarında bulunan aşırı rafine edilmiş ve doğal olmayan besinler, giysilerimizin yapıldığı sentetik kumaşlar vs... Diğerleri ise beden duruşlarımız, gerilim, kişisel alışkanlıklar ve karşılıklı ilişkilerimizdir.

Bundan sonra okuyacağınız sayfalarda, sizlere, yaşam tarzınızda ve çevrenizde beden enerjinizi etkileyen farklı etkenlerin derecelerini nasıl belirleyeceğinizi göstereceğim. Enerjinizi tüketici faaliyetlerin yerine geçirebileceğiniz pek çok enerji artırıcı faaliyet sunacağım. Ayrıca tümüyle ortadan kaldırılması mümkün olmayan etkenlere karşı kendinizi nasıl koruyacağınızı da öğreneceksiniz. Fakat ilk önce tümüs bezinin hareketbilim testindeki rolünü ve beden enerjisi ile yani Yaşam Enerjisi ile olan ilişkisini öğrenmeniz gerekmektedir.



(2)

Gizemli Timüs Bezi

“Şu ana dek herhangi bir yazar timüs hakkında birşeyler yazıp da inanılma mutluluğuna erişmiş midir?”

Beard, 1902

Timüs bezi göğsün tam ortasında, göğüs kemiğinin üst bölümünün biraz altındadır. Bütün memelilerde vardır. Sığırlarda ise bu beze uykuluk adı verilir. İşlevi hakkında yıllardır çeşitli ipuçları olmasına karşın 1950'lere dek timüs hakkında çok az şey anlaşılabilmişti. Ta 1902'lerde Londralı bir doktor olan Foulerton, kanser tedavisinde timüs özü kullanıyordu. Ne var ki, standart eğitim, otopsi yapıldığında timüs bezinin çok ufak ve dumura uğramış olarak bulunması gerçeğine dayanan bir aldanma sonucu, bu bezin yetişkinler üzerinde hiçbir etkisi olmadığını öğretiyordu. Bunun nedeni, timüs bezinin sürekli bir stres altında 24 saatte yarı boyuna inebilmesidir. Otopside incelendiğinde dumura uğramış bir halde olmasına şaşmamak gerek!

Otopsilerdeki gözlemlerden elde edilmiş olan timüs boyutu, 1920'lerden 1940'lara dek, trajik bir şekilde çocuklara yanlış teşhis konmasına neden oldu. Rutin olarak yapılan otopsilere çocukların

yetişkinlerden daha büyük timüs bezleri olduğu bilinmekteydi. Ne var ki, "beşik ölümlerinde" olduğu gibi, çocuklar aniden öldüğünde yapılan otopsilerde **zellikle büyük** timüs bezlerine rastlanıyordu. Timüs bezi ile ilgili bir hastalık nedeniyle öldükleri düşünüldüğünden, bu hastalığa bir ad verdiler: "Status Tmikolimfatikus."

1950'lerde timüs üzerine yapılan araştırma, otopsi raporlarından elde edilen daha yeni kanıtlarla birlikte, sorunun yeniden gündeme gelmesine yol açtı. Patologlar, Kore Savaşı'nda savaş alanında ölen askerlere yapılan otopsilerde askerlerin, aynı yaşta kronik bir rahatsızlık sonucu hastanede ölen bir adamdan çok daha büyük timüs bezleri olduğunu ortaya çıkardılar. Sonuçta anlaşıldı ki, timüs bezi ciddi bir rahatsızlık ya da büyük fiziksel gerilimler karşısında hızla bzşuyordu. "Status tmikolimfatikus"tan ölen çocuklar timüs bezleri büzüşmeye vakit bulamadan ölmüşlerdi; "büyük" olarak adlandırılan timsleri aslında normal boyutundaydı. Yanlış bir düşünce üzerine koca bir hastalık oluşturulmuştu. Timüs bezinin şişip ölümlere neden olduğu sanılırken hastalık riskini azaltır varsayımı ile timüs bezlerini küçültmek için çocuklara ışın tedavisi uygulanıyordu! Gerçekte yapılan şey ise, bağışıklık sisteminde yaşamsal değeri olan bir kısmın ortadan kaldırılarak bedeni bulaşıcı hastalıklar, kanser ve kronik hastalıklara karşı hassaslaştırmaktı.

Modern araştırmaların bulgularına karşın, "büzüşmüş yararsız timüs" efsanesi biraz zor yok olacağa benzer. Timüs bezi üzerine ne zaman tıp mensuplarına bir konferans versem, bana hep "herkesin bildiği gibi timüs bezinin erişkinlerin yaşamında hiçbir işlevi olmadığı" söylenir. Son yirmi yıl içinde immnlojide timüs bezinin rolü, kanıtlarla birlikte öyle karşı konulmaz bir iimde arttı ki, kabul görmesine olanak tanıyacak bilinçsiz bir etkenin araya girebilmesine inanmıyorum.

Timüs bezi tahrip edilmiş ya da tümüyle alınmış bir insan veya

hayvanda, bulaşıcı hastalıklar veya kanserli hücelere karşı koruyucu nitelikte olan bağışıklık sistemi, etkisini yitirmiş haldedir. Örneğin timüs bezi alınmış bir fareye kanserli hüceler enjekte edildiğinde kanser, etkisini gösterecek ve hayvan ölecektir. Ne var ki timüs bezi yerli yerindeyse, tümör saldırgan bir düşman olarak görülecek ve karşı konulacaktır. Timüs özü kullanarak bazı kanserli vakaların tedavi edildiği hakkında elimizde hayli fazla kanıt var artık. Tıp literatüründe yapılacak bir araştırmada, yukarıda da belirttiğim gibi timüs özünün klinik kanser tedavisinde kullanımının 1902'lere dek uzandığı görülecektir.

Embriyonik yaşamda ve yaşamın ilk dönemlerinde timüs bezi temel olarak büyüme ile ilgilenir. Bu, timüs özü verilen laboratuvar hayvanlarının büyüme hızlarında büyük bir artışın saptanmasıyla da kanıtlanmıştır. Daha da önemlisi timüs bezi, bedendeki immünolojik tepkilerden sorumlu beyaz kan hüceleri olan lenfositler için bir "okul ve fabrikalardır."* Lenfositler, olgunlaşmamış durumda kemik iliğinden timüs bezine gelmektedirler. Bu hücelere timüs bezinin salgıladığı hormonlarla olgunlaşmaktadır. Lenfositlerin bu ikinci kuşağı, timüs bezinden geldikleri için T hüceleri olarak adlandırılmaktadırlar. Timüs hormonları kan akışında dolaşmakta ve ayrılmış olan T hüceleri üzerindeki etkilerini sürdürmektedirler. Böylece timüs, gerçek bir endokrin bezi olarak kabul edilebilir; yani etkisini koruyacağı bedenin diğer bölümlerine taşınmak üzere kana hormon salgılayan bir organ. Timüs bezinin, yaşamın ileri dönemlerine dek hormonlar salgıladığını ve T hücelelerini "eğitip" dışarıya gönderdiğini biliyoruz. Erginlik döneminin ardından timüs bezinin boyu küçülür çünkü artık büyüme ile olan ilişkisi kesilir. Daha aşırı düzeyde bir küçülme ya da büzüşme, strese ya da bu kitapta incelenecek olan diğer etkenlere bağlıdır.

* G.J.V. Nossal, Antikorlar ve Bağışıklık, 2. Baskı (New York: Basic Books, 1978), s. 97

O halde timüs bezi kendi görevini, yani kendinden olanla olmayanı, dost ile düşmanı tanımak ve yabancı hücreleri yoketmek görevini yapmak üzere T hücrelerini hazırlamaktadır. İmmünolojik gözetim olarak adlandırılan bu görev doğrudan doğruya enfeksiyonlara ve kansere karşı dirençle ilişkilidir.

Kısa bir süre önce bir tıp dergisinde, şiddetli bir viral akciğer iltihabı nedeniyle komada hastaneye kaldırılan bir delikanlı ile ilgili bir vaka anlatılmaktaydı. Delikanlı yüksek ateş nedeniyle bilinçsiz bir şekilde yatıyordu ve solunum makinasına bağlanmıştı, çünkü yardım olmadan soluması olası değildi. Ayılmasını sağlayacak herşey yapılmıştı ve öleceği belliydi. T hücresi sayımı yapıldığında yaklaşık olarak olması gereken miktarın beşte biri kadar T hücresine sahip olduğu görüldü. Ardından bedenine timüs özü enjekte edildi. Bunun üzerine yirmidört saat içinde tüm süreç tersine döndü. Ateşi düştü, dışarıdan müdahaleye gerek kalmadan soluk almaya başladı ve bilinci yerine geldi. Eminim ki önümüzdeki beş ya da on yıl içinde, tıbbi müdahalede timüs özünün kullanımını artıtkça ve timüs işlev testi doğru bir şekilde yapıldıkça, bu tür ani iyileşmelerle sık sık karşılaşacağız. Bu alandaki en seçkin araştırmacılardan bir tanesi "Timolojinin ikinci altınçağı başlamaktadır", demiştir.*

Büyük bir olasılıkla en çok kabul gören kanser kuramı, Nobel ödülü sahibi Avustralyalı Sir MacFarlane Burnet** tarafından formüle edilmiştir. Hergün bedende üretilen milyonlarca hücreden bazıları anormal olmaktadır. T hücrelerinin işlevlerinden bir tanesi de bu anormal hücreleri tanımak ve yok etmektir. Bununla birlikte, eğer T hücreleri timüs hormonları tarafından etken bir hale getirilmezlerse, bu anormal hücreler kanserli oluşuma neden olabilmektedirler. Bu nedenle de, timüs bezi yetişkin bir insanın yaşamı boyunca kanserin önlenmesi gibi son derece kritik bir rol üstlenmektedirler.

* J.F.A.P. Miller, *Lancet*, Aralık 16, 1967, s. 1302

** F.M. Burner, *Bağıışıklık. Yaşlanma ve Kanser* (San Francisco: W.H. Freeman and Campany, 1976).

Şimdi, kanserin niçin yaşlanmayla birlikte arttığını anlıyoruz. Yaşlı farelerin bedeninde tepki gösteren antikorların sayısının genç farelerinkinin yalnızca % 5'i kadar olduğu görülmüştür. Yaşlı farelerin bedeni, kendilerine enjekte edilen kanser hücrelerini reddedememektedirler. Bununla birlikte kanser hücresiyle birlikte timüs hormonu da verilen yaşlı farelerin bedeninde kanser oluşmamaktadır. Bütün memeli türlerinde yaşlanma ile birlikte timüs bezi işlevinde bir azalma ve buna karşılık olarak da kanser oluşumunda artış görülmektedir. Yaşamımız boyunca, timüs bezinin işlevini artırdıkça kanseri savunma yeteneğimiz de daha fazla artmaktadır.

Sürekli stres altındaki bir insanın timüs bezindeki dikkat çekici durum (körelme) tümüyle anlaşılmamaktadır. Ciddi bir yaralanma ya da hastalık durumunda bir gün içinde milyonlarca lenfosit tahrip olmakta ve timüs bezi büzüşüp yarı boyuna inmektedir. Bu, Hans Selye tarafından tanımladığı şekliyle, strese karşı gösterilen genel tepkinin bir bölümüdür.*

Bu kitap boyunca pekçok farklı stres türünün üzerinde duracağız. Şu an üzerinde durduğumuz konu timüs bezinin DH testindeki rolüdür.

* Hans Selye, **Gerilimsiz Gerilim** (New York: J.B. Lippincott Company, 1974)

(3) DH TESTİ

“Akıllı bir insanın, sahip olduğu en değerli şeyin sağlıklı olduğunu anlaması ve hastalığını sağaltmak için kendi yargısını kullanmayı öğrenmesi gerekir.”

Hippocrates

Bu kitabın başında açıklanan test tekniğine bir göz atalım.*

Anımsayacağınız gibi, hareketbilim testini uygulamak için iki insan gerekmektedir. Test etmek için ailenizin bir üyesini ya da bir arkadaşınızı kullanın. Bu insanı deneyeğiniz olarak adlandıracağız.

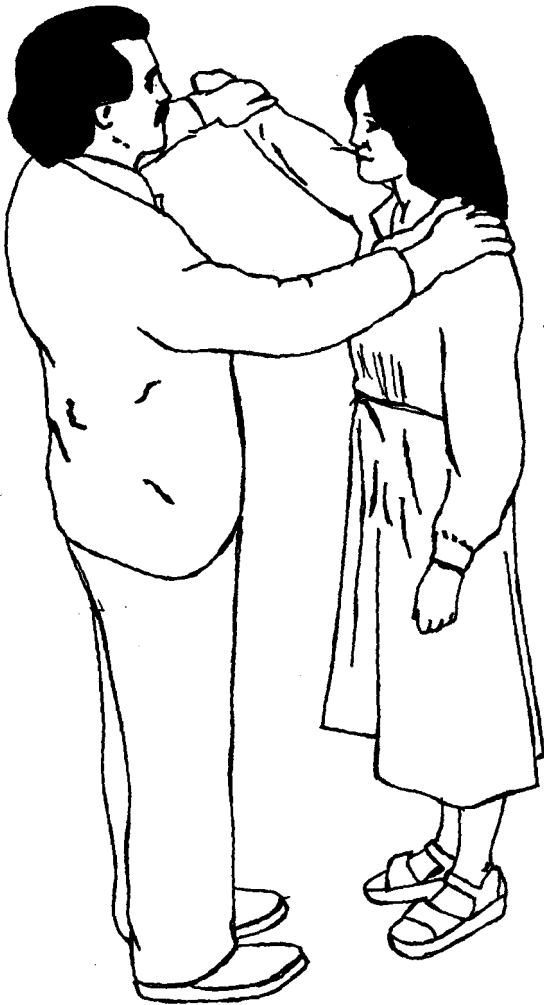
1. Denek, ayakta durarak sağ kolunu rahatça yanında sarkıtsın ve sol kolunu da, dirseğini düz tutarak yere paralel olacak şekilde yana uzatsın.**

2. Deneğin karşısına geçin ve onu hareketsiz tutmak için sol elinizi onun sağ omzuna yerleştirin. Ardından sağ elinizi, deneğin uzattığı sol kolunun üzerine, bileğinin biraz gerisine koyun. (2 ve 3 resimler)

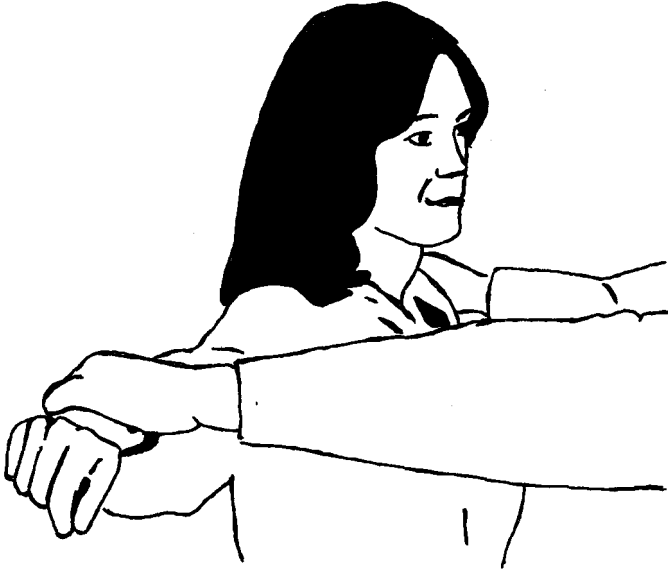
3. Deneğe, sol kolunu aşağıya itmeye çalışacağınızı söyleyin ve tüm gücüyle size direnmesini isteyin.

* Bu bölümde açıklanan kas testi, Henry O. Kendall'ın **Kaslar: Test ve İşlev** (Baltimore: William & Wilkings, 2. Baskı, 1971) adlı kitabında açıklanan testin biraz değiştirilmiş bir yorumudur.

** Eğer isterseniz diğer kolunuzu da kullanabilirsiniz.



2. Resim

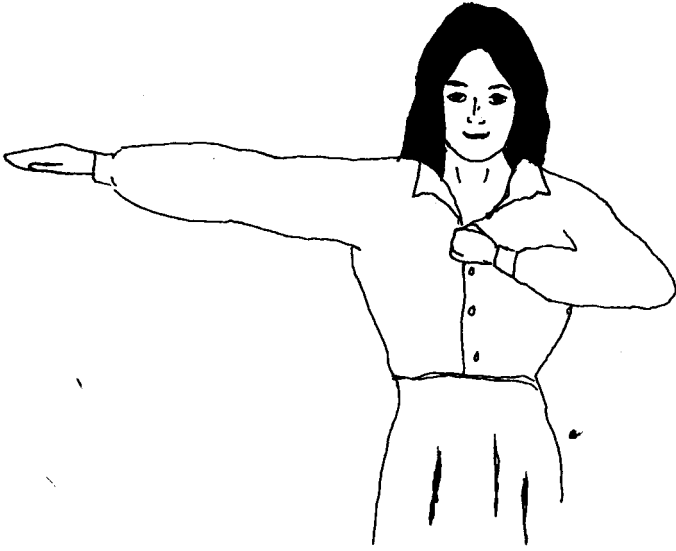


3. resim

4. Şimdi deneğin kolunu hızlı, güçlü ve sürekli bir şekilde aşağıya doğru bastırın. Burada istenen şey kolun direncini ve yaylanmasını göreceğ kadar itmek, kası yoracak kadar yüklenmemektir. Bu, kimin daha güçlü olduğu konusunda bir deneme değil, kasların itişe karşı omuz eklemine kilitleyip kilitleyemediğini görmek için yapılan bir testtir.

NOT: DH testi uygularken ya da bu test size uygulanırken **gülümsemeyin.** (6. Bölüm'e bakın).

Kaslarla ilgili bir sorun olmadıkça, test sonucunda kasların güçlü olduğu görülecektir. Kaslarının güçlü olduğunu kabul ederek, deneğinize yemesi için bir miktar rafine edilmiş şeker verin ve testi yeniden yapın. Bu durumda büyük bir olasılıkla test sonucunda kasların zayıf-



4. Resim

ladıkları görülecektir; bir önceki teste olduğundan daha az güçle itiyor olsanız da deneğin kasları baskıya dayanamayacak ve aşağıya inecektir.

Acaba ne oldu dersiniz? Rafine edilmiş şeker bir şekilde deneğin bedenindeki enerji miktarını azaltmış ve kasları güçsüzleşmiştir. Aynı etki bedeninin diğer kaslarının tümünde görülecektir. Bu testte, denenmesi en kolay kas olduğu için deltoid kasının (delta kası) orta bölümünü test ediyoruz. Bu kas, tıpkı bedendeki diğer kaslar gibi, bedendeki enerji miktarının göstergesidir. Bu nedenle DH testinde kullanılan kas, **belirtici kas** olarak adlandırılır.

Kas gücünü ölçen alet kinezyometre olarak adlandırılır. Bu alet güçlü bir kasın 18.16 kg.'lık bir basınca kadar dayanabileceğini, oysa

zayıf bir kasın yalnızca 6.81 kg.'lık bir basınca kadar dayandığını gösterir. Bununla birlikte kasın gücünü her deneyişimizde 18.16 kg.'lık bir basınç kullanmamıza gerek yoktur, çünkü kasın eklemi "kitleyebilecek" kadar güçlü olup olmadığı konusunda hislerimizi kullanabiliriz. Gözlemediğimiz şey kasın yaylanmasıdır. Kas zayıf olduğunda bu yaylanma ortadan kalkmakta ve hem deneyen, hem de deneyen insan için farklılık son derece bariz olmaktadır.

Yeniden deneyinize dönelim. Daha önceden yaptığınız gibi bir kez daha belirtici kası test edin. Güçlü olması gerekir. Şimdi deneyiniz yanda sarkan elinin parmak uçlarını göğüs kafesindeki ikinci göğüs eklemine (sternomanubrial eklemi) üzerine koysun. Bu nokta 4. Resim'de de gösterildiği gibi tam olarak timüs bezinin üzerindedir. Şimdi, deneyiniz timüs bezine dokunur durumdayken belirtici kası bir kez daha test edin. Halen güçlü mü, yoksa bir zayıflama oldu mu? Zayıfladığını farzedelim. Bu durumda olan şey şudur: Belirtici kas olarak adlandırılan ve serbest olduğunda, yani denek boştaki eliyle bedeninin herhangi bir bölgesine dokunmadığında güçlü olan bir kas buldunuz. Fakat, denek elini deneyenekte olan bölgenin üzerine koyduğunda test sonucu zayıf olmaktadır. DH'de bu, ya deneyin timüs bezindeki enerji miktarının yetersiz olduğu ya da o an bu bezin yetersiz işlediği anlamına gelir. Eğer timüs bezinize dokunduğunuzda belirtici kas güçlü kalıyorsa, o halde o an timüs bezinizi ilgilendiren herhangi bir enerji dengesizliğinin davranışbilimsel göstergesi yok demektir.

Test sonucunda üç olası sonuç bulunmaktadır:

1. Uyarıcı tarafından etkilenmiyorsunuz.

2. Uyarıcı timüs bezinizi zayıflatmaktadır.

3. Uyarıcı o kadar zarar vericidir ki, timüs bezine dokunulmadığında bile kas testinin sonucu zayıf çıkmaktadır.

Bu nedenle, bu kitapta bahsedilen tüm etkenleri test ederken, deneyi hem timüs bezinize dokunarak hem de dokunmadan yapın.

Eğer timüs beziyle ilgili test noktası başlangıçta timüs bezinin güçlü olduğunu gösterir ama deneğinizin timüs bezi testi zayıf sonuç verirse, iki üç kez timüs bezinin üzerine hafif hafif vurarak bu bezi geçici olarak işleve geçirebilir. Ancak çok sert bir şekilde vurmamalısınız; eğer böyle yaparsanız timüs bezi geçici olarak güçlense de böyle bir durumda test sonucu doğru olmaz.

Özel bir uyarılma olmadan bu kitapta anlatılan sağlığa zararlı etkenlerle yüzyüze olsanız da eğer timüs testiniz güçlü olduğu sonucunu veriyorsa sağlıklı bir yaşama doğru ilerliyorsunuz demektir. Kendi çalışmalarımda, her oturumun ya da görüşmenin ardından hastalarımı ve öğrencilerimi rock müziği gibi bazı olumsuz etkenlerle denerim. Eğer test sonucu zayıf çıkarsa, timüs bezinin daha fazla güçlenmeye ihtiyacı olduğunu anlarım.

Test ettiğimiz şeyin timüs bezi olduğunu nereden biliyoruz? Yapmanız gereken tek şey, deneğinize timüs bezi özünden oluşan bir tablet çığnetmektir. Hemen o an belirtici kası güçlenecektir. Diğer özler bu etkiyi yaratmazlar.

Bu dokunma testi işlemi (belirtici kas test edilirken diğer elle timüse dokunulması) hareketbilimcileri tarafından “tedavi bölgesinin belirlenmesi” olarak adlandırılır. Bunun nasıl işlediği tam olarak an-

laşlamamıştır. Belki de, bedendeki bu noktaya bağlı olan bir enerji akımındaki enerji miktarı düşüktür. Bunu ne yazık ki bilmiyoruz.*

Şu testi deneyin: Deneğinizin timüs bezinin üzerine dokunmak yerine bedenindeki rasgele bir noktaya dokunsun. Başka sözcüklerle ifade edersek, denek bedeninin farklı bölgelerine dokunurken belirtici kasını test edin. Ayrı ayrı noktalara dokunması belirtici kasın zayıflamasına neden olmayacaktır. Durumu belirleyen şey parmakların dokundurduğu noktadır. Dokunma testine tepki veren zayıf bir kas, deneğinizin bedenindeki bu belli noktanın bir enerji dengesizliğinin gerilimi altında işlevde bulunduğunu gösterir.

Şimdi, eğer deneğinizin timüs bezi noktası testi zayıf sonuç verdiyse, bu bölge üzerine on-oniki kez vurdurup ardından yeniden bu noktaya dokunur durumda test uygulanır. Bu bölgeye vurduktan sonra belirtici kas ile ilgili test sonucu genellikle güçlü çıkacaktır. Geçici olsa da timüs bezi harekete geçirilmiş olacaktır. Deneğinizin bedeni şimdi, bu noktada bir sorun olmadığını söyleyecektir. Deneğinizin bedenine, “Bu nokta ile ilgili bir sorun var mı?” diye sordunuz ve size “Evet, var” diye yanıt verdi. Ardından, deneğinizin bedeni size, “Teşekkür ederim, sorun çözümlendi”, dediğine göre, bu noktadaki enerji akışını düzeltmek için doğru şeyi yaptınız demektir. Herhangi bir “uzmanın” size şunun ya da bunun yanlış olduğunu söylemesi önemli değildir. Bedeninizin dokunma testine verdiği karşılık, size aradığınız yanıtı verir. Beden bilir! Yalnızca ona nasıl soracağımızı öğrenmemiz gerekir.

Başlangıçta deneğinizin timüs bezi noktası üzerine yaptığınız dokunma testinin sonucunun güçlü çıktığını farzedin. Bu sonucu sağlama almak için testi tekrarlayın. Şimdi, örneğin otomobil kazası ya da benzeri bir felaketi düşünmesini isteyin. Testi bir kez daha yapın. Ne

* Kitap boyunca bu durumu açıklamaya yönelik bazı girişimler bulunmaktadır. Bununla birlikte, bu girişimleri mümkün olduğu kadar aza indirdim. Bu yeni bir çalışmadır, o nedenle bu aşamada kuramlar geliştirmek için vakit henüz çok erkendir ve bu çabalar sınırlayıcı olacaktır.

oldu? Genellikle, timüs bezi ile ilgili test sonucu zayıf çıkacaktır. Ardından deneğinizden nefret ettiği birşeyi düşünmesini isteyin. Büyük bir olasılıkla timüs bezi zayıf test sonucu vermeye devam edecektir. Bu kez de ondan sevdiği bir insanı düşünmesini isteyin. Timüs bezi birdenbire güçlü test sonucu vermeye başlayacaktır! İşte DH desti aracılığıyla, bedenimiz ve zihnimiz ile ilgili ne kadar çabuk bir şekilde ne kadar harikulade bilgiler alabileceğimizi görüyorsunuz.

Bedenin baştan sona hareketbilim testinden geçmesi için bedende ki kasların çoğunu test ediyoruz. Bununla birlikte bu tanıtıcı kitapta yalnızca bir tek belirtici kas, deltoid kasının orta bölümünü kullanacağız. Ayrıca, teşhis ve tedavi için bedende dokunma testi uygulanan (tedavi bölgesi belirlemek) yüzden fazla nokta vardır. Burada ise bizler kendimizi yalnızca timüs bezi noktasıyla sınırlayacağız. Bu test noktasından, günlük yaşamınıza son derece büyük yararlar sağlayacak pek çok şey keşfedebilirsiniz. Timüs bezi, stresten etkilenen ilk organdır. Ayrıca kitabın diğer bölümünün konusu olan Yaşam Enerjisi'nin de kaynağıdır.

(4)

YAŞAM ENERJİNİZ

Yaşam enerjimiz, fiziksel ve zihinsel esenliğimizin, sağlığımızın ve yaşam sevincimizin kaynağıdır. Yazılı tarih boyunca pekçok isim almıştır. Hippocrates onu **Vis Medicatrix Naturae**, doğanın şifa verici gücü olarak adlandırmıştır. Paracelsus, **Archaeus**, Çinliler **Chi**, Mısırlılar **Ka**, Hindular **Prana**, Hawaiiiler ise **Mana** demişlerdir. Bunların tümü de aynı şeydir.

Yıllar önce, 1853 yılında basılmış olan bir kitapta sağlığın “belirtileri” hakkında yazılmış olan şeylerle karşılaştığımda, okuduğumdan son derece memnun olmuştum. Dr. Nichols şöyle yazıyordu: “Tıp kitaplarımız tanımlarla, tanılarla ve hastalıkların nedenleriyle dolu. Fakat ben, eğer başarabilirsem, berrak bir tanımlama sunmak, belirtileri sıralamak ve okuyucuyu sağlık durumları konusunda bilgilendirmek istiyorum.”

Dr. Nichols’un sıraladığı “belirtiler” şunlardı:

SAĞLIK, herhangi bir insanoğlunda bedensel organizasyonun, zihinsel enerjinin ve manevi gücün mükemmelliğidir.

SAĞLIK, insanın bir arada mükemmel bir uyum içinde eylemde bulunan tüm yeteneklerinin ve arzularının tam ifadesidir.

SAĞLIK, bedenın ağırlarından ve zihnin uyumsuzluğundan tümüyle kurtulmaktır.

SAĞLIK, güzellik, enerji, saflık, kutsallık ve mutluluktur.

SAĞLIK, insanın kendini Vareden'in iyiliğini ve gücünü, bilinen en yüksek düzeyde ifade eden bir durumun içinde olmasıdır.

İnsan, kendi doğası, bedeni ve ruhunda, uyumlu eylemlerinde mükemmelliğe ulaştığında, çevresindeki insanlarla, doğayla ve Tanrı ile mükemmel bir uyum içinde yaşadığında, bir SAĞLIK durumunda yaşadığı söylenebilir.*

Sağlığın hiçbir tanımı Walt Whitman'ın "(Eski Tarz) Sağlık" adını verdiği tanımı kadar dikkat çekici değildir:

Bu durumda beden, diğer insanlar tarafından bilinmeyen bir düzeye ulaştırılır; insan hem içsel hem de dışsal olarak aydınlanır, saflaşır, sağlamlaşır, güçlenir, aynı zamanda canlı ve neşeli bir hale gelir. Kişinin yüzünde, güzellikten daha çekici olanı sade bir cazibe durmadan parlar; gözlerinin hem irisinden hem de akından meraklı bir saflık yayılır. Bedenin devinimleri daha önceden bilinmeyen bir zarafete sahiptir. Bu durumda devinmek başlı başına bir mutluluktur, bir zevktir; solumak ve görmek de öyle. Daha önceki zevklerin tümü, içki, kahve, yağ, uyarıcılar, geç saatler ve lüks, rahatsız edici rüyalara benzerler ve şimdi artık uyanılmıştır. Bunların çoğu, yerlerini daha yüce zevklere bırakmışlardır.**

Whitman'ın tanımladığı gibi böyle şanlı bir sağlık düzeyi, engin bir Yaşam Enerjisi'nden kaynaklanmaktadır. Bu, gerçekten de ender görülen bir durumdur. Ancak cesaretiniz kırılmasın. Hasta ya da güçsüz olsanız bile, Yaşam Enerjinizi artırmak için yapabileceğiniz çok şey vardır. Bununla birlikte Yaşam Enerjinizi artırmak, ne şeker yiyerek geçici bir enerji deneyimlemek ne de bir tür "sinirsel" enerji du-

* T.L. Nichols, *Esoterik Antropoloji* (New York: Stringer & Townsend, 1853), s. 227.

** Walt Whitman, *Walt Whitman'ın Tüm Şiirleri ve Nesirleri*, 2. Cilt. (Garden City, N.Y.: Garden City Book, 1954) s. 513.

rumuna ulaşmak için çalışmak anlamına gelir. Gerçekte, kendi içinizdeki Yaşam Enerjinizi ve canlılığınızı artırmak demektir. Canlılık mutlaka faal olmak değildir. Bunu anlamak için yalnızca dinlenmekte olan sağlıklı hayvanları izleyin. Bu hayvanların yüksek düzeyde Yaşam Enerjisi'ne sahip olduklarını göreceksiniz.

Bir önceki bölümde açıklandığı şekliyle timüs bezi noktanızı test ederek Yaşam Enerjinizin yüksek mi yoksa düşük mü olduğunu belirleyebilirsiniz. Ne yazık ki, toplumun % 95'inin yaşam enerjisi düzeyi test sonucunda düşük çıkmaktadır. Bu durumun, ilerideki bölümlerde anlatılacağı gibi pekçok farklı nedeni vardır. Burada belirtmek istediğim nokta şudur: “Şu ana dek zarar verici bir kronik rahatsızlığı olup da timüs bezinde işlev bozukluğu olmayan hiçbir insanla karşılaşmadım. Tabii ki hastalığın yol açtığı korku ve hayal kırıklığı, timüs bezi işlevinin zayıf olmasının nedeni olabilir. Bununla birlikte ben, hastalığın asıl nedeninin timüs bezindeki zayıflama ya da yetersiz işlev olduğuna inanıyorum. **Hastalıkların tümü Yaşam Enerjisindeki bir eksilmeye başlar.** Bu azalma devam ettiğinde, bedendeki bazı organlar hastalığın hedefi olacaklardır. Bu nedenle, eğer timüsün en uygun durumda işlemesini ve bu durumu korumasını sağlamayı başarabilirsek (çok fazla patolojik sorunumuz olmadığını farzederek), o zaman daha sağlıklı, daha mutlu ve daha uzun bir yaşama sahip oluruz.

Eski Çinliler, Chi adını verdikleri Yaşam Enerjisinin bedendeki bir kanal sistemi boyunca aktığını düşünmüşlerdir. Oniki temel kanal ya da meridyen bulmuşlardır. Bu meridyenler, bedende kendilerine isim veren belli organlarla ilişki içindedirler. Bu meridyenler, Mesane, Dolaşım-Cinsellik, Safra Kesesi, Kalp, Böbrek, Kalın Bağırsak, Karaciğer, Akciğer, İnce Bağırsak, Dalak, Mide ve Üçlü Isıtıcı (Tro-id) meridyenleridir. Chi, solunan hava, yenen besinler ve içilen su ile bedene girer. Akış, bir meridyenden bir meridyene doğru belli bir düzende ve süreklidir. Akupunktur uygulamasında, belli bir meridyendeki enerji dengesizliği belirlenebilir ve meridyenler üzerindeki belli

noktalara iğneler batırılarak bu dengesizlik düzeltilir. Bu noktalara iğne batırılması, o meridyendeki enerji akışını dengeler ve meridyenin ilişki içinde olduğu organ üzerine sağaltıcı bir etki yaratır.

Çin Akupunktur sistemi yüzyıllar boyunca sağaltımda büyük başarılarla uygulanmasına karşın, bu sistemi Batı tıbbına uyarlama girişimleri pek hoşnut edici olmamıştır. Bu konudaki sorun, akupunktur sisteminin bilinen anatomik yolları izlemiyor gibi görünmesidir. Çin sanatlarının en büyük Batılı uygulayıcılarından biri olan Dr. Felix Mann, meridyenlerdeki Chi akışının otonom sinir sistemi ağı boyunca dolaşan elektrikli kutupengellik (depolarizasyon) dalgaları olabileceğini düşünmüştür.* 1960'lerde Kuzey Koreli bir doktorun iddiasına karşın herhangi bir kanal sisteminin varlığı kanıtlanamamıştır.

Akupunktur kanalı olarak hizmet edecek herhangi bir yapı bilinmediği için Batılı doktorlar, bedeni elektromanyetik enerjinin kaynağı ve düzenleyicisi olarak kabul etme eğiliminde değillerdir. Bu düzeyde, akupunktur sistemi kavramlaştırılacaktır. Meridyenler, elektromanyetik enerjiyi beden boyunca yönlendiren temel kanallardır. Belli bir meridyen sisteminde bir enerji dengesizliği meydana geldiğinde, sistem ile ilişki içindeki organda işlev bozukluğu başlar.

Dr. George Goodheart, kaslar ile meridyenler arasında doğrudan ilişki olduğu yolunda son derece parlak bir keşifte bulunmuştur. Zayıflamış bir kas, bu kas grubuna ve ilişki içinde olduğu akupunktur meridyenine bağlı organda bir enerji dengesizliği, Chi dengesizliği olduğunu göstermektedir. Böylece, timüs bezi doğru bir şekilde işlediğinde, kaslar, belli meridyenlerdeki enerji akışını artıracak enerji pompaları olarak düşünülebilir. Fakat timüs bezi gerektiği gibi çalışmıyorsa, o zaman enerji akışında azalma olacaktır. Bu da, DH kas testi sırasında, bir terapist tarafından söylendiği gibi mekanik kas gücünü ölçmediğimizi kanıtlar. Bizler bu testte mekanik kas gücünü değil, kas ile ilişki içinde olan meridyendeki enerjiyi ve bedenin enerji üretme yeteneğini ölçüyoruz. Böylece belli bir kası test ettiğimizde,

* Felix Mann, **Akupunktur Meridyenleri** (Londra: William Heinemann Medical Books, 1964), s. 13.

onunla ilgili meridyen üzerinde duruyoruz. Eğer meridyendeki enerji akışı düzensizse, o zaman meridyendeki enerji seviyesi hızla düşecek ve meridyen ile ilişki içindeki kas grubu zayıflayacaktır. Karşılık olarak, meridyendeki enerji akışı düzensiz olmadığında testin sonucunda kas güçlü çıkacaktır. Hepsi bu değil.

Davranışsal Hareketbilim'in temel keşiflerinden bir tanesi timüs bezinin meridyen sistemindeki enerji akışını düzenlediği ve yönettiğidir.*

Geniş bir elektrik ağının kontrol odasını düşünün. Paneldeki kadrantlar, her bir hattaki enerji akışının miktarını gösterir. Ne zaman bir enerji dengesizliği olsa, kontrolör bu dengesizliği düzeltmek için hemen harekete geçer. Eğer belli bir hatta enerji seviyesi çok yüksekse bu enerji fazlalığını enerjinin düşük olduğu bir hatta gönderir; eğer bir elektrik hattında enerji seviyesi düşükse, buraya enerjinin daha yüksek olduğu hatlardan enerji gönderir.

Bedendeki enerji akışının düzenleyicisi ise timüs bezidir. Her an durmadan Yaşam Enerjimizi düzenler ve dengeler. Eğer görevini doğru bir şekilde yerine getirmesse ve bir dengesizlik meydana gelirse, kesinlikle belli bir organda fiziksel tahribat oluşacaktır. Bu, organik rahatsızlıktır. Bu noktada timüsü uyarıp, enerji akışını yeniden sağlasak da, bazı yapısal zayıflıklar kalacaktır. Bu nedenle önemli olan temel korunmadır.

Böylece "hareketsiz" timüs bezine başkaca bir işlev daha eklemiş oluyoruz.** Timüs bezi 2. Bölüm'den de anımsayacağınız gibi lenfosit üretir ve ardından hormon üretimi aracılığıyla, bedendeki yabancı hücreler ve maddeler ile anormal beden hücrelerini belirleyip yok edecek şekilde lenfositleri yönetir. İmmünolojik gözetleme olarak adlandırılan bu işlevi ancak yakın zamanlarda anlaşılabilmiştir. Bu bezin, yaşam verici ve sağaltıcı enerjileri yönlendiren ana yönetici olma görevi son derece şaşırtıcı olmuştur.

* Bu, güdüsel davranışın temelidir. Fakat bu da ayrı bir konu.

** Timüs bezinin işlevlerinin özeti için Ek 1.'e bakınız.

Daha önceden de gördüğümüz gibi timüs bezi, bedenimizdeki stresten etkilenen ilk organdır. Aynı zamanda, duygusal durumumuz tarafından belirlenen enerji seviyesinden etkilenen ilk organdır. Timüs bezi, bu nedenle zihin ve beden arasındaki bağlantı olarak da düşünülebilir.

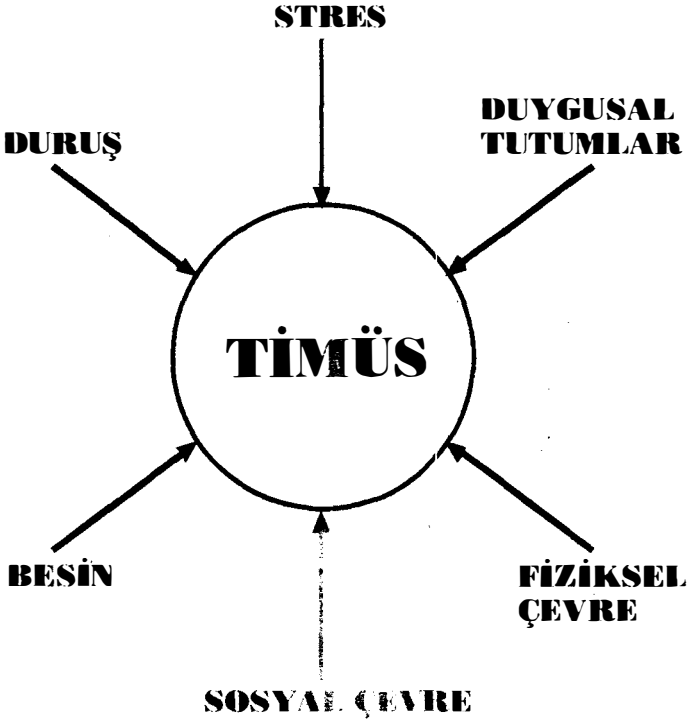
Timüs sözcüğünün modern terimlere yaklaşık olarak yaşam gücü, ruh ve duygu ya da duyarlılık olarak çevirilebilecek Grekçe, **thymos** ya da **θυμος** teriminden geliyor olması son derece ilginçtir. Onians'ın* belirttiği gibi, **thymos**, soluk sözcüğüne karşılık gelmektedir. Bu, insanın enerjisinin ve cesaretinin dayandığı bilinçliliğin, ruhun ve soluk-ruh'un temelidir. Sözcüğün en erken kökleri bile bir duman, ruh olarak alevlerden yükselmeyi ifade eder ve ruh ile Yaşam Enerjisi kavramlarıyla ilişkilidir.**

Timüs, stresten ve duygusal durumlardan etkilenmesinin yanısıra bireyin fiziksel çevresinden, sosyal ilişkilerinden, yediği besinlerden ve duruşundan son derece güçlü bir biçimde etkilenir. Bu altı temel etken 5. Resimde özetlenmiştir. Bu kitabın geri kalanında size, hangi etkenin Yaşam Enerjinizi artırdığını ya da azalttığını nasıl bulacağını göstereceğim. Size, klinik deneyime ve araştırma bulgularına dayanan önerilerde bulunacak ve rehberlik yapacağım, ama her defasında da önemli olan şey, Yaşam Enerjinizi neyin artırdığı ve neyin azalttığı olacaktır.

Kendinizi olumsuz olarak etkileyen pek çok şey olduğunu fark ettiğinizde yılmayın. Yaşam Enerjiniz arttıkça bu etkiler kendiliğinden ortadan kalkacaklardır.

* Richard B. Onians, **Avrupa Düşüncesinin Temelleri**, (New York: Amo Press, 1973), s. 44 – 65.

** Thymos sözcüğü ile ilgili daha fazla açıklama için Ek 2.'ye bakınız.



5. Resim

(5)

STRES VE SEREBRAL DENGE

“Kişisel sorunumuz, her gün yaptığımız şeyleri bilinçli ve dengeli bir yolla mı yaptığımız, yoksa bunların acının neden olduğu bir çabanın parçaları mı olduğudur. Eğer sonuncu yöntemi uyguluyorsanız hemen durun!”

Raymond A. Dart

Test sonucunda belirtici delta kası güçlü olan bir denek bulun. Şimdi onu biraz korkutacak birşeyler yapın; örneğin “PÖH!” diye bağırın ya da benzeri birşey yapın. Testi yeniden uygulayın. Birden bire o güçlü belirtici kas zayıflayacaktır.

Bunu doktorlardan, hastalardan ve genel halktan oluşan yüzlerce insan üzerinde denedim. Denek genellikle bu kadar küçük bir rahatsızlıktan nasıl bu kadar kolayca etkilendiğine şaşırır. Bu insanlar arasında en fazla etkilenenleri doktorlardır; özellikle şu basit örneği kullandığımda: Doktorun yanında, resepsiyon görevlisine birdenbire, doktorun kendisiyle konuşmaktan pek hoşlanmadığı bir hastasının telefonda kendisiyle görüşmek istediğini haber vermesini isterim. Doktor bunun yalnızca bir gösteri olduğunu bilmesine karşın resepsiyon görevlisinin “Bay Smith sizinle görüşmek istiyor” sözleri bedenindeki her bir kasın zayıfladığı korkutucu bir tepkiyi başlatmaktadır.

Yukarıdaki denemeyi, bu kez bir tek farkla tekrarlayın: Deneğini-ze, dilini üst ön dişlerinin bir santimetre kadar gerisinde damağına dayamasını söyleyin. Denemelerinizin çoğunda, bu durumda kasların

zayıflamadığını, deneğinizin enerji dengesinin bozulmadığını göreceksiniz.

Bu ne anlama gelmektedir? Deneğiniz, bu basit stres testlerinden etkilenmediğinde, bizim merkezlenmiş olarak adlandırdığımız ya da daha geniş bir ifadeyle enerjileri dengelenmiş ve stresten zarar görmez bir durumdadır. Her zaman dengelenmiş bir durumda olmak temel amaçlarımızdan bir tanesidir. Şöyle bir benzetme kullanmak istiyorum: Eğer bir ülke orada, burada küçük çatışmalarla uğraşıp duruyorsa, birdenbire meydana gelecek olan ana saldırı karşısında ihtiyaç duyacağı birliklerden hiçbirini kullanamayacaktır. Aynı şekilde, çoğumuz enerjilerimizi bedenimizin her yanına yayarak, enerji depomuzda yetersiz enerjiyle yaşıyoruz. Bu durumda, enerjinin aniden seferber edilmesi ihtiyacıyla karşı karşıya kaldığımızda, kullanabileceğimiz enerji yedeğinin kalmadığını görürüz. Fakat eğer merkezlenmiş durumdaysak, eğer Yaşam Enerjimiz yüksek bir düzeydeyse, o zaman ani bir strese karşılaştığımızda hemen o anda uygun olan eylemde bulunabiliriz.

İnsanların çoğu öylesine merkezlenmemiş durumdadır ki, bir golf sopasını sallamak ya da burunlarını ovmak gibi basit bir eylemden bile yorulurlar. Eğer böyle bir denek bulursanız, bir adım daha ileriye gidin ve kendini bu eylemlerden birini yaparken düşünmesini isteyin. Bu durumda bile belirtici kasta zayıflama olacaktır.

Hatta denemenizi daha da ileriye götürerek ondan kendi adını söylemesini ve kendine seslenmesini isteyin. Yalnızca bu (ya da herhangi bir) sözcüğü kendine söylemesi bile Yaşam Enerjisini o kadar azaltacaktır ki, kasları zayıflayacaktır.

Bazen mantralı ya da sessiz meditasyon yapan insanlarda bu durumla karşılaşırım. Merkezlenmemiş bir insan bir mantrayı tekrarlamaya başladığında kendini zayıflatmaktadır. (Ancak çok gariptir ki, mantrayı içinden tekrarlarlarken bu içsel sesi yükseltip alçaltığında genellikle güçlü kalır. Fakat bu başka bir konudur.)

Fakat Şu anki yaŐamımızla ilgili asıl sorun, insanların “Pöh!” diye bir ses duyduklarında, ya da kendi isimlerini söylediklerinde ve kendilerine seslendiklerinde, enerjilerinin, bedenlerindeki tüm kasları zayıflatacak kadar tükenmesidir! Sürekli devam eden gerilim, enerji kaynağını, enerjinin yuvasını ya da timüs bezini tüketmektedir. Ancak daha önceden gördüğümüz gibi, gerilim ortaya çıktığı anda onun zayıflatıcı etkisine karşı kullanabileceğimiz basit bir yöntem vardır. Timüs bezimizin üzerine bir kaç kez hafifçe vurarak ya da dilimizin ucunu, belki de “merkezleme düğmesi” olarak adlandırabileceğimiz damak noktasına dayayarak timüs bezimizi uyabiliriz.

Bir tenis maçı sırasında, hakem ne zaman birşey söylese oyuncuların ikisi de güçsüzleşme eğiliminde olur. Bununla birlikte, dilini merkezleme düğmesine dayayan ya da timüs bezini başka şekilde harekete geçiren oyuncu bu durumdan etkilenmemektedir. Sportif karşılaşmalarda bu merkezleme tekniğı aracılığıyla son derece ödüllendiren sonuçlar elde edebilir.

Dil merkezleme düğmesi üzerinde olduğunda, beynin iki yarı küresinin dengelendiğı anlaşılmıştır.

Son on yıldır, beynin yarıkürelerinin özel işlevlerinin belirlenmesi için dikkat çekici araŐtırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaları kısaca şöyle özetleyebiliriz: Sağ elini kullanan insanlarda, (solaklarda sonuçlar o kadar tutarlı değildir) beynin sol yarıküresi temel olarak analitik düşünce ve sözlü eylemlerle, beynin sağ yarıküresi ise içgüdüsel ve estetik eylemlerle ve uzamsal uyumla ilişkili gibi görünmektedir. Sol beyinin bilgi işleminin ardışık, sol beyinin ise eşzamanlı olduğu düşünölmektedir.

Beynin iki yarıküresinin işlevleri ile ilgili ipuçları, iki yarıküre arasındaki bağlantıyı sağlayan corpus callosum’un çıkarıldığı cerrahi müdahaleler sonucunda elde edilmiştir. Bu hastalara yapılan klinik testler son derece ilginçtir. Eğer deneğın gözü kapalıysa ve bu durumda sağ eline bir cisim verildiyse, bu cismi sözlü olarak tanımlayabil-

mektedir; ancak eğer cisim sol eline konulursa bunu yapamamaktadır. Bununla birlikte, çeşitli cisimler arasından sol elinde tuttuğu cismin aynısını seçebilmekte ve elindeki cismi tanıdığını ama onun hakkında konuşamadığını göstermektedir. Bu durumun açıklaması şudur: Bedenin bir yanından başlayan sinir ağları, bedenin diğer tarafına geçerek karşı taraftaki beyin yarıküresine ulaşmaktadır. Beyin yarıküreleri arasındaki ilişki ortadan kaldırıldığında, sol elde duran cisim ile ilgili bilgiler bu eldeki sinir ağlarından sağ beyine yönlendirilmekte, ama sol beyine iletilmemektedir. Bu tür testler, eski araştırmalardan elde edilen bilgiyi onaylamaktadır: Sol beyin küresi, beynin konuşma merkezidir.

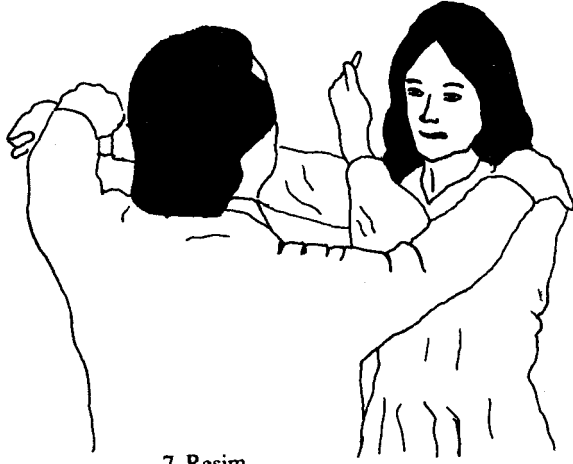
Şimdi kendi beyinlerimizin iki yarıküresinin ayrı işlevlerinden bazılarını test edelim. Serebral denge testi olarak adlandırılan bu test, büyük bir olasılıkla yalnızca serebral korteksi değil, aynı zamanda hemen aşağıda bulunan burasıyla ilgili bölgeyi de test etmektedir.

Test sonucunda belirtici kası güçlü çıkan bir denek bulun. Sağ elinin avucunu başının sol tarafında, sol kulağından 5-6 cm uzakta tutmasını isteyin (6. Resim'e bakın). Eğer dengeliyse belirtici kası güçlü kalmaya devam edecektir. (7. Resim); aynı şekilde, sağ elinin avucunu sağ kulağının uzağında tuttuğunda da bu kas güçlü olacaktır. (bkz. 8. ve 9. Resimler). Sağlıklı bir durumda olması gereken şey budur. Bu durumu belirlemek için ona aklından çözeceği bir problem verin; örneğin 750'yi 25'e böldürün. Sağ elinin avuç içini başının sol tarafına yaklaştırdığında kasta zayıflama olmayacaktır. Bu testte ölçtüğümüz şey, elektroensefalografik bir eylem değil, manyetik bir olaydır.

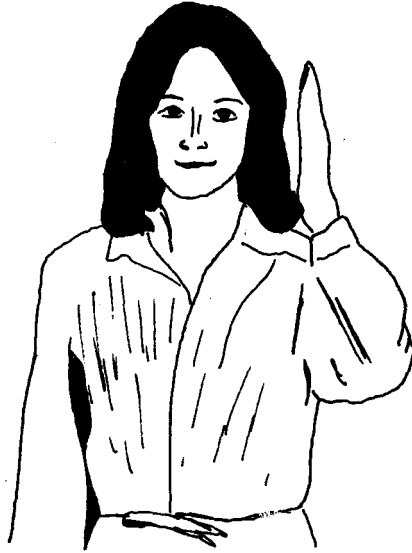


6. Resim

6. Resim. Serebral denge testi. Beynin sol yarıküresini ölçerken elin pozisyonu. Elin başa ya da saçlara dokunmadığına dikkat edin. Aynı zamanda elin avuç içi kulağa paralel olmalı ve baş dik tutulmalıdır.

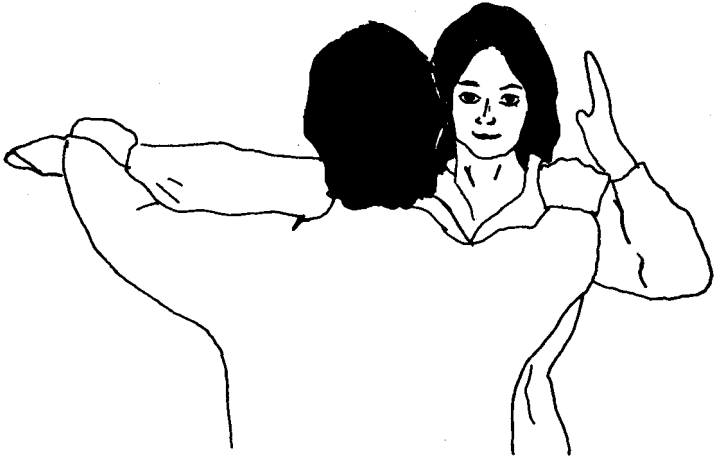


7. Resim



8. Resim

8. Resim. Serebral denge testi. Beynin sağ yan küresi test edilirken elin konumu..



9. Resim

9. Resim. Beynin sağ yarıküresinin test edilmesi.

Bu tür testler bize bir insanın stres ile nasıl başa çıktığı konusunda önemli bilgiler verebilir. İlk olarak aşırı baskı altında çalışan bir telefon operatörü örneğini ele alalım. Bu durumla uğraşmasının iki yolu vardır. Bunlardan bir tanesi takıntılı bir duruma neden olsa da daha sistemli hale gelmek ve aramalar yığılıp gerilim artarken her telefon hattıyla tek tek ilgilenmektir. Bu, beynin sol yarıküresinin yanıtı olacaktır. Beynin sağ yarıküresinin yanıtı ise, gerilim ortadan kalkıncaya dek bir hayale sığınmak ve mecazi olarak “fişlerin tümünü çekmek” olacaktır.

Bulgularımız bu durumları desteklemektedir. Kendilerine özgü bir nitelik olarak sağ avuçları başlarının sol tarafında olduğunda test sonucu zayıf çıkan insanların beyinlerinin sol yarıküresi hakimdir ve dikkat çekici bir duygusal ve sinirsel gerilim altında işlevde bulunma eğilimindedirler. Sol elleri başlarının sağ tarafında olduğunda test sonucu zayıf çıkan insanların ise beyinlerinin sağ yarıküresi hakimdir ve

hayallere sığınma, hoş olmayan duygularda uzaklaşma eğilimindedirler.

Fakat bunlardan hiçbir tanesi tatmin edici çözümler değildir. Yaşam boyunca yarıkürelerden herhangi bir tanesinin hakim olmasıyla asla stresi yenemeyiz. Beynin iki yarıküresi de her an birlikte çalışmalıdır. Ne yazık ki bu durum çok ender olarak görülür. Test sonucunda insanların çoğunun sol tarafları zayıf çıkmaktadır. Bu da beyinlerinin sol yarıküresinin hakim olduğunu ve yoğun bir stres altında uğraş verdikleri anlamına gelmektedir. Çevreleriyle sözsöz, zihinsel bir mücadele içindedirler ve varlıklarının sezgisel, estetik kavramlarını, yani beyinlerinin sağ yarıküresinin yardımını yitirdiklerinden son derece güçsüzleşmektedirler.

Beynin iki yarıküresinin sürekli olarak bir arada çalışması yalnızca arzu edilen bir durum değildir, aynı zamanda böyle olması doğaldır da. Bu durumda, konuşurken sesimizde bir ritim ve ahenk olur; düşünürken, düşüncelerimizin mantığı kendini sezgilere ve uzamsal algılara kapatmaz. Beynin iki yarıküresi de tümüyle etken olduğunda ve bir arada çalıştığında, meydana gelen şey yaratıcılık durumudur, insanın en yüksek işlevidir. Ne yazık ki bu pek sık olarak meydana gelmez. Gerçekte bu durum öylesine seyrek görülür ki, beyinlerinin iki yarıküresi cerrahi bir müdahaleyle birbirinden ayrılan insanlar, diğer insanlardan ayırt edilememektedir; çünkü “normal” insanlarda da zaten yarıküreler bir arada çalışmamaktadır!

Böylece, Davranışsal Hareketbilim bizlere, hangi yarıkürenin hakim olduğunu belirleme konusunda kolay bir yöntem sunmakta ve bireyin strese karşı tepkisi konusunda da fikir vermektedir. Stres, kişiyi aşırı bir şekilde beynin sol yarıküresinin hakimiyetine, dolayısıyla ta-kıntılı zihinsel eylemlere mi yoksa aşırı bir şekilde beynin sağ yarıküresinin hakimiyetine neden olup kaçma eylemine mi yönlendirmektedir? Bunlardan hiç bir tanesi olması gereken durum değildir. Her insanın, beyninin iki yarıküresinin de her an birlikte çalışıyor olması

gerekmektedir. Eğer gcl bir insana, çözmesi için bir matematik problemi verirseniz, beyninin iki yarıküresi de dengesini koruyacak ve bazı durumlarda da, matematiksel çözümün güzelliği ve zerafeti devreye girecektir.

Tabii Şöyle sorabiliriz: Beynin iki yarıküresinin dengelenmesi ve birlikte çalışması ideal olabilir, ama hergün yüzyüze geldiğimiz modern yaşamın baskıları altında bunu nasıl başarabiliriz?

Burada devreye yeniden timüs bezi girmektedir. Beynin iki yarıküresinin çalışmasında ne zaman bir asimetri olsa, timüs bezinin etkinliği azalmaktadır. Neyse ki bu durumun tam tersi de aynı Şekilde geçerlidir; eğer timüs bezi uyarılırsa, beynin iki yarıküresi de dengeleme eğiliminde olacaktır. Bu nedenle, bu kitap boyunca bahsedilen timüs bezinin işlevlerini geliştirici ve böylece de Yaşam Enerjisini artırıcı etkenlerin tümü aynı zamanda beynin iki yarıküresinin bir arada çalışmasını sağlayarak bizleri daha yaratıcı yapacak, yaşamı bir bütün olarak deneyimleyebilmemize, dahası gerilimi azaltmamıza olanak tanıyacaktır. Stres bizleri, beynimizin yalnızca bir yarıküresi hakim durumda çalışmaya zorladığında son derece zarar verici bir hal almakta, böylece yaratıcı olmak, sorunları çözmek ve gerilimi azaltmak daha da zorlaşmaktadır. Beynin iki yarıküresi bir tanesinden daha iyidir!

Eli başının bir tarafındayken test sonucu zayıf çıkan bir insan üzerinde timüs bezini eyleme geçirmenin etkilerini deneyerek, bu etkileri kendiniz görün. En kolay yöntem timüs bezinin üzerine birkaç kez vurmaktır. Şimdi testi yeniden uygulayın. Büyük bir olasılıkla beynin iki yarıküresinin dengelendiğini göreceksiniz. Bu durumun daha da gclendirilebileceği başka bir yol daha vardır.

Temel olarak sözel ve beynin sol yarıküresinin hakimiyetini gerektiriyormuş gibi görünen, ama gerçekte beynin iki yarıküresini de ilgilendiren bazı etkinlikler vardır; yani beynin iki yarıküresinin de bir

arada çalışmasını gerektirirler. Bu etkinliklerden bir tanesi de şiir okumaktır. Kendiniz için bu durumu yeniden test edin.

Test sonucunda bedenin sol tarafı zayıf olan birisini bulun ve herhangi bir gazete metninin bir bölümünü yüksek sesle okutun. Genellikle bu durumda test sonucu halen zayıf çıkacaktır. Beynin yarıküreleri bu eylem aracılığıyla dengelenmeyecektir. Bir yarıküre halen hakim durumdadır. Şimdi deneğinize bir şiir verin ve sıradan, ritmik olmayan bir şekilde tıpkı gazete okur gibi okumasını isteyin. Beynin iki yarı küresi halen dengelenmeyecektir. Bu kez şiiri son derece ritmik bir şekilde okumasını isteyin. Testi yeniden uygulayın. Beynin iki yarıküresinin de dengelendiğini göreceksiniz! Şiir okumak belirgin bir şekilde beynin iki yarıküresini de ilgilendiren, beynin sağ yarıküresi tarafından denetlenen tüm melodik ve ritmik niteliklerin, sol yarıkürenin sözel yetenekleriyle birleşmesinden meydana gelen bir eylemdir. (Gariptir ki, sonuçlar genellikle şarkı söylerken bu kadar belirgin değildir ve bunun nedenini açıklayamıyorum).

Beyni dengeleyici bir diğer uygulama da peyzaj tabloları, özellikle Turner'in eserlerine bakmaktır. Karakalem çizimlerde ya da fotoğraflarda, sonuçlar o kadar tatmin edici değildir. Güzel bir doğa manzarası izlemek, izleyen kişinin bu manzaradan bazı soyut değerler edinme yeteneğine bağlı olarak, etkili olabilir de, olmayabilir de; oysa iyi bir ressam bizim için bu işi zaten yapmaktadır.

Eğer insanlar sık sık “enerji molası” alırlarsa, yani örneğin bir şiirin bir iki kıtasını okurlarsa ya da üzerine yağlıboya bir tablonun resmi basılmış bir kartpostala bakarlarsa, stres ve her tür gerilim dikkati çekecek ölçüde azalmaktadır. Bu durumda, test sonucunda timüs bezini güçlü çıkar ve Yaşam Enerjisi yüksek olur. Eğer bu eylemler sırasında timüs bezine bir kaç kez hafif hafif vurulursa sonuçlar daha da belirgin olacaktır. Deneyin!

Beynin yarıkürelerinde dengesizliğe yolaçan eylemlerden bir tane-

si de telefonda konuşmaktır. Eğer telefonun alıcısı sol kulağınıza tutarsanız telefon görüşmeniz sırasında ve telefon görüşmesinin ardından bir süre boyunca, eğer sağ elinizi başınızın sol tarafında tuttuysanız test sonucu zayıf çıkacaktır. Görünüşe göre sol kulakla dinlemek beynin sol yarıküresinin hakim olmasına neden olmaktadır. Bu durumun tersi olduğunda, yani alıcı sağ kulağa tutulduğunda, bu kez de beynin sağ yarıküresi hakim olmaktadır. Bu durumun çaresi tabii ki dinlediğiniz kulağınızı sık sık değiştirmektir. Ayrıca zaman zaman timüs bezinizin üzerine hafif hafif vurabilir ya da bir “enerji molası” verebilirsiniz.

Değiştokuş etmek ya da çevrilmek, belli bir tür beden karmaşası durumunu tanımlamak için Goodheart tarafından icat edilmiştir. Davranışsal Hareketbilim’de çevrilmek beynin yarıküreleri arasındaki dengesizliğin kesin bir belirtisi olarak görülür.

Şu denemeyi yapın. Bir denek bulun ve rasgele bir düzyazı metni ileriye doğru okutun. Ardından okumasını durdurun ve hemen test uygulayın. Büyük olasılıkla belirtici kası zayıf çıkacaktır. Şimdi aynı metni sözcük sözcük geriye doğru okutun. Testi yeniden uygulayın. Bu kez zayıf çıkmayacaktır! Beynin iki yarıküresi arasındaki asimetri garip bir tür **disleksia** (gizli okuma yeteneksizliği) yaratmaktadır. Eğer asimetri kendini deneğinizin kaslarındaki zayıflamayla açığa vuran bu dengesizliği üretiyorsa, o halde aynı zamanda diğer gizli, ama önemli algısal güçlüklerin de nedeni olmalıdır. Ve bu gizli algısal güçlükler sık sık kendini zaman zaman açığa vuran belirsiz bir karmaşa duygusuna yol açmaktadır.

Özellikle konuşma ve okuma ile ilgili nörolojik sorunu olan pek çok çocuğun, hareket etmeye başlamalarının, dolayısıyla da nörolojik oluşumlarının ilk dönemlerinde bir kaçış ve marazi bağılıklarının olduğunu ilk saptayan kişi Carl Deleccato idi. Bir bebek emeklemeye

yeni başladığında yandaş (homolateral) tarz olarak adlandırılan bir şekilde hareket eder; yani sol kolunu ve sol bacağına, (sağ kolunu ve sağ bacağına) aynı anda kullanır, tıpkı bir kertenkele ve tırıs koşu için eğitilmiş olan bir at gibi. Bununla birlikte bebek, daha yüksek bir nörolojik oluşuma ulaşmaya başladığında karşıt kol ve bacağın kullanıldığı karşıt (heterolateral) hareket biçimini, yani normal yürüyüşü geliştirir. Bir insan “çevrilmiş” durumda olduğunda, hareketin yandaş aşamasına dönme eğiliminde olur. Eğer böyle bir insandan canlı bir şekilde yürümesini isterseniz, olasılıkla **aynı** kolunu ve bacağına sallayacaktır. Bu yandaş yürüyüş, insanı kolayca “çevirebilir”. Beynin iki yarıküresi dengede olan ve hem serbest hem de timüs bezine dokunur durumda, ileriye ve geriye doğru okurken test sonucu güçlü çıkan bir insanda bunu deneyin. Ona sol kolu ile sol bacağına, ardından sağ kolu ile sağ bacağına aynı anda sallayarak yürümesini söyleyin. Testi yeniden uygulayın. Şimdi timüs bezi güçsüz, beyninin iki yarıküresi dengesiz, dahası **ileriye doğru** okurken belirtici kası zayıf çıkacaktır. Bir dakika önce gördüğümüz nörolojik olgunluk döneminin yerini, nörolojik oluşumun ilkel dönemlerindeki durum almıştır.

Sürekli stres altındaki insanlar, kişiliklerinin “olağan” yapısı olarak bu “çevrilmiş” durumda işlevde bulunmaktadır. Standart tedavi işlemlerinden bir tanesi bu insanlara karşıt tarzda (heterolateral) yürümeyi (sol kol ve sağ bacak, sağ kol ve sol bacak) öğretmektir. Bu egzersiz, ritmik şekilde bir şiiri okuma, bir peyzaj tablosu izleme, timüs bezinin üzerine vurarak bu bezi güçlendirme çalışmalarıyla bir arada uygulandığında, beynin iki yarıküresi arasındaki dengesizliklerin çoğunu ve “çevrilme” eğilimlerinin tümünü düzeltecektir.

Bununla birlikte, “çevrilmeye” ve böylece de nörolojik düzensizliğe neden olan pekçok günlük eylem vardır. Bu eylemler ayrıca, stresteki artışa neden olabilecek farkedilebilir bir beyin karmaşasını yara-

tabilirler. İşte bu eylemlere birkaç örnek: Aynı anda iki kolu ve iki bacağı ya da sol kol ile sol bacağı ve sağ kol ile sağ bacağı kullanmaya yönelik olan çalışmalar “çevrilme” durumuna neden olurlar. Bu çalışmaların en barizlerinden bir tanesi eski jumping jack* hareketleridir. Kendinizi jumping jack hareketi yaparken hayal etmeniz bile “çevrilmenize” neden olacaktır. Bu da “çevrilme” durumunun kaslardan gelen bir geri beslenmeden çok beyinsel süreçlere bağlı olduğunu göstermektedir.

Beynin yarıküreleri arasında dengesizliğe neden olan diğer çalışmalar ağırlık kaldırma ve kürek çekme eylemleridir. Öyleyse aynı anda farklı kol ve bacağı ya da bir defasında yalnızca bir kolunuzu kullanacağınız egzersizleri yapmalısınız. Sol kol ilerideyken sağ bacak ileride ve sağ kol ilerideyken sol bacak ileride olacak şekilde dinç bir yürüyüş en iyi çalışmalardan bir tanesidir. Bu tür çalışmalar yaparak kendinizi gerçekten de güçlendirirsiniz; ki çalışmanın amacı da zaten budur. Eğer genellikle stres altında çalışıyorsanız ve çevrilme eğilimindeyseniz, yalnızca karşıt kol ve bacaklarınızı savurarak yürüdüğünüzü düşünmeniz bile sizin için çok faydalı olacaktır.

Bisiklet kullanmak da çevrilmeye neden olmaktadır. Bisiklete bindiğinizde, arada bir timüs bezinize birkaç kez vurun.

Tenis oyuncularının neredeyse tümünün neden elin tersiyle yapılan vuruşları (backhand), elin iç kısmıyla yapılan vuruşlardan (forehand) daha zor bulduklarını merak ettiğiniz oldu mu? Bunun bir nedeni, ters elle vuruş yaparken oyuncunun çevrilmiş olmasıdır. Yanlış ve karşıt yürüyüş arasındaki farkı anımsayın. Elin iç kısmıyla yapılan bir tenis vuruşu temelde sol kol ve sağ bacağın aynı anda ileriye savrulduğu bir hareketten oluşur; yani temelde normal olan bir karşıt harekettir. Fakat elin tersiyle yapılan vuruş, sağ kolun ve sağ

*Jumping jack, bacakları iki yana açarken aynı anda elleri başın üzerinde birbirine değdirmeye ve bacakları kapatırken elleri yanlardan aşağıya indirmeye egzersizine verilen isimdir (Ç.N.).

bacanın aynı anda ileriye savrulduğu bir harekettir ki, bu da çevrilme-ye neden olur. Bir tenis oyuncusu bu bölümde ve diğer bölümlerde anlatılan çeşitli teknikleri kullanarak çevrilme eğilimini azaltabilir.

Ayrıca tenis, iki bacağınızı ama yalnızca tek kolunuzu kullandığınız bir oyundur. Eğer sağlaksanız, sol kolunuz görelî olarak işlevsizdir ve bu durum da beynin sol yarıkürenin hakim olduğu bir serebral dengesizliğe neden olur. Bu sorunun çözümü her setin sonunda raketi sol elinize geçirmek ve beyninizin sağ yarıkürenini çalıştırıp böylece kendinizi yeniden dengeleyip merkezlemek için bu elinizle birkaç vuruş yapmanızdır.

Ayrı bir bölümü ayırdığım duruş bozuklukları konusu da serebral dengesizliğe yol açabilmektedir. Bununla birlikte, bu soruna yalnızca beden devinimleri ve duruşlar neden olmaz. Bedenin ortasından, özellikle enerji kanallarının (meridyenlerin) yoğunlaştığı bölgelerden geçen metaller, gerdanlık ya da kolye gibi çember şeklinde bile olsalar çevrilmeye neden olurlar. Bedenin orta çizgisinden geçen kısmi metal protezler kullanan insanlar, bir karmaşa ve rahatsızlık duygusu hissettiklerini söyleyebilirler. Bu insanlar düşüncelerinin eskiye oranla daha az berrak olduğunu belirtirler. Metal protezler bedenin orta çizgisinden geçmeyecek şekilde değiştirildiğinde, inanılmaz bir iyileşme hissettiklerini belirtirler ve test sonucunda artık çevrilmiş durumda çıkmazlar. Bir kadın, böyle bir değişikliğin ardından, protez kullandığı on beş yıl boyunca ilk kez sabah uyandığında nerede olduğunu anımsadığını ifade etmiştir. Daha önceden, düşüncelerini sınıflandırması ve kendini toplaması bir kaç dakikasını alıyordu.

Bedenin orta çizgisinden geçen metallerin çevrilme durumuna yolaçıcı etkisi, kemer tokalarında görülmez, çünkü enerji kanalları bel bölgesinde geniş bir şekilde dağılmışlardır. Fakat metal çerçeveli

gözlükler kesinlikle çevrilmeye neden olmaktadırlar. Okuma güçlüklerinin, bu güçlüğü yenmek için kullanılan aletler tarafından daha da şiddetlendirilmesi üzücü bir durumdur. Basit bir şekilde metal çerçeveleri plastik çerçevelerle değiştirmek bile pekçok hastada dikkat çekici değişikliklere neden olmaktadır.

Merkezlenmemiş, çevrilmiş ve genel bir serebral dengesizlik durumunda olmak, Yaşam Enerjisi'nin tükenmesine yol açan bir strese neden olur. Bu bölümde, bu tür durumları düzeltmenize yardımcı olacak bazı teknikler sundum. Gün boyunca birkaç kez enerji molası vermeyi bir alışkanlık haline getirin. Sevdiğiniz bir şairin birkaç dizesini okuyun ve cebinizde taşıyabileceğiniz kartpostal boyutunda bir yağlı boya röprodüksiyona bakın. Kollarınızı rahatça savurarak yürüyüş yapın. Eğer stresin oluşmaya başladığını hissederseniz, dilinizin pozisyonuna bakın ve timüs bezinizin üzerine birkaç kez vurun. Bedeniniz bu eylemlerinize hemen yanıt verecektir. Stresi azaltacak diğer teknikler de bu kitap boyunca, Yaşam Enerjisini etkileyebilecek diğer çevresel etkenleri incelerken açıklanacaktır.

(6)
**DUYGULARINIZ VE TİMÜS
BEZİNİZ**

“Aydınlanmış sevgi, evrensel ilaçtır.”

-Manly P. Hall

Daha önceden timüs bezinin duygusal bir durumdan enerji düzeyinde etkilenen ilk organ olduğunu söylemiştim. Bu, hemen o anda meydana gelen bir etkidir ve kanıtlanması da kolaydır. Timüs bezine dokunur durumda yapılan test sonucunda zayıf çıkan bir insan bulun ve ona sevdiği birisini ya da sahilde güneşlenmek gibi hoş birşey düşünmesini söyleyin. Düşündüğü şey ne olursa olsun hemen o an timüs bezi güçlenir. Şimdi aynı insana nefret ettiği bir insanı ya da hasta olmak gibi hoş olmayan bir durumu düşünmesini söyleyin. Timüs bezi yeniden eski zayıf durumuna dönecektir.

Öyleyse günlük enerji molalarınıza ekleyeceğiniz ya da ne zaman korkarsanız, üzgün ya da stres altında olsanız kullanacağınız bir yöntem daha var. Timüs bezinizi en fazla güçlendiren düşüncenin ne olduğunu bulun. Bu sizin yuva düşünceniz olacaktır. Sık sık bu yuvaya dönün.

Ne yazık ki test uyguladığım insanların % 95'inin timüs bezleri et-

ken durumunda değildir. Bu da pekçoğumuzun gerektiğinden fazla rahatsızlık ve nefret uyandırıcı durumla uğraştığımız ve yeterli miktarda hoş, sevgi dolu durumlar yaşamadığımız anlamına gelmektedir. Yalnızca sahilde güneşlenmekle çözülemeyecek kadar çok sorunumuz var. Nefret ettiğimiz çok fazla insan var; oysa sevdiğimiz insanların sayısı çok az.

Kendine kanser teşhisinde bulunulmuş genç bir adam tedavi için bana geldi. Görüşmemiz sırasında kendisine, “Nefret ettiğin bir insan var mı?” diye sorduğumda, “Annemden nefret ediyorum” diye yanıt verdi. Timüs bezine dokunarak test uyguladığımda, bu bezinin zayıf olduğunu gördüm. Ona, “Annenden nefret ettiğin sürece, bu nefretin timüs bezinin işlevine, dolayısıyla da Yaşam Enerjine zarar verecek ve bu nedenle de asla tümüyle iyileşemeyeceksin,” dedim. Bana, “Anneme karşı duyduğum nefreti yenebilecek kadar uzun yaşayamayacağım”, dedi. Ve bu lafları görüşmemizi sona erdirdi!

Nefret, kıskançlık, şüphe ve korku gibi duygusal durumlar timüs bezini zayıflatmaktadırlar. Bunların karşısında ise timüs bezinin işlevini güçlendiren çıkar gütmeyen sevgi, inanç, güven, cesaret ve minnettarlık gibi duygular vardır. Bu olumlu duygular, en derin ve en güzel duygulardır.

Kimse bu tür olumlu duygulara ve tavırlara her zaman sahip olmasa da, hemen herkes çoğu zaman bunları hisseder. Aslında bu, çoğunlukla bir irade meselesidir. İradenin oynadığı rol, günümüz psikiyatrisine bir göz atıldığında kolayca anlaşılacaktır. Ben, eğer yalnızca kendimiz için verirsek bilinçaltımız tarafından yönlendirildiğimize inanıyorum. DH testinde, nefret dolu ve yıkıcı düşüncelerin Yaşam Enerjimizi (thymos) tükettiğinin, sevgi dolu ve besleyici düşüncelerin ise onu artırdığının anlaşılacağına ikna olursak, o zaman kendi kararımızı verebiliriz. Sizlere, olumsuz düşüncelerimizi bastırmamız gerektiğini değil, onları olumlu düşüncelere dönüştürmemiz gerektiğini söylüyorum. Bu tabii ki güç birşeydir, ama ülkümüz bu olmalıdır ve

DH testi bize bu tür dönüşümlerin tümüs işlevine gerçekten de yararlı olduklarını göstermektedir. Bu yalnızca tavırlarımızı değiştirme meselesidir. Bunu kendi yararımıza olduğu kadar başkalarının yararına da yaparız. Sevilmek kadar sevmek de bizim yararımızdır. Eğer başka insanlara nefretle karşılık verirsek, Yaşam Enerjimiz bundan zarar görür; eğer sevgi ile karşılık verirsek gelişir. Bunu kendi üzerinizde deneyin. Nefret dolu duyguları sevgi dolu duygulara dönüştürmek kolay bir iş değildir, fakat bu, sağlığa giden adımlardan bir tanesidir.

Tüm olumsuz duyguların uzun vadeli etkileri vardır. Bu, günümüzdeki tüm ünlü psikoloji ekollerince ve modern psikiyatri tarafından kabul edilmiş bir gerçektir ki, hissettiğimiz şeyi açıkça ifade etmemiz gerekir. Eğer içimizdeki psikolojik “irin” sıkılıp dışa akıtılırsa, şifa buluruz. İlk görüşmemizin sonunda kapıya giden ve son derece nazik bir şekilde “Size teşekkür ederim doktor”, diyen şizofrenik bir hastamı hiç unutamam. Ardından pantolonunu indirip halının üzerine dışkımasını boşalttı ve bana yeniden teşekkür edip kapıyı kapayarak gitti. Benim görüşüme göre psikoterapinin tümü bundan ibaret değildir. Psikoterapi, hastanın içindeki olumsuz duyguları dışarı çıkarmasına yardımcı olmak değil, bu olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüşmesine yardımcı olmaktır.

Bir örnek olması açısından, altı ay boyunca hastam olan evli bir genç hanımın durumundan bahsedeyim. Tedaviye başladığımızda, işlevi durmuş bir tümüs bezi ve diğer sorunları vardı; kalp meridyeni sürekli olarak zayıf test sonucu veriyordu. Bu meridyenin genellikle öfke duygusuyla ilişki içinde olduğunu buldum. Bu hastamın evliliğiyle ilgili sorunları vardı ve kocasına karşı öfke duyuyordu; böylece de kalp meridyeninde sürekli olarak devam eden bir enerji dengesizliğine neden oluyordu. Terapi ve tümüs bezinin uyarılması sonucunda bu bez bir süre boyunca güçlü oluyordu. Fakat halen kalp meridyeni ile ilgili sorunları vardı. Bir gün şöyle dedi: “Doktor, kendimi çok iyi

hissediyorum. İlk kez olarak dün gece kocama olan öfkemi ifade edebildim. Kalp meridyenine dokunarak test yaptık (alt kaburga kemiklerinin birleştiği noktanın bir, iki santimetre altı). Bu noktanın güçlü olduğunu gördük. Fakat timüs bezini test ettiğimizde zayıf olduğunu farketтік!”

Timüs bezinin üzerine birkaç kez vurdu ve yeniden test uyguladığımızda bu kez güçlü çıktı. Ardından ona, “Kocana karşı öfke duyduğunu düşün”, dedim. Yeniden test uyguladığımızda bu kez de kalp meridyeni zayıf çıktı! Ardından “Bu öfkemi, gerçekten de dün gece yaptığın gibi ifade ettiğini düşün”, dedim. Timüs bezine yeniden test uyguladım. Zayıftı! Kalp meridyeni güçlü çıkıyordu gerçi ama, kocasına sert ve ani bir çıkış yapma düşüncesi bile, terapi ve desteğe karşın timüs bezinin negatif bir enerji dengesizliğine girmesine neden oluyordu. Şimdi eskisinden de kötü durumdaydı. meridyenlerindeki bölgesel bir enerji dengesizliğinden, tüm beden enerjisindeki genel bir enerji dengesizliği yaratılmıştı. “Ne olduğunu anladım. Fakat şimdi ne yapacağım?” diye sordu. “Öfkemi bağışlayıcılığa, anlayışa ve sevgiye dönüştürmek üzerinde yoğunlaş”, diye yanıt verdim. “Kocanın, senin sevmediğin pekçok şeyi yapıyor olabileceğini, ama bir insan olarak onu sevdiğini farket.” Temel tutumunda bu tür bir değişimi gerçekleştirdikten sonra, hem kalp meridyeninin, hem de timüs bezinin güçlü olduğunu gördük. Ve o andan sonra evliliğinde büyük bir düzelme oldu.

Eğer genel olarak uygulandığı şekliyle psikoterapinin güçsüzleştirici olduğuna inanmıyorsanız şunu deneyin: Timüs bezinizin üzerine dokunarak test uygulayın. Güçlü olmalıdır. Eğer zayıfsa, iki üç kez vurarak geçici olarak güçlendirin. Şimdi bir insanla tıpkı sizin psikiyatristinizmiş gibi konuşun. Ona eşiniz ile ilgili sorunlarınızdan, patronunuzun size çıkardığı güçlüklerden ve bunun gibi şeylerden bah-

sedin. Yeniden test edin. Hemen o an timüs beziniz zayıflamış olacaktır. Yıllarınızı terapiyle harcadığınızı ve her seansın ardından, sürekli olarak olumsuz duygularla ilgilendiğiniz için timüs bezinizin ne derece zayıfladığını bir düşünün. Terapinin sonunda, sorunlarınız konusunda aydınlanmış olabilirsiniz, ama sonuçta yaşam enerjinizde bir eksilme olacaktır.

“Fakat psikoterapinin zaten böyle olması gerekmez mi?” diye soracaksınız. “Yani yanlışlığın ne olduğu anlaşılınca sorun ortadan kalkmaz mı?” Evet, tabii ki yanlışlığın nerede olduğu belirlenmelidir, ama bu yanlışlığın üzerinde tartışmak, onu çözmek gerekmez. Olumsuz duygularınızı açığa çıkarın ve onları hemen o an, orada olumlu duygulara dönüştürün. Eğer böyle yaparsanız, seanstan hafiflemiş adımlarla ve yüzünüzde bir gülümsemeyle ayrılırsınız. Olumlu duygular üzerinde daha fazla yoğunlaştıkça, terapistiniz de daha az rahatsız olacaktır; çünkü eğer karşısındaki insanın duygularına kapılan bir yapısı varsa, enerji dengesizliğinizden belli bir ölçüde etkilenebilir. Bu konuda 7. Bölüm’de daha fazla bilgi bulacaksınız.

Tavırlarımızı değiştirmenin yanısıra, duygusal durumumuzu denetlemenin de bir başka yolu daha vardır. Bu yol, duruşlarımız ve yüz ifadelerimizdir. Tüm duruşlar arasında en evrensel iki duruştan bir tanesi, kabullenmeyi ifade eden başın dikey bir şekilde sallanması ve diğeryse reddetmeyi ifade eden başın yatay olarak iki yana sallanmasıdır. Bütün duruşların belli meridyenlerle ilişkileri vardır; bu kabul etme ve reddetme hareketleri doğrudan doğruya timüs beziyle, bedenin tüm meridyen sistemindeki enerjinin yöneticisiyle ilişkilidir.

Bu, kolayca kanıtlanabilir. Timüs bezi zayıf olan bir insandan başını birkaç kez aşağı yukarı sallamasını isteyin. Timüs bezi, test sonucunda güçlü çıkacaktır. Karşıt olarak, timüs bezi güçlü olan bir insandan başını iki yana sallamasını isteyin. Bu durumda timüs bezi zayıf çıkacaktır.

En güçlü sevgi duruşlarından bir tanesi de, kolları, kucaklayacak şekilde açmaktır. Bu “Meryem ana” duruşu, korkmuş bir çocuğa ya

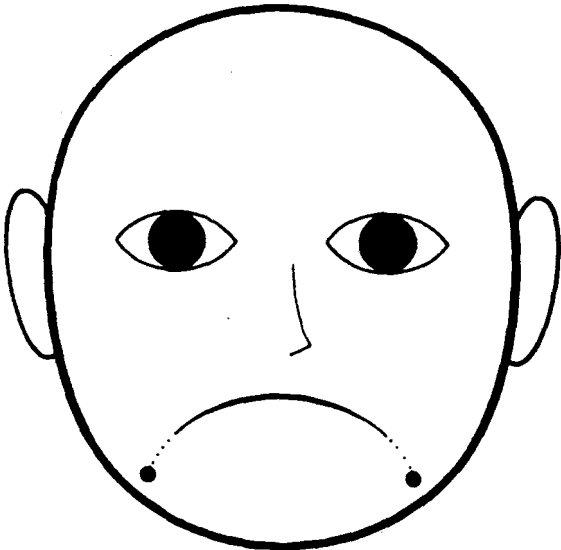
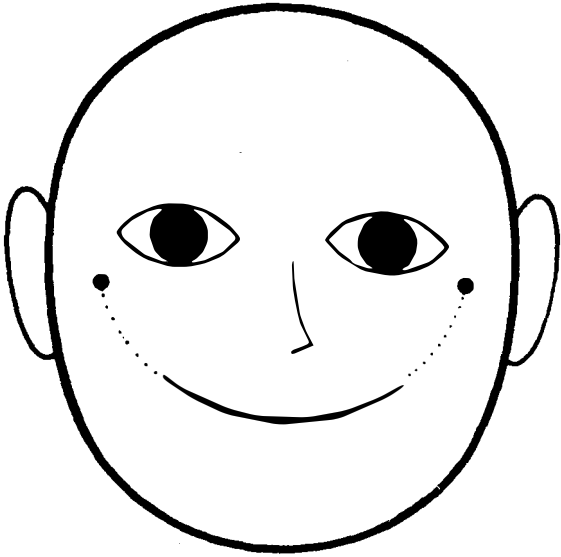
da sorunu olan bir insana karşı yapıldığında, zayıflamış timüs bezi hemen güçlenecektir. Aynı zamanda bu, kendi sevgisini sunan insana da yararlı olacaktır. Bu nedenle, ne zaman stres altında olsanız, benim adlandırdığım şekliyle “timüs duruşu”na geçin ya da böyle bir duruşa geçtiğinizi hayal edin. Her iki durumda da duruşla birlikte giden sevgi akışını da düşünün.

Gülümsemenin ne kadar güzel ve yararlı olduğunu biliriz. Şimdi, gülümsemenin sağaltıcı değerini de gösterebiliriz. Gülümseme kası, zygomaticus major (elmacık kemiğine ait büyük kas) olarak adlandırılır. Bununla birlikte gerçek bir gülümseme, aynı zamanda alt göz kapaklarının kaslarını da ilgilendirir; aksi takdirde bu, soğuk bir gülümseme, “kumarbaz gülümsemesi” olur. Bedendeki diğer kaslar belli meridyenlerle ilişki içindeyken, zygomaticus major kası da timüs bezi ile ilişki içindedir.

Eğer timüs bezine dokunularak yapılan testte bu bezi zayıf olan bir insan bulursanız, gülümsemesini sağlayın. Testi yeniden uyguladığınızda timüs bezi güçlü çıkacaktır. Eğer onu gülümsetmek yerine, tıpkı bir bebeğe yaptığımız gibi yanaklarından kesme alırsanız, aynı güçlendirici etki elde edilecektir. Gülümseme kaslarının üzerindeki deride bulunan alıcı sinirler bu mekanizmayı harekete geçiriyor gibidir. Deneyinizin bedenini bu şekilde, gülümsediğini düşünmesine neden olarak kandırırsınız.



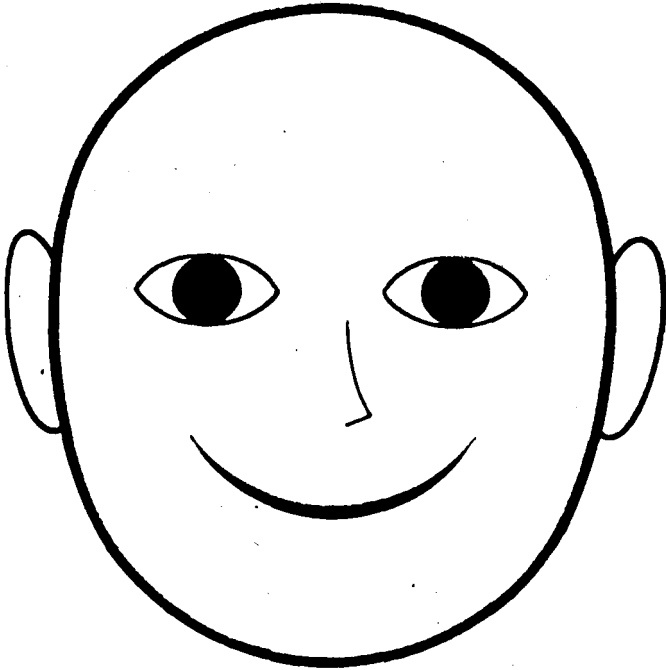
10. Resim Timüs Duruşu



11. Resim

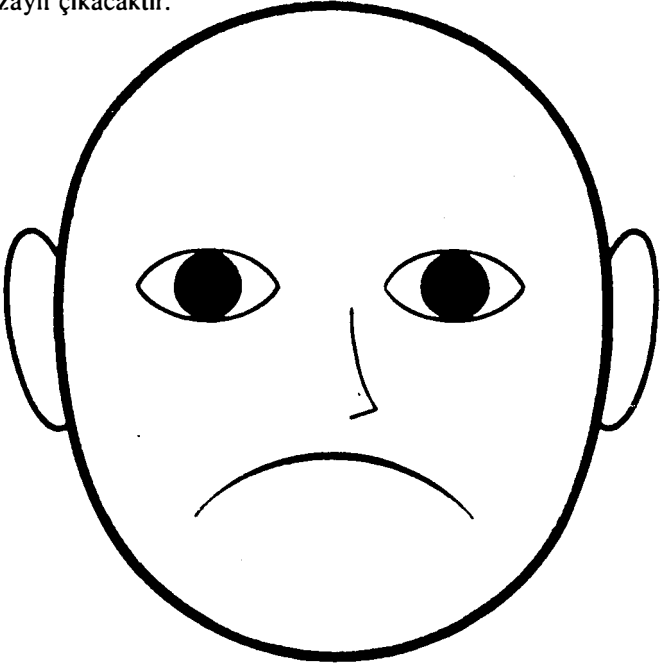
Fakat, çenenin yanlarındaki noktaları, özellikle de dudakların kenarlarını aşağıya doğru çektiğinizde, deneğinizin alıcı sinirlerini, üzgün görüldüğü ve üzgün hissettiği şeklinde kandırabilirsiniz; yani “dudakları aşağıya eğik” durumda olur. Yalnızca denek değil, sizin de ve herhangi bir izleyen de bu durumda timüs bezi zayıflayacaktır. Bu “yukarı” ve “aşağı” düğmeleri (11. Resim’deki büyük noktalar) yalnızca yüzü bu şekilde olan insanı değil, aynı zamanda kendine bakan insanları da etkiler.

Bedenimizi başka bir şekilde de kandırabiliriz. Aşağıda, gülümseyen bir yüzü gösteren basit bir çizim vardır.



12. Resim

Timüs bezi zayıf olan bir insan bulun ve yukarıdaki gülümseyen yüze bakmasını sağlayarak testi uygulayın.* Güçlü çıktığını göreceksiniz. Şimdi de timüs bezi güçlü olan birisini bulun ve üzgün bir yüzü gösteren aşağıdaki resme bakmasını sağlayın. Test sonucunda timüs bezi zayıf çıkacaktır.



13. Resim

Bunu daha da sadeleştirebilirsiniz. Yalnızca, deneğinizin yukarıya doğru ya da aşağıya doğru kıvrık olan aşağıdaki şekillere bakmasını sağlayın. Test sonuçları aynı olacaktır.

* Aynı sayfada bulunan bir veya birkaç resmi ya da çizimi test ederken, tezi etmediklerinizin üzerini örtün.



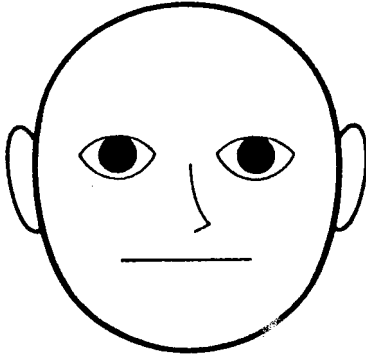
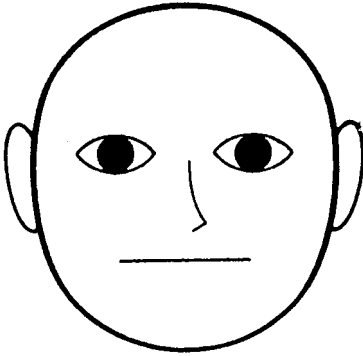
14. Resim

Bu semboller doğaldır. Bunları, ilişkiye geçtiğimiz insanları değerlendirmek için her zaman kullanırız. Kendimize şöyle sorarız: Benden hoşlandılar mı? Üzgünler mi? Mutlular mı? İşte böyle küçük ipuçlarıyla yargılar ve yargılanırız.



15. Resim

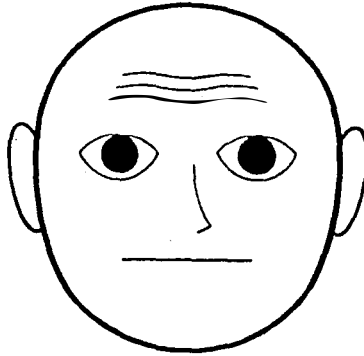
Aşağıdaki iki çizime bir göz atın. Üstteki çizime bakmanız yaşam enerjiniz azalınmayacaktır, fakat alttaki çizim azaltacaktır. Aradaki fark nedir?



16. Resim

Altaki çizim, aralarında John F. Kennedy, Abraham Lincoln ve Marilyn Monroe'nun da bulunduğu pekçok insanın özelliği olan **sanpaku** gözleri göstermektedir. Japonca'da **san** sözcüğü üç ve **paku** sözcüğü de taraf anlamına gelir. Böylece bu terim, gözün çevresindeki beyazlığın görüldüğü üç taraf olduğu anlamına gelir. Geleneksel Japon tıbbında bu, düşük düzeydeki yaşam enerjisinin bir göstergesi olarak ele alınmaktadır. Ve gerçekten de, sanpaku gözleri olan bir insana baktığımızda, eğer timüs bezimiz bizi koruyacak kadar güçlü değilse zayıf düşüyoruz.

Bu ipuçlarının ne kadar hassas olduğuna dikkat edin. Aşağıdaki üçüncü çizim, ikinci çizimde olduğu gibi sanpaku gözleri göstermektedir; ama bu çizime baktığınızda zayıf düşmezsiniz. Bunun nedeni, insan yukarıya doğru baktığında gözünün alt kısmında beyazlık görülmesinin normal olmasıdır. Üçüncü çizim (17. Resim), yukarıya doğru bakan bir insanı göstermektedir, bu nedenle de alnında kırışıklar vardır.



17. Resim

Böylece, ikinci resimde görülen insanın enerjisinin zayıf olduğunu, üçüncü resimdeki insanın ise enerjisinin zayıf olmadığını, yalnızca yukarıya doğru bakan normal bir insan olduğunu söyleyebiliriz. Bu tür tepkiler bizlere, bu küçük çizgilerin bile inanılmaz derecede farklı mesajlar veren semboller olduklarını göstermektedirler.

Eğer sanpaku gözleriniz varsa, timüs bezinizi güçlendirmeniz ve böylece de yaşam enerjinizi artırmanız gerekmektedir. Sık sık gülümsemek bunu başarmanın en iyi yollarından bir tanesidir. Ne yazık ki insanların çoğu gülümsemenin kendilerine çok zor geldiğini belirtmektedirler. Sanki gülümseme kaslarını zorla hareket ettirmeleri gerekiyormuş gibi hissettiklerini söylerler. Orta yaşlarımızın başına yaklaştığımızda yüz adalelerimizin sarkmaya başladığını biliyoruz. Bu bazı insanlarda daha belirgindir; onlar için gülmek, gerçekten de mekanik açıdan güçtür. Dahası bazı insanlar yaşlandıkça, gülümsenecek birşey olmadığını hissederek. Bu durumda, yüz adalelerimiz gülümsememizi kolaylaştırınca kendimizi gülümseyecekmış gibi hissediyor muyuz ya da içimizde bir gülümseme duygusu hissedince bu durum fiziksel gülümseme eylemini kolaylaştırıyor mu diye sorabiliriz. Bunun birbirini etkileyen dairevi bir süreç olduğunu sanıyorum. Durum ne olursa olsun, eğer kolayca ve gönüllü olarak gülümseyemiyorsak, timüs bezimizin sürekli olarak işlemlerini sağlayan ve böylece de bedenimizi canlandıran önemli bir mekanizmadan yoksun kalıyoruz demektir.

Sarkmış yüz adalelerinin güçten düşürücü etkisini kanıtlamak için timüs bezi güçlü olan birisini bulun ve yüz kaslarının tümünü aşağıya düşürerek “sinsi” bir yüz ifadesi takınmasını isteyin. Bu durumda, test sonucunda timüs bezi zayıf çıkacaktır. Bununla birlikte “sinsi” bir yüz ifadesiyle bile, eğer dilinizin ucunu merkezleme düğmesine yerleştirirseniz, timüs bezinizin üzerindeki bu olumsuz etkiyi ortadan kaldırırsınız. Bu durum da, dilin her zaman bu konumda tutulmasının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu, dilin **normal** konumu-

dur. Bu konumda bedenin tümü, merkezleme düğmesi ile bedenin enerji sistemi ve tabii ki yaşam enerjisi arasındaki ilişki aracılığıyla canlanmakta ve güçlenmektedir.

Damak kavisleri (üst dişleri de içeren kavis) elverişsiz olan insanların yüz kasları da gevşekçe sarmakta ve zayıf olmaktadır. Damağın yanlış gelişiminin iki temel nedeni vardır. Bunlardan bir tanesi dilin, ağzın tabanına inmeye zorlandığı biberonla (ve sık sık da göğüsle) yanlış beslenmedir. Ağzın çatısında bulunduğu normal pozisyonunda dil, damağın ileri ve yana doğru olan kavis gelişimi için gerekli olan ve tükürük üretimiyle artırılan sürekli bir basınç sağlamaktadır. Fakat ağzın tabanında serbestçe durduğunda bu genişleme meydana gelmemektedir.

Damak kavisindeki hatalı oluşumun diğer nedeni, anneden gelen yetersiz beslenmedir. 1930'larda ve 1940'larda Weston Price adındaki bir diş doktoru, dünyadaki pekçok "ilkel" insan topluluğunu inceledi. Bu araştırmalarının sonucunda, ilkel insanların alışkın oldukları beslenme tarzını terkedip ithal besinlerle "modern" beslenmeye -beyaz un, rafine edilmiş şeker, rafine edilmiş pirinç ve benzerleri- geçtiklerinde, **aynı kuşakta** daha önceden hiç görülmeyen diş çürümelerinin başladığını farketti. Dahası, **bir kuşak içinde** damak ve çene kemiği ölçülerinde büyük bir daralma olduğunu buldu.

Damak kavis, cenin henüz 2.5 cm ya da biraz daha büyükken, rahim içi yaşamın ilk sekiz buçuk haftasında biçimlenir. Eğer anne bu dönem boyunca yanlış ve yetersiz beslenirse damak, geniş ve tümüyle gelişmiş olmak yerine yüksek ve dar olacaktır. Damak kavisindeki bu hatalı oluşum, "uygarlık" için ödediğimiz en ağır bedellerden bir tanesidir. Çoğumuz için gülümsemek zordur. Dar bir yüzün, kolayca gülümsemeyi engellediğini söylemek istemiyorum; damak kavis kafatasının geri kalanı ile doğru bir orantıda olabilir ve böylece gülümseme kaslarına uygun esneme yeteneği kazandırabilir. Benim anlatmaya çalıştığım şey, özellikle alt kısmı dar olan bir yüzün, hatalı damak gelişiminin göstergesi olduğudur.

Yüz yapısı ile ilgili bu sorunu bir başka şekilde inceleyelim. Timüs bezi zayıf olan birisini bulun. İki ince ham pamuk rulosunu üst dişlerinizin iki yanına, dişler ile yanaklar arasına yerleştirin ve timüs bezini yeniden test edin. Bu kez güçlü olacaktır. Bedeninizdeki enerji sorunlarını düzeltmek için ihtiyaç duyduğunuz tek şey gülümseme kaslarınızın esnetilmesidir. Saf pamukla aynı etkiye sahip pek çok diş aleti geliştirilmiştir. Bu şekilde kullanıldıklarında son derece yararlı oldukları görülmüştür.

Damak kavisi mekanik olarak genişletilebilir mi? Yetişkin bir insanda bunu başarabilmek çok güçtür. Fakat çocuklarda ortodontik işlemler son derece kolay ve diğer işlemlerden çok daha yararlıdır.

Konuşmalarım sırasında sık sık, bir annenin çocuğuna verebileceği en büyük hediyelerden bir tanesinin de, gülümseme kaslarının uygun gerilimde olmasını sağlayan iyi biçimlenmiş bir damak kavisi olduğunu söylerim. Böyle bir çocuk için gülümsemek ve yaşamla başa çıkmak son derece kolaydır. Her gülümseyişinde bedenindeki tüm enerji sorunları düzelecek ve dengelenecek, böylece de yaşam enerjisi artacaktır. Onun için gülümsemek çok daha kolaydır; güldükçe içinden daha çok gülmek gelecek, daha mutlu oldukça çevresindeki insanları da daha mutlu edecektir.

Bu nedenle gülümseyin. Sizi gülümseten şeyler düşünün ve eğer bunu başaramıyorsanız ya da o an içinizden gülmek gelmiyorsa, daima dilinizi damağınızdaki “merkezleme düğmesi”nde tutun.

(7)

ÇEVRENİZDEKİ İNSANLAR

"Bizler, yaşama sanatını yitirdik; ve bütün bilim dalları içinde en önemli bilim dalı olan, günlük yaşam bilminde büyük bir cehalet içindeyiz!"

—D.H. Lawrence

Çevremizdeki insanlardan, farketmişimizden çok daha kolayca etkilenmekteyiz. İsterseniz basit bir test yapalım.

Birinin timüsü güçlü, diğersinin ise zayıf olan iki insan bulun. Birbirlerine özel bir dikkat göstermeden yan yana oturmalarını sağlayın. Bu durumda timüs bezlerini test ettiğinizde herhangi bir değişiklik olmayacaktır; yani birinin timüs bezi yine güçlü, diğersininki ise zayıf çıkacaktır. Şimdi ikisini karşı karşıya oturtturarak, onlardan ister konuşarak isterlerse bakışarak birbirleriyle iletişime geçmelerini isteyin. Testi yeniden uygulayın. Bu durumda, hemen hemen istisnasız olarak timüs bezi güçlü olan insanın zayıfladığını, zayıf olanın ise güçlendiğini görürsünüz. Yaşam enerjisi güçlü olan insan, timüs bezi güçsüz olan bir insan ile ilişkiye geçtiğinde bir şekilde güçten düşmektedir.

Eğer bedenindeki farklı meridyenlerin test noktalarını, bu noktaların ilişki içinde olduğu bölgelerle birlikte test ederseniz, belli bir tür dengesizliğin bir insandan diğersine iletildiğini görürsünüz.

* Eğer timüs beziniz zayıfsa, güçlendirin.

Duygudaşlığın temeli olan bu olay, ne zaman bir insanla ilişkiye geçsek mutlaka meydana gelir. Doktorlar, dişçiler, hemşireler, psikoterapistler, sosyal hizmet görevlileri, din adamları –hasta ya da sorunlu insanlarla ilgilenen herkes– bu durumdan zarar görmeye açıktırlar. Yüzlerce doktor üzerinde test uyguladım ve sağaltıcı sanatların bu duygudaş uygulayıcılarının % 85-90'ının timüs bezlerinde işlev yetersizliği olduğunu gördüm.

Bütün bunlar ne anlama gelmektedir? Arkadaşlarımızı ve ilişkiye geçtiğimiz insanları seçerken yaşam enerjisini gözönünde bulundurmamız mı gerekmektedir? Ya da birlikte olduğumuz insanı...? Ve tabii ki karılarımızı ve kocalarımızı..?

Tabii ki diğer insanlarla olan ilişkilerimizi keserek, kendimizi bağlamadan ve yakın ilişkiler kurmaktan koruyarak yaşayabiliriz. Fakat bu, arzu edilen durum değildir; doğal değildir. Böyle davranarak kendimizi koruyabiliriz, ama aynı zamanda hem kendimizi hem de diğer insanları fakirleştiririz.

Bu sorunun çözümü, yaşam enerjimizi, etkilenmeyecek düzeyde artırmaktır. Bu durumda çevremizdeki insanlarla ilgilenebilir ve duygudaş olabiliriz, ama bu süreç nedeniyle güçten düşmeyiz. Eğer yaşam enerjimiz yüksekse, diğer insanlar bizlerle yakın ilişkiye girmekten yararlanacaklardır; eğer enerjimiz zayıfsa, diğer insanlarla olan ilişkilerimiz genel bir soruna neden olacaktır. Bu, benim ahlaki davranış temeli (**karşılıklı timüs ilişkisi**) olarak kabul ettiğim duruma neden olur. Eğer yaşam enerjimizi artırırsak, ailemizin tüm üyelerinin enerjilerini de artırmış oluruz; eğer yakın ilişki içinde olduğumuz insanlar yaşam enerjilerini artırırlarsa bizim enerjimiz de artar!

Aynı zamanda öğretmenlerimizden, pilotlarımızdan, politik liderimizden de yüksek yaşam enerjisi beklememiz gerekmez mi? Refahımız ve yaşamlarımız bu insanlara bağlıdır.

Diğer insanlardan etkilendiğimiz konusunda herhangi bir şüpheniz

varsa, vekil testinde neler olduğuna bir bakın. Goodheart yıllar önce, eğer bir test deneği ile ilişkiye geçmek güçse -örneğin; eğer henüz yeterli bilince sahip olamayacak kadar küçükse- o zaman testin bir vekil aracılığıyla, özellikle annesi ya da eşiyle ama mutlaka yakın kişisel ilişki içinde olduğu birisi aracılığıyla yapılabileceğini göstermiştir. Eğer bir vekil kullanarak herhangi birinin timüs bezini test etmek isterseniz, yakın fiziksel temas içinde olan iki insanı alın ve bu insanlardan bir tanesi deneğin timüs test noktasına dokunsun. Ardından vekil olan kişiye, yani deneğin timüs test noktasına dokunan kişiye bu durumda test edin. Eğer vekil olan kişi test sonucunda zayıf çıkarsa bu, deneğin timüs bezinde işlev yetersizliği olduğunu gösterir. Bu durum aynı zamanda, çok daha derin düzeyde yapılacak testleri gerektirse de, vekil olan kişinin timüs beziyle de ilgili bir sorun olduğu anlamına gelir. Vekil olan kişi, diğer insandan böylesine kolayca etkilenebildiğine göre, karşılıklı timüs ilişkisinde son derece zarar görebilir durumdadır.

Güçlü bir insan olarak kabul ettiğimiz insanların tanıtıcı bir özelliği de sesleridir. Bu konuyu 9. Bölüm'de de inceleyeceğimiz gibi, doğanın sesi tedavi edici bir niteliğe sahiptir. Aynı şekilde sizin sesiniz de, insan sesi de öyle...

Timüs bezi zayıf olan birisini bulun ve test uygularken onunla konuşun. Ona birşeyler söyleyin, isterseniz yalnızca sayı sayın. Söylediğiniz şeylerin içeriğinin önemi yoktur. Eğer sesinizin tedavi edici bir niteliği varsa, bu şekilde karşınızdaki insanın yaşam enerjisini artırır, enerji sistemini yeniden dengeler ve timüs bezindeki işlev bozukluğunu düzeltebilirsiniz. Eğer tedavi edici niteliği yoksa, o zaman hemen o an deneğinizden size bulaşan bir stres durumuna girersiniz. Bu durumda, daha önceden belirttiğim gibi, şiir okuyarak ve timüs bezinize birkaç kez vurarak stresinizi azaltın (5. Bölüm'e bakınız). Ardından deneğinize bir kez daha test uygulayın. Bu durumda, yüksek sesle sayı sayarken deneğinizin test sonucunun güçlü olduğunu gör-

meniz gerekir; yani sesiniz, karşınızdaki insana enerji dengesizliğini düzeltmiş olacaktır!

Eğer beynimizin iki yarıküresi dengedeyseniz, eğer enerjimiz yüksekse, o zaman sesimizin tedavi edici bir niteliği olacaktır. Çevrenizdeki insanları dinleyin. Psikoterapistinizi dinleyin. Sesleri tedavi edici bir niteliğe sahip mi, değil mi? Konuşurken belli bir stres durumundalar mı?

Çocukluğunuzda, okul arkadaşlarınıza sitemle, “Taşlar ve sopalara kemiklerimi kırabilir, ama yakıştırmalar bana zarar vermez”, demiş olabilirsiniz. Ne yazık ki bu doğru değildir. Timüs bezi güçlü olan birisini bulun ve ona “Sen çirkinsin” ya da “Senden nefret ediyorum”, deyin. Hem dokunmadan yapılan testte hem de belli bir test noktasına dokunularak yapılan testte belirtici kası hemen zayıflayacaktır.

Şimdi bunu başka bir şekilde uygulayın. Timüs bezi zayıf olan birisini bulun ve ona “Seni seviyorum”, deyin. Timüs bezi, test sonunda güçlü çıkacaktır. Davranışsal Hareketbilim aracılığıyla, sözcüklerin gerek zarar verici gerekse faydalı olan inanılmaz güçlerini yeni yeni anlıyoruz.

Stres altında olmadığımızda konuşurken, beynimizin iki yarıküresi birlikte çalışmakta, sol yarıküre iletişim ve mantık yeteneği verirken, sağ yarıküre ritim ve içgüdüsel özellikler vermektedir.

Bunu kanıtlamak için, timüs bezi zayıf olan birisini bulun ve siz test uygularken bir insanın onunla konuşmasını sağlayın. Eğer konuşan kişinin timüs bezi etken durumdaysa, yani stres düzeyi göreceli olarak düşükse, o zaman sesi, diğer insanın timüs bezini düzenleyecektir. Bununla birlikte eğer stres altındaysa, sesi tedavi edici nitelikte olmayacaktır.

Test sonucunda eğer beynin iki yarıküresi arasında bir dengesizlik olduğu görülürse, dil kemiğine bağlı olan kasın da zayıf test sonucu verdiğini gördüm. Bu, boyunda bulunan ve konuşma ile ilgili tüm

kasların doğrudan ya da dolaylı olarak bağlı olduğu küçük bir kemiktir. Stres altında konuşurken, bu kemikte küçük bir bozulma oluyor gibi görünmektedir. Bu bozulma, bilinçsiz olarak dinleyici tarafından da algılanmaktadır. Bu tabii ki aynı zamanda, karmaşık elektronik “Yalan Makinesi” tarafından da saptanabilir. Bununla birlikte, bu tür araçlara ihtiyaç yoktur. DH testi de son derece başarılı bir şekilde işe yaramaktadır.

Eğer dil kemiğine bağlı kaslarda bilerek bir dengesizlik yaratırsak, beynin yarıkürelerinde de dengesizlik başlamaktadır; bu da bahsettiğim durumu destekleyici bir kanıttır. Denek, geçici olarak dil kemiği dengesini bir bozup bir düzeltirken söylediği sözcükleri kayıt ettiğim bir kaset hazırladım. Bu kasedi çaldığımda, sesin dinleyen kişi üzerinde zayıflatıcı ve güçlendirici etkileri olmaktadır.

DH testini kullanarak bir insanın yalan söyleyip söylemediğini anlamının herhangi bir yolu olmamasına karşın bir insanın konuşurken stres altında olup olmadığını kesinlikle belirleyebiliriz. Bunu yüzlerce kez yapım ve sonuçlar, yalan makinesi tarafından elde edilen sonuçlara son derece yakın oldu.

Bir örnek olarak, kendi sesimin kayıtlı olduğu ve hiç kimseyi güçlendirmeyen bir kaset var. Bu kayıdı, lokal anestezi uygulanarak yapılan küçük bir cerrahi müdahalenin ardından, yatağıma döndükten kısa bir süre sonra yapmıştım. Bu kayıta, kendimi son derece iyi hissettiğimi söyledim, ama sesim kimseyi kandıramadı. Bu sesi dinleyen hiç kimsenin timüs bezi güçlü çıkmadı.

Yakın politik tarihten alınma şu örneklerle bir göz atın:

- Adalet Bakanı Earl Warien, ilk dönem Başkanlığı için Richard Nixon’a yemin ettirirken, “sen, Richard Milhous Nixon...” sözlerinde ses tonu, test sonucunda güçlü çıkmaktadır. Fakat Nixon’un kendisi, yemini tekrarlarlarken, tüm açılış konuşması boyunca da görüldüğü gibi test sonucu zayıf çıkmaktadır.

• Harry S. Truman'ın sesi, hemen hemen değişmez bir şekilde güçlendirici çıkmaktadır. Bu durum yalnızca tekrar seçilmek için çabalamayacağını söylediğinde değişmektedir.

• Lyndon B. Johnson'un sesi, Tonkin Körfezi'nde düşman güçlerin saldırısı altında olduğumuzu söylerken güçlendirici değildir. Zaten iddia ettiği bu durum da doğru değildir.

Ses geriliminin belki de en etkileyici örneği, en uzun süre dayanan kalp transplantasyonu hastası olan Dr. Phillip Blaiberg'in, kendini ne kadar mutlu ve sağlıklı hissettiğini söylerkenki ses tonudur. Fakat içinde bulunduğu gerçek durumun bu olmaması gerekmektedir, çünkü sesinin güçlendirici niteliği yoktur. Nitekim, bu kayıt yapıldıktan kısa bir süre sonra da ölmüştür.

Bu, stres yakalama testini kullanmak son derece kolaydır. Bir insanı ya da kaydedilmiş sesini dinlerken kolayca uygulanabilir.

Ses tonu size belki birşeyler söyleyebilir, ama timüs bezi herşeyi söyler.

Unutmayın, yalan söylenip söylenmediğini değil, yalnızca ses tonundaki gerilim düzeyini test ediyoruz. Bunun geçerliliğini saptamak için en az on yalancı üzerinde test uygulamak gerekmektedir, bu nedenle lütfen bu bilgiyi kullanırken ihtiyatlı davranın.

Karşınızdaki insan tarafından güçten düşürülmek için onunla yüz yüze, hatta başbaşa olmanız gerekmez. Bu ilişki, örneğin televizyon aracılığıyla da olabilir. DH testi aracılığıyla karizmatik liderlerimizin ya da televizyondaki kişilerin belli niteliklerini bizlere bu yolla iletebildiklerini gördüm. Eğer halka malolmuş bir insanın belli bir enerji (meridyen) dengesizliği varsa ya da timüs bezinin işlevsel bir bozukluğu varsa, son derece geniş bir kitleyi olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Olumlu ya da olumsuz olsun, duygusal bir durum, temel kaynağından büyük bir topluluğa, hatta koca bir ülkeye bile yayılabilir. Eğer düşük yaşam enerjisinden kolay etkilenir durumdaysak, çevremizdeki

duygusal tutumları tıpkı bir hastalık gibi kapabiliriz.

Endüstri Devrimi'nden önce, şimdiki New York kentinin bile büyük bir bölümünün tarım alanı olduğu dönemde, insanların çoğu kasaba ve köylerde yaşarlardı. Köyün ve kasabanın halkını, köylerini ziyarette gelen insanları ve belki de çevre,kasaba ve köylerdeki bazı insanları tanırlardı. Yaşamı boyunca bir insan belki de en fazla birkaç bin insanla karşılaşırđı.

Fakat zamanımızda yalnızca bir günde bu kadar insanla karşılaşyoruz. Eğer büyük bir şehirde yaşıyorsak, yalnızca oturduğumuz apartmanda bile birkaç yüz insan yaşıyor olabilir. Her gün televizyonda, radyoda ve gazetelerde, pek azında olumlu enerji olan binlerce insanla karşılaşyoruz. Ve haberlerin pekçoğu katillere, suikastlere, uçak kaçırılmalara, su taşkınlarına, yangınlara ve diğer felaketslere ayrıldığı için, karşılık olarak bu durumdan zorunlu olarak etkileniyoruz. Televizyondaki şiddet içeren her yayın, timüs bezimizi ve yaşam enerjimizi zayıflatmaktadır.

Medyada yalnızca teröristlerin, kundakçıların, tecavüzcülerin ve zamanımızdaki diğer güçten düşürücü insanların görüntüleriyle yüz yüze gelmekle kalmıyoruz, aynı zamanda Adolf Hitler gibi yaşamında olduğu kadar ölümünde de tehdit edici olan karakterler tarafından da tehdit ediliyoruz. (Yalnızca Hitler'in bir fotoğrafına bakın ve timüsünüzü ne kadar zarar verdiği görün.)

Bir dergi ya da gazete alıp, ne kadar fotoğrafın timüs bezinizi zayıflattığına bakın. Sıradan bir yayında bu etkiye neden olan çok sayıda fotoğraf bulacaksınız. Timüs beziniz zayıflamadan ve yaşam enerjiniz azalmadan bir cinayet ya da trafik kazası fotoğrafına bakmanız neredeyse olanaksızdır. Ve bu durum her gün milyonlarca insanın başına gelmektedir.

Aynı şekilde reklamlar da, özellikle üzerinde sigara içen insanların resimlerinin olduğu reklamlar sizi zayıflatabilir. Gözlerinizi daha

reklam tabelasından kaçırılmıadan ya da derginin sayfasını çeviremeden mesaj kaydedilmiş olur. Farkında olmadan, küçük görsel ipuçları toplarsınız.

Portrelerin de üzerimizde son derece güçlü etkileri vardır. Örneğın Velazquez tarafından yapılan ve Metropolitan Sanat Müzesi'nde bulunan beş milyon dolar tutarındaki tabloyu ele alın.

Juan de Pareja'nın bu portresine bakmak hemen herkesi zayıflatmaktadır. Kendiniz için test uygulayın (18. Resim'e bakın). Aynı müzede bulunan bir diğeri portre ise kendine bakan herkesi güçlendirmektedir. Bu, Rembrandt'ın İsa portresidir (19. Resim'e bakın.).



18. Resim

Diego Rodriguez de Silva Velasquez tarafından yapılmış "Juan de Pareja" Portresi.



19. Resim

Rembrandt'ın "İsa'nın Yüzü" Portresi

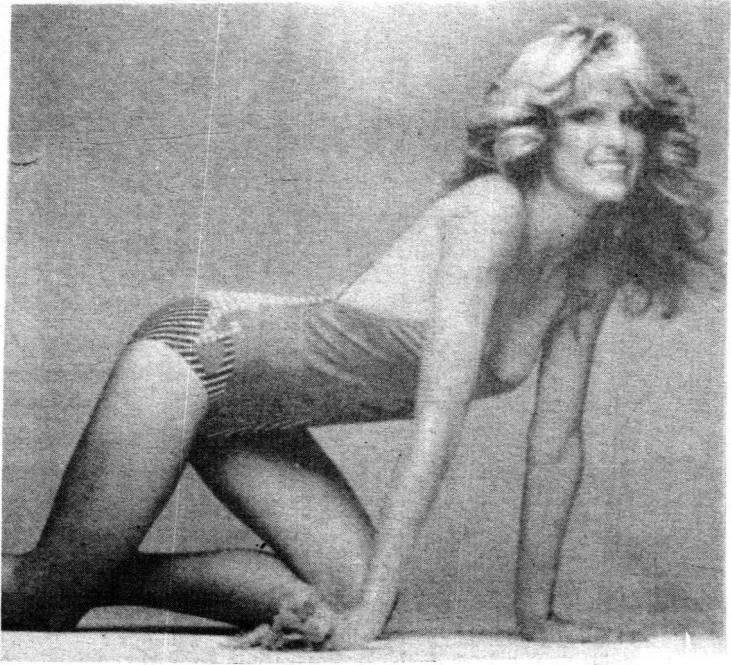


20. Resim

Velazquez'in Juan de Pareja portresinin kopyesi

Velazquez'in tablosuna baktığımızda neden zayıflıyoruz? Bilmiyorum. Fakat aynı portrenin bir başka sanatçı tarafından yapılmış uyarlamasına baktığımızda (20. Resim), çoğunlukla test sonucu güçlü çıkar! Gerçek tablo ile kopyesi arasında pek az fark vardır, fakat bedenimiz bu farklılıkları açık bir şekilde algılamaktadır.

21. ve 22. Resimler ünlü aktris ve model Farrah Fawcett'in iki ünlü posteridir. Birinin, sizin üzerinizde test yapmasını sağlayarak iki resimin yaşam enerjiniz üzerindeki etkilerini karşılaştırın. Eğer insanların çoğu gibi tepki veriyorsanız, 21. Resim sizi zayıflatmayacak, ama 22. Resim zayıflatacaktır. Farrah'ın bizi zayıflatacak bir yanı olmadığı açıktır; timüs bezinizi etkileyen şey yalnızca 22. Resim'de gösterilen posterdeki ifadenin bir bölümüdür. Buna karşın milyonlarca adet satılmıştır.



Bu poster sizi nasıl etkiliyor?



22. Resim

Tüm zamanların en ünlü posterlerinden bir tanesi.

Bu resimdeki ifadenin hangi bölümünün zayıflamanıza neden olduğunu bulabilir misiniz? Bu resimde ağız bölümünün üzerini örtün ve testi yeniden tekrarlayın.

Bir an fotoğrafın doğası hakkında düşünelim.

Fotoğraf, bir sahnenin kayıtu için ya da bir insanın görüntüsünü saklamak için, yağlı boya resmin yerini alan görece olarak yeni bir buluştur. Çizimler ve resimler, hatta temsili olanları bile birer soyutlamadır. Sanatçı, çizimindeki detaylı kısımlar ya da çizimindeki diğer unsurlarla olan ilişkileri göstermek için gerçek dünyanın yalnızca bazı bölümlerini seçer. Böylece, örneğin yıkıcı bir sahneyi yumuşatabilir ya da bir nesnenin ürkütücülüğünü aşabilir. Bazı gazetecilik fotoğrafları da bunu başarabilir. Bu tür fotoğraflar, en az resim kadar sanatsal özelliğe sahiptirler. Fakat sıradan haber fotoğrafları durumun tüm çıplaklığını, süslenmemiş bir şekilde, bazen insanların başedemeyecekleri kadar sade gösterir.

Bizler için çekilen bu fotoğrafların ürkütücü çekiciliği, kişisel çekiciliğin bizleri diğer insanlara bağlaması gibi bu tür fotoğraflara bağlamaktadır. Her iki durumda da meridyen (enerji) sisteminde dengesizlik yaratılmaktadır. Bu dengesizlik, fotoğraftaki acımasız gerçeklik ya da kamera tarafından kaydedilen insanın içinde bulunduğu enerji durumunun duygusal aktarımı tarafından doğurulabilir. Aynı şekilde, reklam dünyasının aldatici fotoğrafları, çarpıklığı, aşırılığı ve cezbetme yeteneğiyle, izleyen insanda dengesizliğe neden olmaktadır.

Bu bölümde, sosyal çevremizin olumsuz etkileri üzerinde yoğunlaştım. Bununla birlikte, eğer haber fotoğrafı, az önce kurtardığı çocuğu kucağında tutan bir itfaiyeciyi gösteriyorsa ya da televizyonda

*DII'de görsel şekillerin, özellikle çizimlerin etkilerinin incelenmesi Psikoestetik olarak adlandırılmaktadır.

ilham verici, canlı bir insan görürsek yaşam enerjimiz daha da artar. Ne yazık ki, insanlar ve medya, şu an oldukları haliyle olumlu etkiden çok olumsuz etkiye sahiptirler. Gittikçe üst üste yığılan bu etkileri göz önünde bulundurduğumuzda, böylesine düşük bir enerji durumunda, böylesine timüs zayıflatıcı bir toplumda yaşadığımıza şaşır-mamak gerekir.

(8)

FİZİKSEL ÇEVRENİZ

“En yararlı ilaç, sağlık verici havadır.”

-Shakespeare

Büyük teknolojik yeniliklerin olduğu bir çağda yaşıyoruz. Her yenilik, binlerce yılda kurulmuş olan yaşam biçimimizde belli bir düzeyde değişikliğe neden olmaktadır. Hepimiz birer deneğiz ve sonuçlar hepüz belli değildir!

Yıllar boyunca, pekçok farklı insanın kişisel alışkanlıklarını, yaşam biçimlerini ve çevrelerini araştırmak için DH'yi kullandım. Araştırma bulgularım genel olarak birbirleriyle tutarlı olmuştur. Bu bulgularımı birer öneri olarak sunmaktayım; herşeye karşın bunları kendi üzerinizde deneyin. Bunu yapmak için, timüs bezinize dokunun ve birisinin belirtici kasınızı test etmesini sağlayın. Eğer timüs beziniz güçlüyse bir uyarıcı bulun ve kası yeniden test edin.* Eğer kasınız zayıflıyorsa, o zaman uyarıcının, timüs bezinize doğru olan enerji akışına zarar verdiğini ve tüm bedenin enerji sistemindeki enerjiyi azalttığını anlarsınız. Ayrıca, daha önceden de belirttiğim gibi herhangi bir test noktasına dokunmadan serbest durumda da test uygulayın. Çifte test uygulamak genellikle önemlidir.

* Eğer timüs beziniz zayıf ise güçlendirin.

Günlük yaşamda kullanılan bazı şeylere bir gözatalım:

Güneş gözlükleri: Herhangi bir renkli camın ardından, herhangi bir süre boyunca bakmak timüs bezinizi ve böylece de yaşam enerjini-zi azaltır. Bir güneş gözlüğü takarak test uygulayın. Gözünüzde otuz saniye ya da daha fazla tutun ve hem test noktasına dokunur durumda, hem de serbest durumda belirtici kasınızı test edin. Hemen hemen her zaman bir zayıflama olduğunu göreceksiniz.

Kol saatleri: Elektronik ve kuartz-kristal kol saatleri genellikle belli pozisyonlarda takıldığında yaşam enerjisini azaltır. Bir saati dört şekilde takabilirsiniz: İki koldan birine ve saat bileğın üstüne ya da içine gelecek şekilde. Genellikle bu dört pozisyondan bir tanesi timüs bezinizin işlevine zarar vermeyecektir. Saatinizi dört pozisyonda da takın ve hangisinin sizin için uygun olduğunu bulun.

Şapkalar: Şapkaların, doğal iplikten üretilmedikçe timüs bezinin işlevine zarar verdiğini gördüm. Şapkanın astar kısmı özellikle önemlidir. Yün şapkaların çoğunun içinde sentetik dokumalı astar vardır. Bunu kanıtlamak için, deneğinizin başına suni ipekli kumaştan ya da sentetik kumaştan astar bulunan yün bir şapka takın. Hem test noktasına dokunarak, hem de serbest şekilde yapılan testte timüs bezi zayıf çıkacaktır. Bununla birlikte, eğer şapkanın sentetik kısmı dışarıda, doğal kumaştan yapılmış kısmı içeride kalacak şekilde ters yüz eder-seniz, genellikle test sonucu güçlü çıkacaktır!

Bu da, doğadan uzaklaştıkça kendimizi daha da fazla, farkedilme-yen olası tehlikelerle yüzyüze bıraktığımızın yeni bir kanıtıdır.

Perukalar ve saç tokaları: Timüs bezinizi test edin; güçlü olması gerekir. Şimdi başınıza sentetik bir peruka takın. Testi yeniden uygulayın. Ne oldu?

Yüksek topuklu ayakkabılar: Bunları giymeden bir diskoteğe girmek düşünülemez bile. Yıllardır, genç kızlar ayaklarında bu ayakkabılarla sağa sola sallanmaktadırlar, yürümeye yeni başlayan çocuklar bu ayakkabılar tarafından büyülenmektedirler, reklamlar, beylerin

içinde çoraplı bir ayak olan bu ayakkabıları tercih ettiğini öne sürmektedirler.

“Bu ayakkabıları herkes giyiyor”, diye sorarsınız. “**Öyleyse bunun yanlış olan yanı nedir?**”

Yanıt, pekçoktur.

Sorun şudur: Normal yürüyüş adımlarınızda, bir ayağınız geride kaldığında, ayak bileğinizin tıpkı yüksek topuklu bir ayakkabı giymişsiniz gibi ileriye doğru esner. Yürürken, bileğin ön ve arka kısmının üzerindeki deride bulunan alıcı sinirler beyine sürekli olarak sinyaller göndermekte, böylece de hareketlerimizi düzenlememize olanak tanımaktadırlar. Yüksek topuklu ayakkabılar giydiğimizde, beynimiz, **iki ayağın** da aynı anda bir adımın sonunda oldukları şeklinde gönderilen mesajlarla etkilenmektedir.

Böylece beyinde çifte karmaşa meydana gelmektedir. İlk olarak, bir adımın sonunda değildir ve hatta ayakta duruyor bile olabiliriz. İkinci olarak, iki ayağımız aynı anda arkada kalacak şekilde adım atarak yürüyemeyeceğimiz son derece açıktır. Bu fizyolojik karmaşa büyük bir gerilime ve değiş tokuşa yol açar; beyin yarıkürelerinin normal simetrisini bozar. Ben bu dengesizliği, **fizyolojik dengesizlik gerilimi** olarak adlandırıyorum.

Bu durumda da açıktır ki, yüksek topuklu ayakkabıların en yüksek yanı, onları giymenin taşıdığı risktir.

Fizyolojik dengesizliğin başka bir yorumunu test etmek isteyebilirsiniz. Arabanıza bir dahaki binişinizde, birisi sizi ayaklarınızın o anki pozisyonuyla ilgili serebral dengesizlik için test etsin. Farklı ayak pozisyonları deneyin ve araba kullanırken hangisinin dengede kalmanızı sağladığını bulun.

Sentetik giysiler: Bayan tarzı olan bir arkadaşım geçenlerde bana, bir dokuma mağazasına girdiğini ve hemen o an gözlerinin sulandığını, burnunun tıkanıp kaldığını ve soluk almakta zorlandığını söyledi.

Hemen mağazadan çıkmış. Dışarıya çıktığında, taze hava hemen kendine gelmesini sağlamış. Sonunda, arkadaşımın bu sorununa yakın zamanda gelen sentetik kumaş paketlerinin açılması sonucunda ortaya yayılan kokunun neden olduğunu anladım. Kumaş mağazasının çalışanları da bu kokunun rahatsızlandırıcı etkilerini farketmişlerdi.

Binlerce yıl boyunca kürk, deri, pamuk, yün, keten ve ipek gibi doğal malzemelerle giyindik. Günümüzde ise ortaya birden bire polyester, akrilik, naylon gibi doğal olmayan pekçok yeni malzemeler çıktı. Nedenini bilmiyorum ama, sentetik iplik timüs bezinin işlevine zarar vermekte ve böylece de yaşam enerjisini azaltmaktadır. Bunun nedeni belki de, sentetiklerin bedenin çevresindeki havada bulunan normal iyonlaşmayı değiştirmesi olabilir.

Daima, yalnızca % 100 doğal kumaş kullanılarak yapılmış olan giysilerin giyilmesini tavsiye ederim. Eğer ararsanız bu tür giysiler bulabilirsiniz. Bununla birlikte, gözardı edilen bir konu da kadın iç çamaşırlarıdır. Sentetik dokumadan yapılmış iç çamaşırları, özellikle zararlıdır. Sentetik sütyeninizi test etmeye güçlü belirtici kasınızla başlayın. Parmaklarınızı giydiğiniz sütyenin üzerine koyun ve birisi sizi test etsin. Sütyenin üzerine dokunmanın hiçbir etkisi olmadığını göreceksiniz. Şimdi bir elinizin parmaklarını sütyeninizin içine sokun ve testi yeniden uygulayın. Hemen hemen değişmez bir şekilde belirtici kas zayıflayacaktır. Aynı testi külotlarınız için de yapabilirsiniz. Yani kadın bedeninin en duyarlı iki bölgesi gün boyunca sentetik iç çamaşırları tarafından olumsuz şekilde etkilenip durmaktadır. Meme hastalıklarına kapılma riski tehlikeli derecede yüksek boyutlardadır. Üst üste yığılan bu tür gerilimlerin bir tür alet olması ve dengeyi bunun aracılığıyla bozması mümkün müdür?

Peki ya spor giysiler? Bir sürü insanı suni kumaştan yapılmış ve enerjilerini tüketen giysiler içinde koşu ve egzersiz yaparken görmek son derece hayal kırıcıdır!

Yatak örtüleri: Pamuktan, yünden ya da ipekten yapılmış bir battaniye ya da çarşaf alın. Kendinizi bununla örtün ve birisi size test uygulasin. Belirtici kasınız güçlü çıkacaktır. Şimdi doğal malzemeden yapılmış olan battaniyeyi ya da çarşafı bırakın ve kendinizi sentetik bir çarşaf ya da battaniyeyle örtün. Testi yeniden uygulayın. Çoğunlukla sentetikler, zayıflığa neden olacaktır. Hatta başınızın üzerinde tuttuğunuz sentetik malzemeden yapılmış bir şemsiye bile enerji tüketicidir.

Kullanıldıktan sonra atılabilir çocuk bezleri: Bu tür bir çocuk bezini, plastik kısmı dışarıda kalacak şekilde yüzünüze yaklaştırın. Bezi koklayın. Belirtici kasınız zayıfladı mı? Eğer zayıfladıysa, demek ki elde ettiğiniz sonuçlar hemen hemen denediğim her insandan farklı değildir. Aynı durum, evinizde kullandığınız atılabilir kağıt ürünlerden çoğu için geçerlidir. Kağıt havluların ve tuvalet kağıtlarının zayıflatıcı olduklarını buldum. Bu etkinin, bu ürünlerin üretiminde uygulanan kimyasal işlemlerden kaynaklandığına inanıyorum.

Tuvalet eşyaları: Deodorantınızı test edin. Deodorantınızı kullanın ve belirtici kasınızın zayıflayıp zayıflamadığına bakın. Ardından içinde kimyasal madde olmayan bir deodorantla testi tekrarlayın.

Reklamlar, diş macunu markanızın sizin için iyi olduğunu söyler, peki ama bedeniniz ne diyor?

Parfümünüzü test edin. Hemen hemen tümü sunidir ve yaşam enerjinizi zayıflatma eğilimindedirler.

Metal: Metalin beden üzerindeki etkisi 5. Bölüm'de anlatılmıştır.

Soğuk su: Bir hareket bilimci, Floridalı Dr. Robert Perolman, bazı hastalarının egzersizden sonra kalp damarlarında tıkanmalar olması sorunuyla yüzyüze geldi. Araştırmaları sonucunda, kalbe doğru olan enerji akışını zayıflatıcı şeyin egzersiz olmadığını, bu soruna egzersizin ardından içilen soğuk suyun neden olduğunu buldu! Sağ elinizin parmaklarını, alt kaburga kemiklerinizin birbirine birleştiği yerin 2.5-3 cm. altındaki noktaya koyarak bunu kendiniz için test edebilirsiniz.

Burası, kalp meridyeni test noktasıdır. Büyük bir olasılıkla soğuk su içtikten ya da çok soğuk bir duş aldıktan sonra test sonucunun zayıf çıktığını göreceksiniz.

Işıklandırma: DH testi, elektrik ampulüne bakmanın herhangi bir zararı floresan ışığına bakmanın zayıflatıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun neden meydana geldiği yolunda pekçok kuram vardır. Bunlardan bir tanesi de yayılan ışığın titreşiminin bedene yabancı ya da zararlı olduğudur. Yakın zamanlarda, bazı deneylerde kullanılan hayvan dokularının, laboratuvarında uzun süre floresan ışığına tutulduğunda kanserli hale geldiği anlaşılmıştır.

Aynı zamanda, hem fabrikalardaki hem de perakende satış mağazalarındaki farklı ışıkların etkilerinin endüstriyel uyarlamalarını da inceledim. Bir süre önce birkaç yıldır bir şekerleme dükkanında çalışan orta yaştaki iki kadını inceleme teklifi aldım. Bir yıldır ya da daha uzun bir süredir kendilerini yorgun, bunalmış hissediyor ve uyku uyuma zorluğu çekiyorlardı. Fakat en önemli belirtileri, ikisi de kısa bir süre önce yirmişer kiloya yakın şişmanlamışlardı ve bu kilolar bedenlerinin üst kısmında toplanmıştı. Onlarla ilk karşılaştığımda, ikisi de son derece biçimsiz görünüyorlardı; ince kolları ve bacakları, zayıf yüzleri, fakat kocaman göbekleri vardı. Sorduğum ilk birkaç sorudan sonra, sorunlarının yaklaşık olarak bir yıl önce dükkanın parlaklığını artırmak için herbiri 25 Watt gücünde sekiz civa buharlı lambanın yerleştirilmesiyle başladığını anladım.

Her iki kadın test sonucunda bu lambaların altında zayıf çıkıyorlardı, ama lambalar söndürüldüğünde test sonucu değişiyordu. Ayrıca siyah birer şapka taktıklarında da güçsüzleşmiyorlardı. Bundan da, parlaklığın deriye işleyebilecek ve bir şekilde, belki de epifiz bezi aracılığıyla beyinsel işlevleri karıştırabilecek kadar yoğun olduğu sonucunu çıkardım. Bu, uykusuzluğu açıklamaktaydı. Epifiz bezi ışığa yanıt verir ve bedendeki biyolojik ritimleri belirler.

Bu kadınlara, dükkanın içinde oldukları süre boyunca doğal malzemedan yapılmış siyah şapkalar giymelerini tavsiye ettim. Kadınlardan bir tanesi bu tavsiyeme uydu. İki ayın sonunda, lambalardan korunmak için şapka takan kadın yedi kilo verdi, uykusu düzene girdi ve kendini daha iyi hissetmeye başladı. Tavsiyeme uymayan diğer kadın ise eski durumunda kaldı.

Kendi testinizi yaptıktan sonra, mümkün olan her yerde güneş ışığı ve mum ışığı gibi doğal aydınlatma ve elektrik ampulüyle aydınlatmanın seçilmesi gerektiği konusunda benimle aynı fikirde olacaksınız.

Işık ile ilgili ilginç bir bulgum da, bazı insanların pozitif enerji dengesini sürdürmek için ışıktan gelen artı enerjiye ve canlandırıcı güce gereksinim duyuyorlarmış gibi görünmeleridir. Olağan şartlarda test sonuçları güçlü çıkar, fakat eğer gözleri bağlanırsa ya da tümüyle karanlık bir odada test uygulanırsa güçsüz çıkarlar. Tahmin edebileceğiniz gibi bu tür insanlar sık sık sabahları yorgun olduklarını söylerler.

Ev ve işyeri yalıtımı: Bir ilkbahar günü, her zaman olduğu gibi büromda hastalarımın birine test uyguluyordum. İçimden, aynı hastayı dışarıda test etmek geldi. Kapının dışına çıkıp girişin bir adım ötesine geçtiğimizde, daha önceden zayıf olan kas hemen güçleniyordu! Dikkatli bir incelemenin ardından, asıl suçlunun büromdaki fiberglas yalıtım malzemesi olduğunu anladım. Bu malzeme bir şekilde, çevreden gelen pozitif enerji akışını engellemektedir. Yalıtım malzemelerinin kendi üzerinizdeki etkilerini görmek için çevrenizi bu malzemeyle sarın ve ardından timüs bezinizi test edin. Değişmez bir şekilde belirtici kasınız zayıf çıkacaktır.

Evde kullanılan yakacaklar ve kimyasal maddeler: Bazı hastalarımın, özellikle psikiyatrik sorunları olan hastalarımın tedavi süreçleri sırasında sık sık ev ortamlarını araştırdım. Pekçok vakada, yemek pişirmekte kullanılan havagazının onları olumsuz yönde etkile-

diğini buldum. Bir kadın hastamın, son derece nazik ve sabırlı bir insan olan kocasının eve gelmesi tümüyle neşelenmesini sağlıyordu. Bununla birlikte, akşam yemeğini pişirmeye başladığında tartışmacı bir hale geliyor, bir şekilde aklı karışıyor ve sonunda da ağlıyordu. Havagazı ile yüzyüze kalması engellendiğinde “psikiyatrik” sorunları da ortadan kaldırılmış oldu.

Eğer yemek pişirmekte kullanılan havagazından etkilenip etkilenmediğini görmek isterseniz, fırınınızın yanına gidin, ocağı yakmadan önce ve yaktıktan sonra belirtici kasınızın zayıflayıp zayıflamadığına bakın. İşte bu kadar basit. Bedeninizin yanıtı, hemen ve doğrudandır.

Aynı zamanda hastalarımın yüzyüze geldikleri bazı bilindik endüstriyel maddeleri de test ettim. Bir hastam, kendini etkileyen bir madde olabileceğini hissettiği için kendi işinde kullandığı çözeltilerden bir şişe getirdi. Şişenin kapağını açtım ve sekiz hastamın bulunduğu bekleme odasına koydum. Daha önceden test sonuçları güçlü çıkan sekiz insan da hemen o an güçsüz çıktı. Bunun üzerine hastama, işini değiştirmesini tavsiye ettim. Tavsiyemi tuttuktan kısa bir süre sonra sağlığında büyük bir gelişme oldu.

Yaşadığımız çevrede 3.5 milyonun üzerinde kimyasal madde bulunduğu tahmin edilmektedir. Açık ki, bunlardan birkaç bininin bile güvenilir olup olmadıklarını test etmek olanaksızdır. Bununla birlikte, güvenli, basit ve kolayca uygulanabilecek bir test vardır; bu, DH testi-dir. Bu testin, herhangi bir marka üzerinde bulunması gerçeken temel damgalardan bir tanesi olması gerekir.

Sigara içmek: Sigara içmeyen bir insanın, pekçok insanın sigara içtiği bir davetten sonra evine gelip elbiselerinin ve saçlarının sanki paketlerce sigara içmiş gibi sigara koktuğunu duyması alışıldık bir deneyimdir. Bu nedenle de, sigaranın zararlarının yalnızca sigara içen insanlarla sınırlı kalmadığını öğrenmek şaşırtıcı olmuyor.

Eğer sigaranın sizin için zararlı olup olmadığını görmek isterseniz

yalnızca bir sigara yakın ve belirtici kasınızı test edin. Hemen zayıflayacaktır. Ya da dışarıdan veya iyi havalandırılmış bir odadan sigara içilmiş olan bir odaya girin ve birisi timüs bezinize test uygulasin. Sigara içilen odaya girer girmez timüs beziniz güçsüzleşecektir. Ortalama büyüklükteki bir odada bulunan insanların her birinin kanındaki nikotin seviyesi aynı olacaktır.

Sigara içmek sağlığa o kadar zararlıdır ki, yalnız sigara içen insanı değil, sigara içen bir insanın yanında bulunanları da etkiler. Bununla birlikte, sigara reklamlarından etkilenmediğimizi düşünürüz. Ama etkileniriz. Sigara içen bir insanın fotoğrafına bakın. Timüs beziniz güçsüzleşecektir! Bedeniniz size, sigaranın yaşam enerjisini tüketici etkisi hakkında birşeyler söylemektedir.

Otomobil egzosu: Otomobil egzosundan çıkan dumanın söylendiği kadar tehlikeli olup olmadığını öğrenmek ister misiniz? Eğer isterseniz, yalnızca duran (garajda değil) bir arabanın egzos borusunun yanında durun ve birisi sizi test etsin. Güçlü olmanız gerekir. Şimdi, arabayı çalıştırın, isterseniz motor boşta çalışsın ve yine aynı yerde durarak testi tekrarlayın. Timüs bezinizin ya da tüm kaslarınızın güçsüzleştiğini göreceksiniz. Böylece egzos dumanının zehirleyici etkisi son derece açıkça ortaya çıkmaktadır. Ve işte dünyamızı her gün bu zehirle doldurmaktayız!

Ses dalgaları: Gelecek bölümde bedenim müziğe ve seslere karşı ne kadar duyarlı olduğunu anlatacağım. Günümüzde, özellikle geniş apartman dairelerinde yüzyüze geldiğimiz seslerden bir tanesi de, evdeki elektrikli aletlerden yayılan 60 devirli vızıltıdır. Ses üreteçleri kullanarak, insanların çoğunun timüs bezleri güçlü bir şekilde çalışmadıkça bu vızıltular tarafından güçsüzleştiklerini buldum. Aynı zamanda bu üreteçleri ve karmaşık hoparlörleri kullanarak 40.000 devire kadar ve daha yüksek bazı özel frekansların timüsü ya zayıflattığını ya da güçlendirdiğini buldum. Örneğin 42.000 devir civarında, insan bu sesi “duymuyor”-gibi görünse de genel bir zayıflatıcı etki ile

yüzyüze kalınmaktadır.

Aynı zamanda insanlar genellikle her saniye 15.750 devirlik bir ses yayan televizyon vızıltısı karşısında güçsüz test sonucu vermektedirler. Eğer televizyon karşısında saatlerinizi geçiriyorsanız size ve çocuklarınıza neler olduğunu düşünün: Yalnızca televizyon reklamları ve programları tarafından değil aynı zamanda duyulmasa da televizyonun çalışırken çıkardığı 15.750 devirlik ses tarafından da enerjiniz tüketilmektedir.

İnsan bedeni ne kadar duyarlı bir alet ve DH testi ne kadar değerli! Düşük frekanslardaki sesler ile ilgili çalışmamda, örneğin saniyede 2 devirlik frekansların timüsü güçsüzleştirebildiğini, ama saniyede 3 devirin güçsüzleştirmedini buldum; 7 ve 8 devir zayıflatmakta, ama 6 devir zayıflatmamaktadır. Timüs bezi uygun bir şekilde güçlendirildiğinde, bu güçsüzleştirici etkiler oluşmamaktadırlar. Bununla birlikte, alçak frekansla sürekli karşı karşıya kalarak güçsüzleştirmiş pek çok an vardır. Bunlar, hayvanlara fırtına ve depremler gibi doğal olayların olacağını haber veren frekanslardır.

Kendinizi ve yaşam enerjinizi bu güçsüzleştirici, genellikle duyulmayan frekanslardan korumanın bir yolu, sık sık timüs bezinize birkaç kez vurmaktır.

Manyetik alanlar; iyonlaşma: Durmadan, çevremizdeki manyetik alanlar tarafından etkilenmekteyiz. Bu henüz tutucu tıbbi düşünce de yer almamasına karşın, deneysel çalışmalar zayıf manyetik dalgaların beyin ritmlerini değiştirdiğini göstermiştir. Gerçekte, bedenin kendisi başlı başına bir elektromanyetik enerji sistemidir.

Manyetik alanlara karşı olan duyarlılığımız kolayca kanıtlanabilir. (1000 ya da 2000 gaus gücünde) Bir mıknatısın kuzey kutbunu deneyin sağ koluna dayayın. (Neden buraya dayanması gerektiğini bilmiyorum, ama burasının son derece güçlü bir nokta olduğunu buldum). Hemen hemen değişmez bir şekilde belirtici kasın zayıfladığı-

nı göreceksiniz. Ancak miknatusın güney kutbunda durum daha farklıdır. Fakat eğer güney kutbunu sol kulağınıza dayarsanız belirtici kas gene zayıflayacaktır.

DH testi ile elde edilen bir başka ilginç şey ise, sıvı ya da katı olsun besin maddelerinin bir manyetik kutba ya da diğerine maruz bırakıldığında biyolojik etkilerinin değişmesidir. Hatta bir manyetik kutba maruz bırakılan şekerin bile artık güçsüzleştirici etkisi kalmamaktadır. Bu konuda, belki de biyolojik elektron titreşimi üzerinde daha geniş araştırma gerekmektedir.

Çevremizdeki pozitif ve negatif iyonların biyolojik etkileri de henüz yeni yeni değerlendirilmeye başlamıştır. Çevremizdeki değişen şartların sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi için büyük bir öneme sahip olan negatif iyonlaşmayı tükettiği yolunda son derece dikkat çekici kanıtlar vardır. Günümüzde negatif-iyon üreteçleri kolayca satın alınabilmektedir. Zayıf yaşam enerjisi, negatif iyon üreticini çalıştırarak genellikle güçlendirilebilmektedir. Fakat gerektiğinden uzun çalıştırılırsa bu sefer de iyon dengesi bozulmaktadır.

Kendi üzerinizdeki iyonlaşma etkisini test etmek isterseniz, elektronik cihazlar satılan bir mağazadan bir “iyonlayıcı tabanca” satın alın. Bu cihaz, fotoğrafik kayıtlardaki statik yüklenmeyi temizlemek için kullanır. Bu cihazın pekçok modelinde genellikle tetik çekildiğinde negatif, bırakıldığında ise pozitif iyon yayılır. Bunun sizi nasıl etkilediğine bakın.

Burun boşluğumuzda birkaç saatte bir, benim genizsel döngü olarak adlandırdığım bir olay meydana gelmekte, yani burun deliklerinden bir tanesi dönüşümlü olarak bir süre boyunca diğerine oranla daha fazla kullanılmaktadır. Goodheart, sol burun deliğinden alınan soluğun havayı negatif olarak iyonlaştırdığını, sağ burun deliğinden alınan soluğun ise pozitif olarak iyonlaştırdığını göstermiştir. Normal şartlar altında beden, gereksinim duyduğu iyon dengesini genizsel döngü aracılığıyla sağlamaktadır.

Gittikçe daha da önemli bir hal almaya başlayan iyonlaşma sorununun çözümü iyon üreticileri değil, iyi, temiz, taze hava ve doğru solumumdur.

X ışınları; elektrik üreticileri; mikro dalgalar: Milyonlarca insan ve eşyaları, hergün hava alanlarındaki güvenlik aletlerinden geçmektedir. Kalabalığın arasında kendimize sorduğumuz sorular şunlardır: “Uçağı yakalayabilecek miyim?” “Güvenli bir yolculuk olacak mı?” “Bu ışın kontrolü makinesi cebimdeki anahtarları algılayıp bağdırmaya başlar mı?” “Çektiğim on makara film yanar mı?” Fakat kaç tanemiz kendimize şu soruyu sorarız: “Bu aletlerin bana bir zararı olur mu?”

İçinden geçtiğimiz ekranlı cihazların herhangi bir zararı olmadığını, ama yanımızda taşıdığımız eşyaların içindekileri ekrana yansıtmak için yararlanılan X-ışını makinelerinin çok zararlı olduğunu buldum:

Bu X-ışını makinesi ne zaman çalışmaya başlasa makinenin üç metre yakınındaki her insan zayıf test sonucu vermektedir. Bu makinelerin yakınındaki insanların yaşam enerjisinde büyük bir azalma olmaktadır.

Bu enerji tüketişinin X-ışınlarından mı yoksa makineyi çalıştıran üretcecın yarattığı elektrik alanından mı kaynaklandığı konusunda emin değilim. Bu soru gerçekten de daha fazla araştırmayı gerektirmektedir.

Bütün bunların bizim için çok kötü olmadığı, çünkü bu tür araçların zararlı etkilerine yalnızca birkaç dakika maruz kaldığımız konusu tartışılabilir. Pekçok zayıf düşürücü güce yalnızca birkaç dakika maruz kalıyoruz, fakat bunların tümünü topladığımızda büyük bir miktara ulaşılmakta ve bu nedenle de bayır aşağı bir enerji yolculuğı yapmaktayız.

Özellikle her gün sekiz saat boyunca hava alanında X-ışını maki-

nesinin başında çalışan insanı, genellikle genç bir hanımı düşünün. Endüstriyel kanunlara saf bir inançla şu sözleri söyler: “X-ışını düşmesi benim tümüyle güvende olduğumu göstermektedir.” Eğer çalıştığı iş nedeniyle kaslarındaki enerjinin ne kadar etkilendiğini bilseydi; bu tehlikeli olabilecek işe devam etme konusunda düşünmeye başlayabilirdi.

Eğer bu makinelerin başında çalışmanın insan üzerinde son derece olumsuz etkisi olduğu yirmi sene sonra keşfedilseydi, bu, büyük bir utanç olurdu. O zaman söylenecek şeyler şunlar olurdu: “Vah, vah. Eğer yeterli bilğimiz olsaydı bu konuda yapacak birşeyler bulurduk.” **Gerçekten de yeterli bilğimiz yoktur.** Herhangi bir radyoaktif X-ışınımının ve geniş, güçlü elektrik alanlarının, tersi kanıtlanmadıkça son derece zararlı olduğu bilinmektedir. Laboratuvar testi gündeme gelinceye dek şüphelerimizi DH testi kullanarak aydınlatabiliyiz.

Mikrodalgaların yaşam enerjimiz üzerindeki etkileri de gözönünde bulundurulmalıdır. Hız yapan araçları tespit etmek için polisler kullandığı “hız tabancaları”nı inceledim. Bir insana, bazen 100 metre uzaktan tutulduğunda bile güçsüzleşmeye neden olmaktadır. Arızalı ya da doğru kullanılmayan mikrodalga fırınlar bedeni son derece tehlikeli bir radyasyona maruz bırakmaktadırlar. Güvenli şartlar altında kullanıldıklarında bile, yaşam enerjisinde bir azalmaya neden olmaktadır.

Düşük frekanslı bantları kullanan CB radyoların da yakın mesafede olsa da yaşam enerjisi üzerinde olumsuz etkileri vardır.

Bir süre önce bir arkadaşıma, kendine kırsal bölgede bir arazi seçmesi için yardımcı oldum. Sessiz, yalıtılmış ve insan kalabalığından mümkün olduğunca uzak bir yer arıyordu.

İncelediğimiz ilk mekan bir tek şey dışında her açıdan beğenilecek bir yerdi: Araziden, 18.000 volt akım taşıyan bir ana elektrik hattı geçiyordu. Bu, çok daha büyük akım taşıyan ana elektrik hatlarına

oranla düşük voltajlı olsa da, arkadaşım bu hattın 70 metre yakınından itibaren test sonucunda güçsüzleşmiş durumda çıkıyordu. Ve bu bölge de onun evini kurmayı planladığı alandı!

Gezdiğimiz ikinci bölge, yüksek otlarla kaplı tepelerle çevrelenmiş bir vadiydi. Tam arzu ettiği gibi son derece güzel ve tümüyle yaşılmış durumdaydı. Bu bölge son derece ideal görünüyordu ve arkadaşım şansının iyi gitmesi karşısında gülümsüyordu. Buna karşın test uyguladığımda güçsüz çıktı. Çevremize bakındık ve sonunda sorunun kaynağını bulduk: Tepelerden bir tanesinin üzerinde bir mikrodalga verici istasyonu bulunuyordu. Arkadaşım, çok güzel olsa da burada yaşadığı sürece yaşam enerjisinin tükeneceğini farkederek bu araziyi satın alamayacağını anlayınca üzgün bir şekilde başını salladı.

Semboller: Çevremizdeki alışıldık nesnelerin pekçoğu, genellikle farkedilmeyen sembollerle doludur. DH testi aracılığıyla yüzlerce sembolün bedenimiz üzerindeki etkilerini kanıtladım. Bu sembollerden her bir tanesi belli bir enerji sistemini etkilemekteydi. Bu sembollerden bir kaçını bu kitabın diğer bölümlerinde incelenmiştir.

Bir süre sonra evimizin ya da büromuzun genel dekoruna karışan tablolar, potansiyel semboller taşıyabilirler.* Bir örnek olarak Grant Wood'un "Amerikan Gotik" adlı yağlı boya tablosunu ele alalım (23. Resim). Bu resme bakarken birisi sizi test etsin. Timüs noktasına dokunularak yapılan testte, genellikle timüs bezinizin zayıfladığını göreceksiniz. Şimdi resimdeki iki insana da teker teker bakarken, kendinizi ayrı ayrı test ettirin. Büyük bir olasılıkla test sonucu güçsüz çıkmayacaktır. Şimdi saman tırmığına bakarken, timüs noktanıza dokunarak testi tekrarlayın. Ne oldu? Ne ciddi yüzler ne de koyu elbiseler giymiş insanlar, yalnızca resmin ortasındaki saman tırmığı yaşam enerjinizi belirgin bir şekilde tüketmektedir.

* DH'de görsel şekillerin, özellikle çizimlerin etkilerinin incelenmesini psiko estetik olarak adlandırmaktadır?

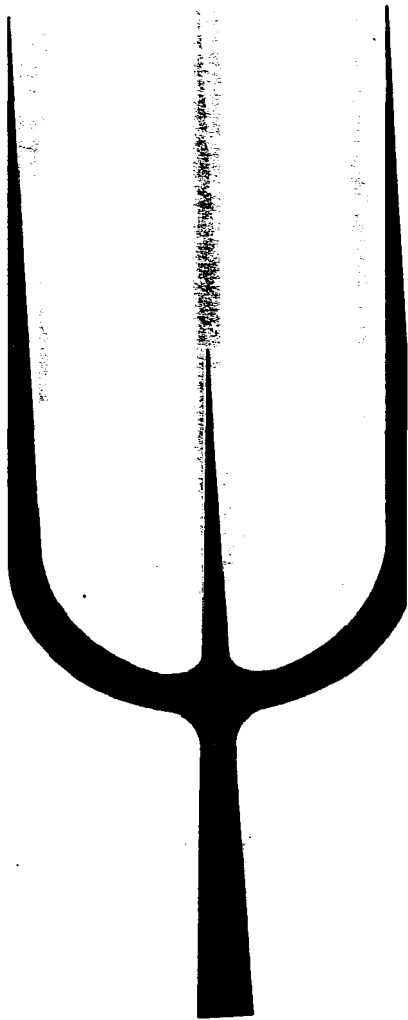


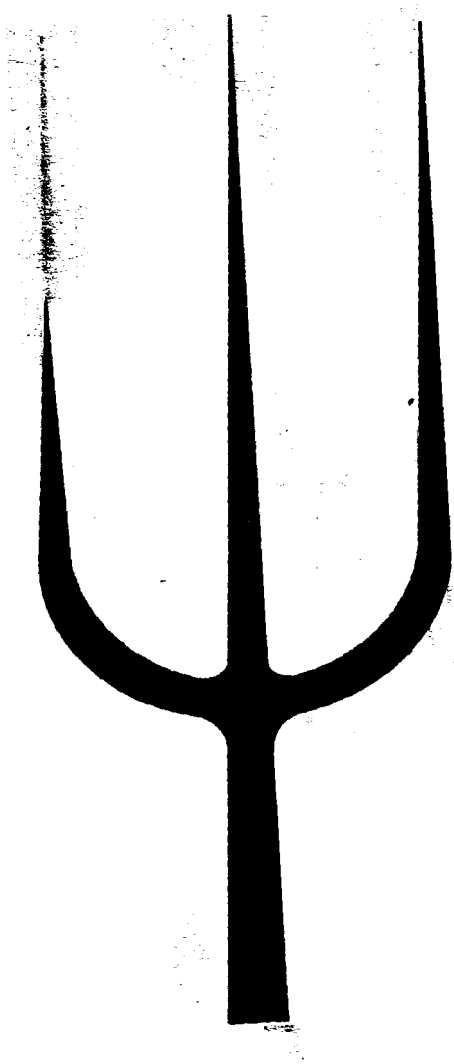
23. Resim

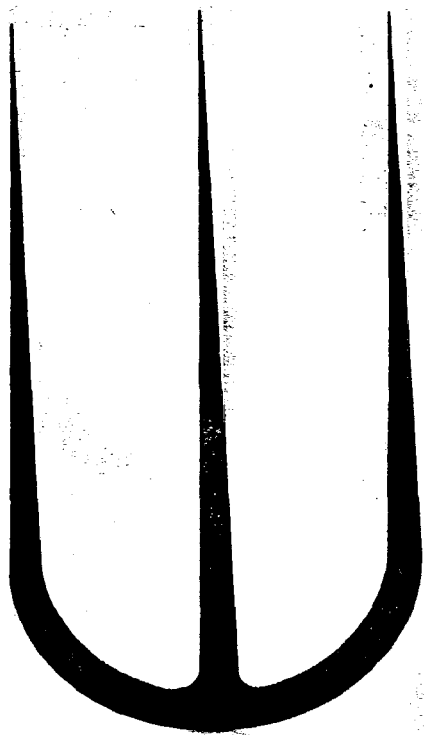
Grant Wood'un "Amerikan Gotik"i.

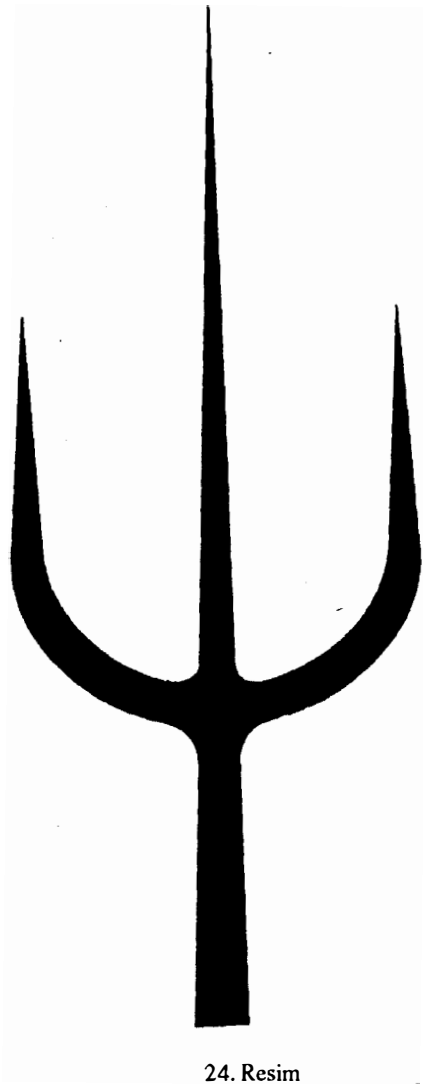
Saman tırmığı şeklinin pekçok çeşitlemesini denedim. Bu figürlerden bir kaç örnek 24. Resim'de gösterilmektedir. Bu çeşitlemelerden her birine tek tek bakarken timüs bezinizi test edin. Genellikle yalnızca gerçek saman tırmığı şeklinin, yani tridentin zayıflatıcı bir

etkisi olduğunu goreceksiniz.









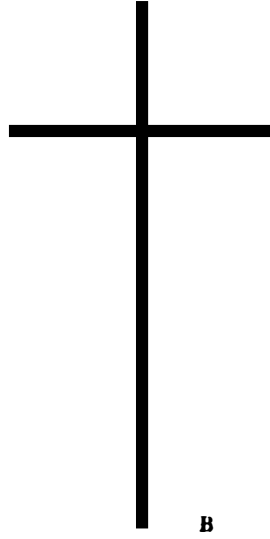
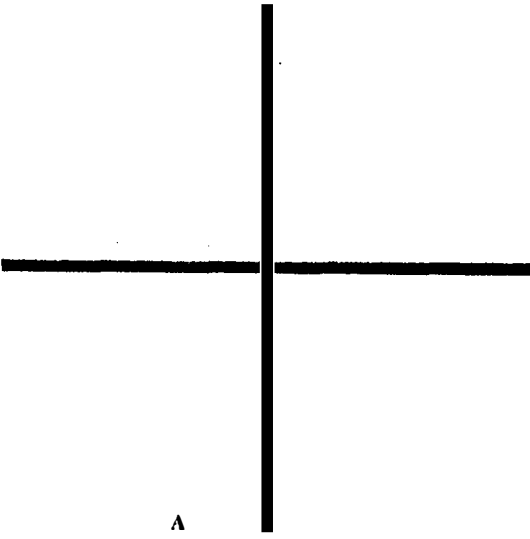
24. Resim

Bu saman tırnıklarının her birine karşı gösterdiğiniz tepkiyi test edin.

Bu nasıl mümkün olabilir? Bu şekil bir semboldür ve bir şekilde strese neden olmaktadır. Gerçekte, bu sembol bazen şeytan'ı ya da kötü güçleri ifade eden eski bir semboldür. Diğer semboller yararlıdır. Bunları kendi üzerinizde deneyin.

Grant Wood, Amerikan çiftçilerinin sofu ruhunu tuval üzerine aktarırken büyük bir olasılıkla bunun, kendine bakan insanı zayıflatacağını pek düşünmemişti.

Sık sık karşılaştığımız bir diğer sembol de haç sembolüdür. İnsan, haç sembolünün yaşam enerjisini artıracaklarını düşünecektir. Bununla birlikte, yüzlerce klinik deneyde haçın hareketbilimsel etkilerinin yatay kolun altında kalan dikey kolun uzunluğuna bağlı olduğunu buldum. Yatay kolun üstünde kalan dikey kolun uzunluğu ikinci derece öneme sahiptir. Resim 25 (a), yatay ve dikey kolları eşit olan Yunan haçını göstermektedir. Bu, genellikle yaşam enerjinizi azaltmaz. kendiniz için bu şekli deneyin. Ardından Resim 25(b) deki Roma haçının kendi üzerinizdeki etkisini test edin. Eğer timüs beziniz zayıf çıkarsa şaşırmayın.



25. Resim

Sol, Yunan haçı; sağ, Roma haçı

Şimdi, dikey kolun alt kısmının üzerini kapatıp, onu yavaş yavaş yatay kolla aynı uzunluğa gelinceye dek kısaltırken testi uygulayın. Büyük bir olasılıkla kollar aynı uzunluğa ulaştığında, artık test sonucunun zayıf çıkmadığını göreceksiniz.

Bir diğer haç şekli de swastika, eski dünyada ve çağlar boyunca kullanılmış olan bir semboldür. Bu sözcük, “refah sağlayan” anlamına gelen Sanskrit *svastika* sözcüğünden gelmektedir. Swastika'nın iki ayrı şekli vardır; bunlardan bir tanesi saat yönünde, diğeri ise saatin ters yönünde hareket eden şekillerdir (26. Resim). Saat yönündeki şekil güneş için, diğeri ise gece için kullanılan şekildir.

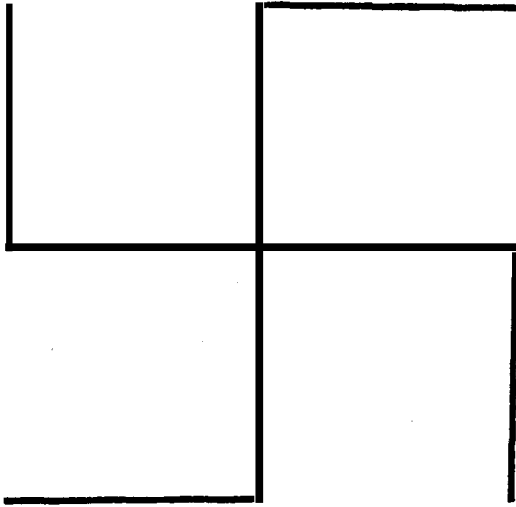
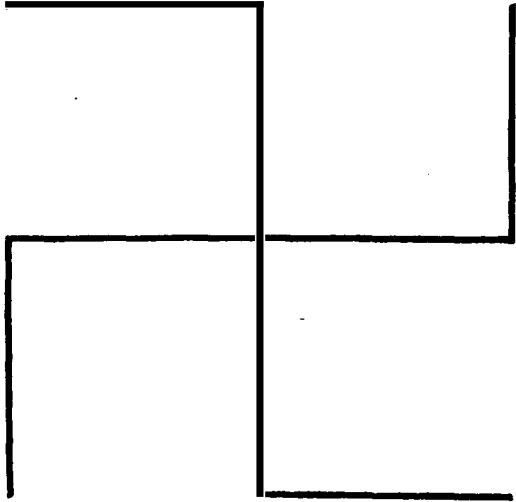


Fig. 30.



26. Resim

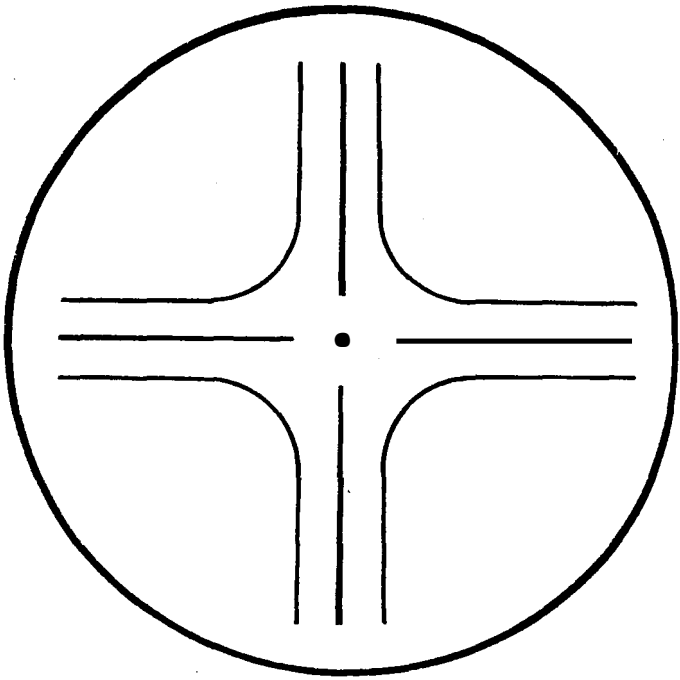
Üst, saat yönlü swastika, alt, saatin ters yönünde swastika.

Yakın tarihimizde, Almanya'da Hitler'in Nazi Partisi'nin amblemi olarak kullanılan ve dışarıda svastika halen iyi talih ve başarı sembolüdür. Yahudi temerküz kamplarından kurtulmayı başaranlar bu sembolün karşısında zayıf test sonucu vermemekle sembolün yanıt düzeyinin bireysel deneyimden ve duygusal tepkilerden daha derin olduğunu göstermiştir.

Saat yönünde ve saatin ters yönünde hareket eden svastikaların kendi üzerinizdeki etkilerini görmek için test uygulayın. Bunlardan bir tanesi sizi, beyninizin hangi yarıküresinin hakim olduğuna bağlı olarak güçsüzleştirecektir. Tabii ki, eğer dengelenmiş durumdaysanız, bunlardan hiçbir tanesi sizi güçsüzleştirmeyecektir.

Bu bölümde, çevremizde dikkat edilmesi gereken yüzlerce etken den yalnızca birkaç tanesini inceledim. Çevrenize bakın. Şüphelendiğiniz herhangi birşey için kendinizi test edin.

Test sırasında, canlılığı azaltıcı olarak bilinen uyarıcılar tarafından zayıflatılmayan denekler (belki de kendiniz) bulabilirsiniz. Bununla ilgilenmeyin. Eğer bir insanın, sıradan bir insandan daha fazla yaşam enerjisi varsa, ya da enerjisi dengelenmiş durumdaysa, başka bir insanı güçsüzleştiren negatif uyarıcı tarafından güçsüzleştirilmeyecektir. Bu normaldir. Bu kitapta bahsi geçen çeşitli etkenlerin zıt etkilerinin hemen tümü idare edilebilir. Yaşam enerjiniz yükseldiğinde, timüs beziniz etken olduğunda, bu uyarıcılardan etkilenmezsiniz. Ayrıca bu kitapta anlatılan bilgileri bir yaşam tarzı rehberi olarak kullanıp, sıradan değil normal bir insan olma yoluna gireceksiniz.



27. Resim

Bu şeklin iki beyin yarıküresini dengelemekte ve böylece de stresi azaltmakta son derece etkili olduğunu buldum. Bu nedenle bu sembolü DH logosu olarak kullanmaya başladım. Copyright © 1977, Davranışsal Hareketbilim Enstitüsü.

(9)

YAŞAMIMIZDA MÜZİK

“Nabzum, tıpkı sizinki gibi ılımlı bir şekilde tempo tutmakta ve sağlıklı bir müzik yaratmaktadır.”

-Shakespeare

Bir zamanlar, son derece etkileyici bir şekilde çevresine sağlık yayan bir piyanistle tanışmışım. Tıknaz, fakat dinçti ve kendini gururla taşıyordu. Dahası, altmışlarının başında olmasına karşın mavi gözlerinde kristallere özgü bir berraklık vardı, derisi gergin ve kırışık-sızdı. Onunla ilgili olarak hafızamda kalan en önemli şey **enerjisiydi**.*

Ona test uyguladım ve görüldüğü kadar güçlü olduğunu anladım. Ona, sahip olduğu bu sağlığın sırrının ne olduğunu sordum. Tereddüt etmeden, “iyi şeyler yerim, dik otururum ve gün boyunca iyi müzik dinlerim”, dedi.

Bu sözler, bu kitap boyunca anlatmaya çalıştığım şeylerin hemen hemen tümünü özetlemektedir. İyi bir duruş, iyi besinler ve müziğin sağaltıcı niteliği, iyi bir sağlık için kesinlikle yaşamsal öneme sahiptir.

* Müzik, fiziksel çevremizle ilgili bir durumdur, fakat böylesine özel bir durum ve onun tam karşıtı olan gürültü için ayrı bir bölüm ayırdım.

Arturo Toscanini, uzun yaşamının sonuna kadar, kendisiyle çalışan müzisyenlerin bir yoğunluk, içsel bir ateş, bir elektriklenme, manyetizma olarak adlandırdıkları bir özelliğe sahip olmuştur. Yüzü neredeyse kırışksızdı ve parlayan bembeyaz dişleri kendinindi. Sahnede canlı ve dimdikti; yürürken adımları hafif ve yüzer gibiydi. Yetmişlerine kadar yıllar boyu doktor yüzü görmedi. Hatta terinin yalnızca su olduğu bile söylenmektedir!

Amerikan erkeklerinin ortalama ölüm yaşı 68.9'dur. Bununla birlikte, 70 yaşındaki orkestra şeflerinin % 80'i halen yaşamakta ve çalışmaktadırlar. Aşağıdaki listede uzun yaşayan ve genellikle sağlıklı olan orkestra şeflerinden bazılarının isimleri bulunmaktadır:

Casals, Pablo...	96	Stassevitch, Paul...	84
Ganz, Rudolph ...	95	Stiedry, Fritz...	84
Stokowski, Leopold...	95	Böhm, Karl...	83
Mannes, David...	93	Coppola, Piero...	83
Panizza, Ettore...	92	Fiedler, Arthur...	83
Paray, Paul...	92	Harrison, Guy Fraser...	83
Boulanger, Nadia...	90	Dohnanyi, Ernest von...	82
Cameron, Basil...	90	Hanson, Howard...	82
Gui, Vittorio...	90	Pelletier, Wilfred...	82
Monteux, Pierre...	89	Beecham, Thomas...	81
Serafin, Tullio...	89	Hoogstraten, Willem van...	81
Stravinsky, Igor...	89	Muck, Karl...	80
Toscanini, Arturo...	89	Pfitzner, Hans...	80
Boult, Adrian...	88	Rühlmann, Frans...	80
Damrosch, Walter...	88	Bamboschek, Giuseppe...	79

Klemperer, Otto...	88	Barlow, Howard...	79
Blech, Leo....	87	Chavez, Carlos...	79
Ringwall, Rudolph...	87	Hasselmans, Louis...	79
Burgin, Richard...	86	Janssen, Werner...	79
Schuricht, Carl...	86	Mengelberg, Willem...	79
Wolff, Albert...	86	Ross, Hugh...	79
Ansermet, Ernest...	85	Sokoloff, Nikolalai...	79
Heger, Robert...	85	Wallenstein, Alfred...	79
James, Philip...	85	Goldman, Edwin Franko...	78
Polacco, Giorgio...	85	Golschmann, Vladimir...	78
Strauss, Richard...	85	Ormandy, Eugene...	78
Szenkar, Eugen...	85	Malko, Nicholai...	78
Walter, Bruno...	85	Steinberg, William...	78
Inghelbrecht, Desire...	84	Stewart, Reginald...	78
Krueger, Karl...	84	Weingartner, Felix...	78
Smallens, Alexander...	84	Barzin, Leon...	77
Slonimsky, Nicolas...	84	Clifton, Chalmers...	77
Knappertsbusch, Hans	77	Boepple, Paul...	74
Konwitschny, Franz...	77	Defauw, Desire...	74
Kostelanetz, Andre...	77	Ghione, Franco...	74
Kurtz, Efrem..	77	Horenstein, Jascha...	74
Munch, Charles...	77	Konoye, Hideman...	74
Talich, Vaclav...	77	Mravinsky, Eugen...	74
White, Paul...	77	Plotnikoff, Eugene...	74
Amfiteatroff, Daniele...	76	Reiner, Fritz...	74

Brico, Antonia...	76	Scherchen, Hermann...	74
Georgescu, Georges...	76	Abendroth, Hermann...	73
Kajanus, Robert...	76	Black, Frank...	73
Koussevitzky, Serge...	76	Enesco, Georges...	73
Lange, Hans...	76	Fischer, Edwin...	73
Maganini, Quinto...	76	Szell, George...	73
Marx, Burle...	76	Dorati, Antal...	72
Rossi, Mario...	76	Kletzki, Paul...	72
Saminsky, Lazare...	76	Molinari, Bernardino...	72
Williamson, John Finley...	76	Sargent, Malcolm...	72
Abravanel, Maurice...	75	Coates, Albert...	71
Jochum, Eugen...	75	Mahler, Fritz...	71
Sabata, Victor de...	75	Barbirolli, John...	70
Schneevoigt, Georg...	75	Karajan, Herbert von...	70
Sevitzky, Fabian...	75	Dessoff, Margarete...	70
Wood, Henry...	75	Van Otterloo, Willem...	70

Orkestra şeflerinin çoğunun sıradışı bir şekilde uzun, zevkli, üretken ve sağlıklı yaşamlar yaşadıkları bilinmektedir. Bilinmeyen şey bunun nedeni ve nasıldır. Dünya kalp krizleri ve ileri yaşta kaynaklanan pekçok tüketici hastalıkla doluyken niçin bu müzik ustaları bu kadar uzun yaşamaktadırlar? Sırları nedir ve bu sırrı yaşamlarımıza nasıl uyarlayabiliriz?

Bunlar, geçen bir çeyrek yüzyıl boyunca kendime sorduğum sorulardan bazılarıydı. Araştırmalarım, kendi yaşamının niteliğini artırmakla ilgilenen herkes için büyük bir değere sahip olan bazı ilginç yanıtları ortaya serdi.

Davranışsal Hareketbilimin test işlemi aracılığıyla bedenimizin yararlı ve zararlı sesler arasında ayırım yapabileceğini kanıtladım. Yani bedenlerimiz aynı müzik kompozisyonunun iki farklı yorumu arasındaki farkı bize söyleyebilmektedir. Ve bedenimiz bazı seslerden son derece yararlanmaktadır.

Kulaklar tümüyle kapanmış olsa bile, bedenimiz halen seslere tepki vermektedir. Çünkü yalnızca kulaklarımızla değil, aynı zamanda bedenlerimizle de “işitmekteyiz”.

Belli bir enerji sisteminde ya da akupunktur meridyeninde zayıflık olan bir insanı düşünün. Eğer “iyi” bir müzik çalarken kulakları kapanır ve ilgili kasları test edilirse, belirtici kas güçlü çıkacaktır. Fakat eğer, kulaklarını kapamasına ek olarak, ilişkili meridyen noktasının üzerini yastıklarla ya da ses emici diğer malzemelerle örtersek, bu durumda yararlı etkiler görülmeyecektir. Belirtici kas yeniden zayıf sonuç verecektir. Bununla birlikte, ses yalıtıcı maddeleri bu noktaların üzerinde tutmaya devam ederken kulaklarımızdaki tıkaçları çıkarıp müziği dinlemeye devam edersek belirtici kas yeniden güçlü çıkacaktır. Bu nedenle de bedenle duymayı, kulaklarla duymaktan ayırıyoruz. Ve genellikle bedenle duymak, bizim için neyin yararlı olduğuna daha iyi karar vermektedir.

Bedenimizin bir nabızı vardır; müziğin de öyle. Sağlıklı bir durumda olduğumuzda, içimizdeki “içsel nabızla”, yani Dr. Manfred Clynes’in son derece iyi bir şekilde tanımladığı gibi, “Kendimizi bir bestekar ile duygudaş hissetmemizin anahtarı” ile bağlantı içindeyizdir. Dr. Clynes, “İçsel nabız”, diye devam eder, “belli bir bakış açısını ifade eder... Tıpkı bir bestekarların temposu gibi pek çok dinamik yolla ritmik değişim, içsel bir nabız oluşur. Bir anlamda içsel olarak yönetilen bir orkestra gibi.”

Bu içsel nabız, bir orkestra şefi için o kadar güzeldir ki, tüm yaşamının anahtar etmeni gibidir. Kendisi de ünlü bir orkestra şefi olan George Szell bir zamanlar Toscanini hakkında şöyle yazmıştı: “Her-

şey gibi yaşam da ilk notadan son notaya doğru tıpkı bir nabız gibi atmaktadır... Tümüyle müziğin içinde eridin ve müzik ile onu yapan bir oldu.” Bu içsel nabız ile tümüyle uyum içinde olan müzisyenin her bir hareketi bu uyumu yansıtır. Davranışsal Hareketbilim aracılığıyla her bir duruşumuzun belli bir enerji sistemindeki dengesizliği düzeltmeye ve canlandırmaya ihtiyaç duyan bedenimizin yanıtı olduğunu biliyoruz. Bu nedenle bir müzisyen gün boyunca yaptığı duruşlarla belli enerji sistemlerini güçlü bir şekilde canlandırır, ve aynı zamanda da müziğin şifa verici nitelikleriyle coşar.

Doğru seslerle çevrelenerek hepimiz canlanabilir, enerjiyle dolabilir ve dengelenebiliriz. Müziğin genel olarak sağlığınıza ve refahınıza katkıda bulunduğu klinik deneylerle de kanıtlanmıştır. O halde müzik, temel koruyucu sağlık programımızın önemli bir parçası olabilir.

Çağlar boyunca müziğin tedavi edici değeri bilinmiş ve buna saygı gösterilmiştir. Bu konudan Çinlilerin, Greklerin, Mısırlıların, Perslerin ve Hinduların erken dönem yazılarında bahsedilmektedir. Manly P. Hall, müziğin tedavi edici niteliği üzerine yaptığı bir konuşmada, Pitagorcu topluluğun müziği kulları konusunda iki ilginç örnek vermiştir. Öykülerden bir tanesi sevgisi reddedilmiş, kinli bir aşık ile ilgilidir. Bir Pitagorcu, lavtasının birkaç teline vurur vurmaz, reddedilmiş aşığın tüm öfkesi ve öc alma duygusu bir anda yokolmuş. Diğer öykü de kafası hızlı çalışan bir Pitagorcunun, parmağını lirin bir teli üzerinden geçirir geçirmez, çıldırması, saldırgan bir gencin “Sanki transa girmiş gibi kendinden geçivermesi” ile ilgilidir.

Pitagor’un kendisi de müziğin şifa verici yararlarının farkındaydı. Hall, bizlere Pitagor’un pekçok ruhsal, zihinsel ve bedensel hastalığı, özellikle bu insanlar için hazırlanmış olan müzikleri çalarak sağalttığını söylemektedir. Pitagorcular güne müzikle başlar ve günlerini müzik ile bitirirlerdi. “Sabahları çalan müzikler, zihni uykunun getir-

diği bulanıklıktan temizlemek ve yeni gelen gün için harekete geçmeye teŖvik etmek içindi; akŖamları alanların ise yatıŖtırıcı, gevŖetici ve dinlenmeyi kolaylaŖtırıcı etkileri vardı.

Çok uzun bir süredir, akan su sesinin ne kadar yatıŖtırıcı ve canlandırıcı olduğu bilinmektedir. Ŗelaleler ve ağlayan ırmaklar daima meditasyon için en uygun mekanlar olmuŖlardır. İspanya'nın güneyindeki Mağribi sarayı Alhambra, suyun sesi her bir odadan ve kame-riyeden, kaynağından doğduğu Ŗekliyle, fıskiyelerden ve taŖtan aslanların ağzından dkldğu Ŗekliyle duyulabilecek gibi yapılmıŖtır. Tabii ki bir ırmağı ya da Ŗelaleyi apartman dairenize taŖıyamazsınız, ama duŖunuzu daima kullanabilirsiniz.

Eğer timüs beziniz zayıfsa, duŖun altında güçlendiğini göreceksiniz. Bu üç etkenden kaynaklanmaktadır: (1) Akan suyun sesinin canlandırıcı ve sağaltıcı etkisi, (2) bedendeki tüm akupunktur meridyenlerini harekete geçiren suyun uyarıcı etkisi ve (3) akan suyun ürettiği negatif iyon.

Büyük bir olasılıkla duŖtan çıktıktan kısa bir süre sonra bu sağaltıcı etkilerin geçtiğini farkedeceksiniz. Bununla birlikte, eğer timüs bezinize birkaç kez vurur ve akan suyun altında ayakta durursanız bu etkiler büyük ölçüde uzatılabilir.

Doğal seslerin yararlı etkileri konusunda size kiŖisel bir örnek vereyim. Bir süre önce bir ameliyat geçirmek zorunda kaldığımda, yalnızca geçireceğim ameliyat nedeniyle değil, modern Amerikan hastanelerindeki ses düzeyi nedeniyle de hastaneye yatma konusunda endiŖeye kapılmıŖtım. Bu hastaneler makinelerin, televizyonların, yüksek sesle konuŖan insanların ve hoparlörlerden yayılan seslerin karmaŖasıyla doludur. Uzun süre araŖtırdıktan sonra, yalnızca istediğim nazik ameliyat iŖlemine değil, aynı zamanda rahat ve sağaltıcı bir nekahat dönemine de olanak tanıyan bir Meksika hastanesi buldum. Sabahtan akŖama kadar bahçede cıvıldaŖan kuŖların sesi ile durmadan canlanıyordum. Bu kuŖların cıvıldaŖmalarını kasede kaydettim ve doğal ses-

lerin ne kadar sağaltıcı olabildiklerini göstermek için kuşların şarkılarını defalarca kullandım. Teybe kaydedilmiş kedi mırılaması özellikle yararlıdır.

Yıllar önce müziğin etkileri konusundaki araştırmalarım beklenmedik bir değişim geçirdi. New York'taki büyük bir mağazanın müzik bölümünü gezerken birdenbire rahatsızlandım ve kendimi huzursuz hissettim. Bulduğum mekan Rock müziğiyle titriyordu. Ardından, bu müziğin etkilerini Hareketbilimsel açıdan test ettim.

Yüzlerce denek kullanarak Rock müzik dinlemenin genellikle bedendeki tüm kasların zayıflamasına neden olduğunu buldum. Yetişkin bir insanın güçlü deltoid kasını hareketsiz bırakmak için gerekli olan normal baskı 16 ila 20 kg. arasındadır. Rock müzik çalındığında yalnızca 4.5 ila 7 kg yetmektedir.

Bu durum, yalnızca timüs bezindeki bir zayıflamadan çok daha önemlidir; belirtici kaslar, enerji merkezlerine dokunulmadan yapılan testte zayıf çıkıyorsa, enerji sorunları çok daha çeşitli demektir. Daha önceden de belirttiğim gibi, bedendeki her bir ana kas grubu belli bir organla ilişki içindedir. Bu da demektir ki, bedenimizdeki organlar gün boyunca popüler müzikler tarafından büyük ölçüde etkilenmektedirler.

Dünyada yapılan radyo yayınlarının saatini üst üste koyarsak sorunun ne kadar inanılmaz boyutlarda olduğunu görebiliriz.

Bütün Rock müziklerinin ve belli bir grubun böyle bir etkisi yoktur. Kaslarımızda zayıflamaya neden olan bazı şarkıcılar ve gruplar şunlardır: The Doors, The Band, Janis Chaplin, Queen, America, Alice Cooper, Bachman-Turner Overdrive ve Led Zeppelin. Ancak Beatles'ın asla böyle bir etkisi yoktur. Aynı zamanda yalnızca belli Rock müzik türleri hakkında konuştuğumuzu da unutmamalısınız. Rock and Roll, Country-Western, Jazz ve diğer müzik türlerinin bu etkisi yoktur.

En çok sevdiğiniz müzikleri kolayca test edebilirsiniz.

Dencğinizin belirtici kasını serbest halde, yani herhangi bir test noktasına dokunmadan test edin. Güçlü olması gerekir. Şimdi sevdiğiniz müziği çalın. Eğer kasınız zayıfladıysa, o halde bu müziğin yaşam enerjiniz üzerinde zarar verici bir etkisi var demektir, eğer belirtici kasta herhangi bir güçsüzleşme olmadıysa o zaman zararı yoktur.

Eğer Rock müziğin zayıflatıcı olduğu konusunda daha güçlü bir kanıtı ihtiyaç duyuyorsanız, müzik aletleri satan bir mağazaya gidin ve farklı ritimler elde etmenizi sağlayan farklı farklı düğmeleri olan bir elektronik org bulun. Bu orgun üzerinde waltz, march, rhumba, fox trot gibi yazılar olan düğmeler bulunur. Rock-beat yazan düğmeye basın ve Rock ritmi çalarken belirtici kası güçlü olan birini test edin. Bu ritmi çalmaya başlar başlamaz belirtici kasının güçsüzleştiğini göreceksiniz. Diğer düğmelerin bu etkisi olmayacaktır.

Rock ritmi olarak adlandırılan bu ritmin, güçsüzleştirici bir etkiye neden olan ne gibi özellikleri olabilir? Pekçok rock müziğini dikkatli ve inceleyici bir şekilde dinlerseniz da-da-DA şeklinde ortaklaşa bir ritmlerinin olduğunu görürsünüz. Bu, şiir sanatında feilün ritmi (iki kısa, bir uzun heceden meydana gelen vezin) olarak bilinir.

Bu feilün ritmi el çıkararak ya da başka bir şekilde tempo tutarak uygulandığında, elektronik orgdan ya da herhangi bir müzik kaynağından gelen rock müziği ile aynı etkiye sahip olmaktadır. Bununla birlikte, eğer bu ritim yeterince hızlı bir şekilde tekrarlanırsa bu zarar verici etki görülmemektedir. Acaba neden? Feilün ritminin özelliklerinden bir tanesi, her ölçü çizgisinin ya da ölçünün sonunda **durulmasıdır**. Rok müziğinin güçsüzleştirici etkisi bu duraklama özelliğinden doğmaktadır; sanki müzik durup, ardından yeniden başlıyor ve dinleyici her ölçünün sonunda bilinçaltında "bir duraklamaya" sokuluyor gibidir. Feilün ritmi, sürekli bir akış şeklinde DA-da-da olarak devam eden daktilik* ve vals ritmlerinin tam zıddıdır. Bu da Rock müziğinin

zayıflatıcı etkisi konusunda bir tür açıklama sunmaktadır. Tabii ki başka nedenler de olabilir.

Damarlar içindeki sesler de karmaşık elektronik cihazlar aracılığıyla kaydedilmektedir. Hastalarımın bir tanesi, femoral arterin kasede kaydedilmiş sesini dinlediğinde heyecanla, "Bedenim vals yapıyor!" diye bağırmıştı. Bedenin uç üyelerinden (kollar, bacaklar) geçen atardamarlar, tıpkı vals benzeri bir ritimle atıyor gibidirler. Kalbin sesi de tıpkı vals ritmine benzemektedir: LUB-dup-duraklama... LUB-dup-duraklama... Diğer bazı atardamarların sesi de bu şekildedir. Bu nedenle, feilün ya da duraklamalı bir ritim ile karşı karşıya kaldığımızda, belirtici kasın güçsüzleşmesine neden olan bir gerilim tepkisi doğmaktadır. Güçsüzleştirici ritim, görüleceği gibi bedenin normal fizyolojik ritminin zıddıdır.

Eski Rock'n Roll ritimlerinde bu duraklama ritmi yok gibidir. Müzik eleştirmeni Robert Palmer'a göre, "Rock'n Roll gerçekten de sallayıp yuvarladığında** karşı konulmaz bir ileriye doğru hareketten ağır bir geri ritim ve belli bir hafiflik ya da oynaklık yaratmaktadır."*** Rock müziğinin evriminin bir yerinde bu "yuvarlanma" yitirilmiştir.

Klasik müzikte, kaslarda zayıflamaya neden olan yalnızca iki örnekle karşılaştım. Bunlardan biri Stravinsky'nin *Bahar Ayını* adlı eserinin son bölümü, diğeri de Ravel'in *La Valse*'inin sonudur. Her ikisinde de bestekar bir karmaşa durumunu ifade etmeye çalışmış ve oldukça da başarılı olmuştur.

La Valse, tipik bir vals olarak başlamakta, ama parodinin son bölümü, çözünürken uyumsuz bir *Kreşendo*'ya dönüşmektedir. Bazı

* Bir açık iki kapalı heceden meydana gelen eski bir Yunan ve Latin vezni. (ç.n.)

** Rock'n Roll, sallanmak ve yuvarlanmak anlamına gelmektedir-(ç.n.)

*** Robert Palmer, "When Is It Rock and When Rock'n Roll? A Critic Ventures an Answer." *The New York Times*, 6 Ağustos, 1978, s. 14.

orkestra şefleri (örneğin Charles Munch) sabit bir vals ritmini korumaya çalışmakta ve yorumun zirvesinde, deneklerin kaslarında herhangi bir güçsüzleşme olmamaktadır. Bununla birlikte diğer yorumcular (örneğin Pierre Monteux), müziğe daha satirik* bir bakış açısıyla yaklaşmakta ve müziğin sonunda ritmi kasti olarak bozmaktadır; burada deneğin güçlü belirtici kası gerçekten de zayıflamaktadır.

Her tür müzik içeren 20.000 plak üzerinde yaptığım incelemenin sonucunda, deneğin belirtici kasında zayıflamaya neden olan yalnızca bir örnek daha karşılaştım. Bu, Haiti Vudu davulunun bir bölümüydü. Başka hiçbir örnekte bu tür bir etki ile karşılaşmadım.

Bu nedenle, Diamond etkisi olarak bilinen bu zarar verici etki, modern popüler müziklerde bol miktarda bulunmaktadır. Araştırmalarımı altmışlı yılların başına kadar götürdüm. O günlerden bu yana dek bu ritimde, her hafta ilk on içinde olacak kadar çok sayıda ilerleme oldu. Müzik endüstrisindeki bu bozulma son 25 senece meydana gelmiştir.

Rock müzik başka ne yapar?

DH tekniklerini ve ilkelerini kullanarak, zayıflatıcı bir ritim çalındığında değiş tokuş etme olarak adlandırılan olayın meydana geldiğini gördüm. Yani beynin iki yarıküresi arasındaki simetri bozulmakta, bu da kendini algı güçlüğü ve stresin diğer erken belirtileriyle ortaya koymaktadır (bkz. 5. Bölüm). Tüm beden bir tür alarm durumuna girmektedir. Algısal değişimler bir çocukta kendisini okuldaki başarısının düşmesi, huzursuzluk ve aşırı hareketlilik olarak gösterirken, bir yetişkinde iş veriminde azalma, hatalarda artış, genel bir verimsizlik, işte gittikçe azalan bir karar verme gücü ve olayların doğru olmadığı yolunda durmadan yakınmak şeklinde gösterebilir; kısacası görünürde hiçbir neden yokken büyük bir enerji kaybı yaşanır. Bu, klinik olarak yüzlerce kez gözlenmiştir. Çalışmalarım sırasında, öğrencilerin

* Satirik: taşlama, hiciv. (ç.n.)

·çalışırken Rock müzik dinlemeyi bırakır bırakmaz akademik başarılarında dikkat çekici bir gelişme olduğunu gördüm.

Bu bulguların endüstri mühendisliği yorumları neredeyse sonsuzdur. Karmaşık elektronik aletler üreten ve bakımını yapan, dikkatin ve berrak bir zihinin son derece önemli olduğu bir fabrikada çalışma saatlerinin büyük bir bölümünde Rock müzik yayını yapılıyordu. Bu durumun ortadan kaldırılmasını tavsiye ettim. Yönetim, müziğin türünü değiştirdi ve çalışanlar, sevdikleri müziğin kaldırılması karşısında hoşnutsuzluklarını sesli olarak göstermelerine karşın sevinç içinde, üretimde büyük bir artış ve buna ek olarak, yapılan hatalarda hoşnut edici bir azalma olduğunu gördüler.

Fabrikada çalışanların Rock müziğini bu kadar çok özlemeleri son derece dikkat çekiciydi. Görüldüğü kadarıyla Rock ritmi alışkanlık yaratmakta ve sürekli olarak bu ritme maruz kalma insanın onu aramasına neden olmaktadır. Zamanla, sanki Rock müzik tarafından meydana getirilen değiş tokuş durumu anormal değil normal bir fizyolojik durum olarak algılanmaya başlanmaktadır.

Dahası, Rock müzik eşliğinde dans etmek değiş tokuşa neden olmaktadır, çünkü bu danslardan bazılarında aynı anda aynı taraftaki kol ve bacak kullanılmaktadır. Gerçekte, dansör ilk önce müzik tarafından değiş tokuş edilmekte ve bunun sonucu olarak da yandaş (homolateral) türde bir hareket doğmaktadır. Ardından yandaş hareket tarzındaki bu dans, değiş tokuşu daha da artırmaktadır.

Değiş tokuş bir kez kökleşmiş hale geldi mi son derece ciddi bir sorunla yüz yüze kalınmaktadır. Bu sorunun büyüklüğü şu bulguyla kolayca görülebilmektedir: Eğer sıradan bir denek, rafine edilmiş şeker yerse, belirtici kaslarının tümü zayıflar. Kitabın başlarında, kendinize uyguladığınız testler sonucunda bunu görmüş olmalısınız. Bununla birlikte, eğer denek değiş tokuş olmuş durumdaysa, genellikle durum tam tersi olur; rafine edilmiş şekerde güçlü, saf, rafine edilmiş balda ise güçsüz çıkar! **Artık bedeni kendi için neyin yararlı,**

neyin zararlı olduğunu ayırt edemiyor gibidir. Gerçekte bedeni artık, kendine zarar verici olanı şifa verici olana tercih etmektedir. Bu bilgirin ışığı altında gözünüzün önüne, her gün saatler boyunca Rock müziği dinleyip durmadan değiş tokuş edilerek stres altında kalan insanları getirin.

Müziğin sesini kısmanızın size bir yararı olmayacaktır; Rock müzik, alçak seste bile işini görmektedir. Bu da beni gürültünün insan bedeni üzerindeki etkisini araştırmaya yöneltti. Bir insan, günün herhangi bir saatinde Manhattan caddesinin bir köşesinde durduğunda çevresindeki gürültü güçsüzleşmesine neden olmamaktadır. Fakat ses düzeyi 80 desibele çıktığında kaslar zayıflamaktadır. İki farklı etki ile uğraştığımızı dikkat etmenizi istiyorum. Bunlardan bir tanesi (Rock ritmi) ses düzeyine bağlı olmadan bizi zayıflatan anormal bir ritim ile, diğeri ise (gürültü) yalnızca belli bir ses düzeyine ulaştıktan sonra güçsüzleşmeye neden olan ses ile ilgilidir.

Özet olarak, gürültü, belli bir yoğunluk düzeyine ulaştıktan sonra bedenin enerjisinde azalmaya neden olan ses olarak tanımlanabilir. Zarar verici müzik, enerjiyi herhangi bir ses düzeyinde azaltmaktadır. Muzak ve elektronik müziklerin çoğunun ne zayıflatıcı ne de güçlendirici etkileri vardır. İyi müzik ve doğal seslerin tümü, herhangi bir ses düzeyinde insanı güçlendirmektedirler. Fakat iyi bir müzik, ses sisteminde zarara neden olacak kadar yüksek bir sesle dinlendiğinde, kaslarda zayıflama meydana gelmektedir.

Bir süre önce, müzikle ilgili son derece ilginç birşey buldum. Hemen hemen herkes, yalnızca Do notası çalındığında güçsüzleşmektedir. Denediğim her müzik aletinde Do notası mutlaka bu etkiye neden olmaktadır. Do sesinden uzak olan notalar (Fa ya da Sol) dinleyeni güçlendirmekte, Do'ya yakın notalar (Si ve La) zayıflatma eğiliminde olmaktadırlar.

Bunun nedenini bilmiyorum, ama akademik bir tahminde bulunabilirim. Do, "Benim" titreşimi olarak adlandırılmaktadır. Bunun yuva notası olduğu söylenir; yani kendimizi yuvamızdaymışız gibi hisset-

tiğimiz titreşim. Ve yaşam enerjimiz düşük olduğunda, her birimiz için en temel ve en doğal olan titreşimlerden en fazla etkileniyor olabiliriz.

Eğer bir insana, gerçekten de çevresindeki seslerle uyum içinde olup olmadığını göstermek isterseniz, yalnızca Do notasını çalın ve test uygulayın. Adaleleri güçsüzleştirken yüzündeki ürkmüş ifadeyi izleyin.

Bu bölümde çoğu müziğin ve doğal seslerin ne kadar yararlı olduklarını gördük. Bedenimizin temel akupunktur noktaları bu titreşimleri almayı ve bedenin enerji sistemini canlandırarak yaşam enerjisini artırmayı beklemektedirler.

(10)

BESİNLERİNİZDEKİ YAŞAM

“Besin, eğer gücü yoksa besin değildir...”

Böylece o besin yalnızca isim olarak vardır, gerçekte değil.”

-Hippocrates

Tüm beslenme uzmanlarının katılacakları bazı noktalar vardır. Bunlardan bir tanesi de teknolojik gelişimin, yediğimiz besinlerin doğal kalitesini büyük ölçüde değiştirdiğidir. Günümüzde, yediğimiz besinler, hiç olmadıkları kadar rafine edilmektedirler. Ve rafine etme işlemi de besindeki yaşam enerjisini azaltmakta, hatta yoketmektedir. Nasıl ki bedenimiz yaşam enerjisine sahipse, yediğimiz besinler de bu enerjiye sahiptirler. Fakat bu besinler daha fazla rafine edildikçe içlerinde daha az yaşam enerjisi kalmaktadır.

Belirtici kası güçlü olan bir denek bulun ve dilinin üzerine bir parça rafine edilmiş şeker koyun. Ardından test edin. Hemen hemen her zaman belirtici kas, bedendeki diğer kaslar gibi güçsüzleşecektir. Şimdi deneğinize ham, ısıtılmamış, süzülmemiş bal verin. Yeniden test edin. Rafine edilmiş şekerin neden olduğu güçsüzleşme hemen ortadan kalkacaktır. Bunun nedeni, yalnızca balın zarar verici olmaması değil aynı zamanda da güçlendirici olmasıdır.

Buna rağmen akademik bir beslenme uzmanı şeker, şekerdir ve bütün şekerler aynıdır deyebilir. Bedeniniz ise bunun doğru olmadığını söylemektedir. Bedeniniz, bu meslekte uzmanlaşmış bir insandan çok daha başarılı bir biyokimyacıdır. Bedeniniz, bunlardan ikisinin birbirinden farklı olduğunu söylemektedir. Birisi enerjinizi azalırken diğeri artırılmaktadır.

Bir tanesi tehlikelidir, diğeri ise yalnızca güvenli değil, aynı zamanda da şifa verici ve enerji üreticidir.

Aynı şekilde günümüzde beslenmenin temeli haline gelmiş olan pekçok besini test edebiliriz. Beyaz undan yapılmış olan ekmeği test edin. Ardından kabuklu buğdaydan yapılmış ekmeği test edin. Ne büyük bir fark!

Beyaz unun ve rafine edilmiş şekerin neden olduğu sorunun kaynağı, geçirdikleri rafine edilme işlemidir.

Şeker fabrikaları ve ekmek endüstrisi, bu doğal besinleri rafine ettiklerinden, “safılaştırdıklarından” bahsetmektedirler, ama ne yazık ki bu terim son derece hatalı kullanılmaktadır. Eğer düşüncelerimi rafine edersem daha berrak, daha kesin ve hatalardan arınmış olurum. Eğer amatör bir sanatçıysam, heykel yapmaya kalktığımda eserim, Rodin’in eserlerinden daha az rafine durumda olur. Başka sözcüklerle söyleyecek olursam, Rodin’in eserinde daha fazla ayrıntı ve zerafet olur, ama işe yaramaz hiçbir kil parçası bulunmaz. Fakat besin endüstrisinin rafine etme işlemiyle gerçekte yaptığı şey, besinin içindeki temel besleyici özü, besin saklanabilir biçime gelinceye dek almaktadır.

Besinlerden bazıları yaşam enerjimizi öylesine tüketmektedirler ki, belirtici kas, serbest durumda yapılan testte bile güçsüz çıkar. Diğer besinler daha az zayıflatıcıdır; bu durumda timüs bezi noktasına dokunarak test uyguluyoruz. Bir besinin yaşam verici özelliği konusunda tümüyle tatmin olmak için her iki şekilde de test uygulayın. Besinleri test ederken uygulanması gereken genel adımlar şunlardır:

1. Deneğinize serbest halde test uygulayın ve güçlü bir belirtici kas bulun.
2. Deneğiniz, test ettiğiniz besinin bir miktarını ağzına koysun ve yemeden orada tutsun.
3. Belirtici kası yeniden deneyin.
4. Eğer kas güçsüzleşmişse, deneğinize ağzındaki besini çıkartıp hemen ağzını yıkatın.
5. Eğer kas güçlüyse, o zaman bir kez de timüs noktasına dokunarak test uygulayın. (Besin hala ağzındayken).
6. Eğer belirtici kas serbest durumda ya da timüs noktasına dokunur durumda zayıf çıkarsa, gücünü yeniden kazandığına emîn olmak için en sonunda testi tekrarlayın.
7. Bir diğer besin maddesini denemededen önce, deneğinize ağzını temiz içme suyu ile çalkalatın.

Akşamları televizyon başında yediğiniz yemekleri, süpermarketinizde satılan dondurmayı ve şekerlemeleri, tahıllardan hazırladığınız kahvaltınızı, içtiğiniz alkollü içecekleri, hatta banyo suyunuzu bile test edin. Eğer test sonucunda zayıf çıkıyorsanız, bu besinleri yemeye devam etmeniz yaşam enerjinizi tüketceği, sizi olumsuz yönde bir enerji dengesizliğine sokacağı ve sağlığınızı bozacağı gerçeğiyle karşı karşıyasınız demektir. Herşeyden öte, yemek yemenin amacı yediğiniz besinlerden enerji almaktır, bu nedenle enerjinizi tüketen bir besini yemenizin hiçbir anlamı yoktur. Fakat yine de, her zaman olduğu gibi testi kendi kendinize uygulayın.

Suni besinlerin, rafine edilmiş besinlerin ve işlem görmüş besinlerin genellikle güçsüzleşmeye neden olduklarını buldum. Diğer yandan organik olarak yetişen doğal besinler hemen hemen değişmez bir şekilde yaşama enerjinizi artırmaktadırlar. Örneğin, eğer timüs bezi zayıf olan bir insan organik olarak yetiştirilmiş elmadan bir ısırık

alırsa, hemen timüs bezi güçleniverecektir. Meyveler ve sebzeler, tahıllar, yumurta, fındık, tavuk ve balık gibi doğal besinler, üzerlerine yoğun bir şekilde ilaç püskürtülmediyse ve mikrop kapmadıysa genellikle enerji vermektedirler.

Eğer böcek ilaçlarının ne kadar zararlı olduklarını görmek isterse-
niz yalnızca odanıza bu spreylere biraz sıkın ve biraz önce güçlü
olan timüs bezinizin nasıl da zayıfladığını görün.

İlginçtir ki, eğer organik olmayan yolla yetiştirilmiş bir meyveyi
doğru bir durumda yerseniz, zarar verici etkiler büyük ölçüde azalmak-
tadırlar (duruşlar için 11. Bölüm'e bakın).

Bedeninizin son derece doğru bir şekilde ve anında "iyi" ve "kö-
tü" besinler arasındaki farkı ayırt edebilmesi büyük bir şanstır. Bir bi-
yokimyacıya ya da beslenme uzmanına danışmanıza gerek yoktur;
yapmanız gereken tek şey DH testi aracılığıyla bedeninize sormaktır.
Örneğin, sakarin tartışmasını birkaç saniye içinde sonuca ulaştırabi-
lirsiniz.

Televizyon reklamları ve diğer reklamlar tarafından kötü besinle-
rin yararları ve lezzetleri konusunda durmadan bombardımana tutulur-
ken çocuklarımızın daha iyi besinler yemelerini nasıl bekleyebiliriz.
Bu duruma karşı koymanın en basit yolu tıpkı bir yetişkine yaptığımız
gibi çocuğumuzu da Davranışbilimsel açıdan test etmek ve ardından
ona incelediğimiz besinden bir parça verip aradaki farkı kendinin
"hissetmesine" izin vermektir. Çocuklar bu teste karşı son derece du-
yarlıdır; özellikle kötü besinleri yemeyi bıraktıklarında atletik yete-
neklerinin artacağını öğrendikleri zaman. Gerçekte çocuklar, yetişkin-
lerden çok daha uysaldırlar (bu nedenle e besinlerle ilgili tüm rek-
lamlar doğrudan doğruya çocuklara yöneliktir). Yetişkinler genellikle
her tür itirazda bulunurlar. Örneğin, "Ama kolumu çok güçlü itiyor-
sun!" gibi. Genellikle gerçeği öğrenmek istemezler: Görünürde enerji
kazanmak için yemek yemekteydiler, ama gerçekte bu enerjiye zarar
vermektedirler.

Reklam dünyasında, adeta bir tür ahlağı varmış gibi belli bir besinin ‐iyi‐ olduğu söylenir. Ve insanlar, ‐Sağlıklı bir besin olmayabilir, ama tadı kesinlikle güzel‐, derler. Oysa yiyeceklerin çoğunun tadı, gerçekte bizim düşündüğümüz kadar lezzetli değildir; bunun tek nedeni belli tadları lezzetli olarak kabul etmeye şartlandırılmış olmamızdır. Tat tercihleri kültürden kültüre ve erken dönemdeki şartlandırmalara bağlı olarak büyük değişimler göstermektedir. Toplumumuzda, tat duygusu reklamlar tarafından öylesine etkilenmektedir ki, ne yememiz gerektiğini seçmemiz konusunda kesinlikle güvenilir birer belirleyici değillerdir.

Besinlerin içindeki pekçok katkı maddesini test ettim. Bunların tümü de timüs bezinin zayıflamasına neden olmaktadırlar. Bu bulgular, besinlerin ve katkı maddelerinin aşırı hareketli çocuklar üzerindeki etkileri hakkında yapılan bir araştırmaya uygundurlar.

Bana, okulda zaptedilmeleri mümkün olmadığı için hasta olarak getirilen altı yaşında ikiz kızkardeşleri anımsıyorum. Mide krampları ve davranış bozuklukları vardı. Büyük bir huzursuzluk içinde büromda oradan oraya koşturup sandalyeleri devirdiler ve kapıları çarptular.

Onlara kas testi aracılığıyla, rafine edilmiş şekerin kendilerini nasıl zayıflattığını, doğal olarak yetişen elmanın, ham, rafine edilmemiş balın ise onları nasıl güçlendirdiğini gösterdim ve bunun da onların okuldaki atletik yetenekleri ile olan ilişkisini anlattım. Evlerine, beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye istekli olarak gittiler. Annelerinin yaptığı tek şey görünür besin katkı maddelerinden ve her tür rafine edilmiş şekerden uzak durmaktı. Bunların yerine meyveler ve ham, rafine edilmemiş bal gibi doğal şekerler kullanmaya başladı.

İkizler, iki hafta sonra yeniden geldiler. Mide krampları tümüyle kaybolmuş ve davranışları düzeltmişti. İkinci ziyaretlerinde tam anlamıyla örnek hastalardı. Bekleme odamda sessiz, iyi huylu ve enerjilerini kontrol ederek oturdular. Okula geri döndüklerinde arkadaşlarına gazozların ve şekerli besinlerin kendilerini nasıl zayıflattığını gös-

termişler. Şimdi, okul arkadaşları kendi zararlı ama lezzetli yiyeceklerini ikizlerin elmalarıyla değiş tokuş etmeye çalışıyorlarmış!

Başarılı bir uygulayıcı, tam bir Hareketbilimsel test aracılığıyla hastalarına karşılaştırmalı bir besin programı sunabilir. DH ilkeleri buna nasıl eklenebilir? Daha önceden de belirttiğim gibi ana kas gruplarından her biri belli bir organ ile ilişki içindedir. Yıllar boyunca süren klinik deneme ve yanılma yöntemleri belli maddelerin (doğal maddelerin) belli organların işlevini ve enerjisini geliştirdiğini göstermiştir. Bu nedenle ayrıntılı bir test belli bir kas grubundaki güçsüzlüğü ortaya koyduğunda doğru besinler verilebilir ya da önerilebilir. Eğer test doğru uygulandıysa, daha önceden zayıf olan kas grubu, doğru besin maddelerinin alınmasının hemen ardından güçlenecektir.

Bu tür işlemler bu kitabın içeriğinin dışındadır. Fakat kesinlikle hangi besinlerin ve maddelerin bizim için yararlı olduklarını bulmak için DH testi kullanabiliriz.

Eğer timüs beziniz test sonucunda güçlü çıkıyorsa, her zaman aldığımız hapları yeniden yutup ardından bunların sizi güçlendirip güçlendirmediklerini görmek için testi yeniden uygulayın. Ancak bu haplardan yalnızca bazıları güçlendirici olduğu için timüs beziniz zayıf çıkacaktır. Bu durumda yapmanız gereken tek şey test etmek ve hangilerinin yaşam enerjinizi artırdığını görmektir. Tabii ki size yararlı olanları kullanmaya devam edip zararlı olanı kullanmaktan vazgeçmelisiniz. Tabletler genellikle geçerli nedenlerle tavsiye edilirler, ama buna karşın bunları yutan bir insanın test sonucu zayıf çıkabilir. Bunun nedeni genellikle, tabletin içindeki renklendiriciler ve bağlayıcılar gibi zararlı maddelerdir. Bu nedenle aynı amaçla kullanılan belli bir marka tablet zayıflatırken bir diğer marka zayıflatıcı olmayabilir. Bu nedenle kullandığımız tabletlerin markalarını bile test etmelisiniz. Yine bırakın bedeniniz rehberiniz olsun.

Hangi maddeler daha yararlıdır, yüksek düzeyde rafine edilmiş olanları mı, yoksa etkisi az olan daha doğal maddeler mi? Örneğin,

yüksek düzeyde rafine edilmiş 800 ünite E vitamini, 4 ya da 6 ünite doğal E vitamininden daha mı etkilidir? Yanıt genellikle ikincisidir; daha doğal maddeler, belli kas gruplarındaki zayıflıkları düzeltmekte daha etkilidirler. Hatta daha fazla rafine edilmiş vitaminler ve maddeler hastayı genel olarak zayıflatabilirler. Bu durumda da kendinize test uygulayın ve kendiniz için neyin yararlı olduğunu bulun.

Tabletleri ya da maddeleri çiğnemek, onları yalnızca yutmaktan daha büyük sonuçlara neden olmaktadır. Tabii ki, kapsüller ve bazı maddeler çiğnenmezler ve kutuda bu ilaçları çiğneme konusunda yazılı olan uyarıları dikkatle okumanız gerekir.

Timüs bezlerinde işlev yetersizliği olan hastalarımı sık sık timüs doku özü tabletlerini tavsiye ederim. Bununla birlikte, test ettiğim tüm doğal maddeler içinde timüs bezini en fazla güçlendiriyormuş ve böylece de yaşam enerjisini en fazla artırıyormuş gibi görünen maddenin, bal arılarının kovanlarını kapladıkları reçine olduğunu gördüm. Bu reçine ağaçlar tarafından salgılanmakta ve arılar bu maddeyi metabolizmalarına alıp, kovanlarının iç bölgelerine getirmektedirler. Bu madde, pekçok Avrupa ülkesinde özellikle Rusya, Danimarka ve Almanya'da dikkatle klinik araştırmalardan geçirilmektedir. Bu maddenin bakterilere, virüslere ve mantarlara karşı son derece etkili olduğu yıllardır bilinmektedir.

Bazı hastalıklarda, besin allerjisinin rolü saptanmıştır. Kendi deneyimlerimde, normal görünen bir kadının işlem görmüş pirinç yedikten on dakika sonra akut psikotik intihar krizine girdiğini gördüm. Bir miktar (dolmalık) kabak yendikten hemen sonra ülseratif kolit vakası meydana geldiğine rasladım.

Pekçok koruyucu tıp çalışması ve bazı psikiyatrik uygulamalarda besin alerjisi testi yaptırmak alışıldık bir durumdur. Bu tür testler pahalı ve karmaşıktırlar. Aynı sonuçlara son derece basit olan DH testi kullanılarak da varılabilir. Yalnızca bir arkadaşınızdan, yediğiniz be-

sinler konusunda size test uygulamasını istemeniz yeterlidir. Tabii ki yediğiniz abur cubur sizi zayıflatacaktır. Fakat eğer işlem görmemiş “saf” bir besin sizi zayıflatırsa o zaman o besine karşı alerjiniz olduğu kararına varabilirsiniz. Hastalarımın % 90’ı biftek, buğday ve sütlü ürünler yediklerinde test sonucunda zayıf çıkmaktadırlar. Bedenin duyarlı olduğu maddenin kolayca ortadan kaldırılamayacağı herhangi bir alerji türünde, timüs bezinin işlevi artırıldığında belirgin bir ilerleme kaydedildiğini gördüm.

Geçenlerde, doktoru tarafından kendine verilen kükürt tabletlerine karşı pekçok çeşit alerjik tepki ve duyarlılık gösterdiği için hastalanan bir adamı büyük tıp merkezlerinden birinde ziyaret ettim. Bu alerjik durum, solunum ve hazım yollarında ülserleşmeye yol açmıştı ve adamın öleceği belliydi. Fakat adeta Tanrı’nın bir lütfu olarak yaşadı. Birkaç hafta sonra ikinci ziyaretimde, ilaçtan bir parça örnek aldım ve hem kendim hem de birkaç insan üzerinde test ettim. Her vakada, tablet ağıza yerleştirilir yerleştirilmez tüm kaslar hemen zayıflayıyordu. Yani bu madde, insanın yaşam enerjisini hemen o anda azaltıyordu ve ne şartla olursa olsun, bir takım tepkilere belki de ölüme yölaçacağı için bu tabletin kesinlikle kullanılmaması gerekiyordu.

İşte bu, böylesine kolay bir testtir. Alerji ve duyarlılıklarla ilgili diğer tıbbi gerçeklerle ilişki açısından % 100 kesinliğe sahip olmayabilir ama en az diğer test yöntemleri kadar etkili olmaktadır. Tavsiye edilen ilaç tedavisine karşı bedenin gösterdiği tepkinin neden olduğu hastalıkların, hastane bakımlarının, hatta ölümlerin sayısı hesaplanamayacak kadar fazladır. Bunların çoğu, basit bir kas testi sayesinde engellenebilir. Ne zaman bir ilaç içmeyi düşünseniz, size tavsiye edilmiş olsun ya da olmasın ilk önce onu ağzınıza yerleştirip belirtici kasınızın güçlü olup olmadığına bakın. Eğer test sonucunda kasınızda zayıflama oluyorsa, bu DH’nin temel bir hükmünü bozacağı için ne olursa olsun o ilacı yutmamalısınız: Eğer test sonucunda herhangi bir maddenin güçsüzleştirici olduğu görüldüyse, o maddenin kullanıl-

maması gerekir. O maddeyi hemen ağzınızdan çıkarmalı ve ağzınızı yıkamalısınız.

Bedeniniz doğal olarak varolan bir tür zekaya sahiptir. Son sözü daima bu zekanın söylemesi gerekir; ne ders kitaplarının ne de klinik deneyimin... Eğer bedenin yaşam enerjisi güçlendirilmiş durumdaysa, madde belki o zaman verilebilir, fakat eğer zayıf durumdaysa kesinlikle verilmemelidir. Umudum ve rüyam, gelecekte her tür ilaç tedavisinin, uygulanmadan önce Hareketbilimsel olarak test edilmesidir. Bunu, doktorlar hastalarına, bizler de kendimize borçluyuz.

Hep birlikte aşağıdaki şu tanıdık, ama son derece tehlikeli cümlelere bir gözatalım:

“Hadi canım, bir parçacık yemen sana zarar vermez...”

“Hadi yalnızca bir lokma...”

“Bir yudumcuk bile istemez misin? Bir yudum içebilirsin...”

Bu sözlerle perhizler bozulur, alkolikler yeniden içmeye başlarlar, insanlar kötü bir sağlığa, kötü beslenmeye ve diş çürümesine itilir.

Zararlı bir maddenin, örneğin şekerin ufacık bir miktarı kaslar üzerinde, daha fazla miktardaki şekerin zayıflatıcı etkisiyle aynı etkiye sahiptir.

Günümüzde geçerli olan tıbbi görüşe göre, gözönünde bulundurulması gereken en önemli konu herhangi bir maddenin dozudur. Bize durmadan bazı maddelerin tehlikeli olduğu, ama aldığımız ya da maruz kaldığımız dozun zarar vermeyeceği söylenmektedir. Bu kanıtlanmamıştır. Dahası, bazen kullanımına izin verilen en alt miktarlar rahatça değiştirilmektedir. Örneğin geçenlerde, A.B.D.’deki bir eyalet valisinin son derece ciddi bir soruna ilginç bir çözüm bulduğunu okudum: Bu bölgede çevreyi kirleten belli bir kanserojen madde tehlike sınırındaydı ve bu durumun “çaresine” ne bunun sorumlusu olan fab-

rikaları kapatarak ne denetim altına alarak, bunun yerine kanserojen maddenin kabul edilebilir sınırını yükseltmek baki.

Bir zehirin ne kadarının kabul edilebilir miktarda olduğuna karar verme zamanımız geldi de geçiyor bile. Bir kas grubu, belli bir zehir tarafından güçsüzleştirildiği sürece maddenin hiç bir miktarı kabullenilir sınırlar içinde olamaz. **Zehir, zehirdir!**

Bu nedenle şu düşünce alışkanlığınızdan artık kurtulun: “Bir parçacık şeker bana zarar vermez.”

Bir madde yaşam enerjinizi ya artırır ya da azaltır. Ya biridir ya da diğeri. Yüksek dozda alındığında enerji azaltan bir madde, az miktarda alındığında onu artırmaz. Kendinizi **nicelik** ile ilgili bir düşünceye kaptırmayın. Bu bir **nitelik** meselesidir.

Sigara içmenin tehlikelerini 8. Bölüm’de incelemiştik. Dumanı midemize indirdiğimize göre bu da bir tür “beslenme”dir. Amerika’nın yetişkin nüfusunun yarıya yakını, sigara paketlerinin üzerindeki uyarı yazılarına rağmen sigara içmektedirler. Timüs bezi güçlü olan bir sigara tiryakisi bulmak çok zordur. Tabii ki sigarayı bırakıp yaşamı kucaklama ya da sigara içmeye devam edip sağlıklı bir yaşamı davet etme seçeneği sigara içen insana kalmıştır.

Kendinizi test edin ve ikna olun. Eğer sigara içiyorsanız, timüs bezinizin üzerine iki ya da üç kez vurup bu bezi güçlendirin. Şimdi timüs bezi noktanıza dokunurken birisi size test uygulasin. Güçlü olması gerekir. Ardından sigara yakıp bir duman çekin ve testi yeniden uygulatin. Timüs beziniz zayıf çıkacaktır. Genellikle, sigarayı yakmadan yalnızca ağzınızda tutmanız bile (ama filtreli ucunu değil de tütlü ucunu) güçsüzleşmeye neden olacaktır. Sigara içen bir insana diğer etkenler için uygulanan kas testinden doğru sonuçlar elde etmek güçtür.

Nasıl bir durumun içindeyiz! Her yıl, yalnızca yaşam enerjimizi tüketmekten başka hiçbir işe yaramayan sigara ve zararlı yiyeceklerin

reklamlarına milyarlarca dolar harcanmaktadır. Besin maddelerimiz gittikçe daha da kötüleşmektedir. Her geçen gün daha ağır bir şekilde zehirlenmekte, suni olarak yetiştirilmekte ve topraktan alındıktan daha geç bir süre sonra yenmektedirler. Ve bunun ötesinde, genellikle besinlerimizi içlerinde hiçbir nitelik, hiçbir yaşam kalmayacak bir noktaya dek aşırı pişiriyoruz.

Günümüzde sağlıklı, “canlı” besinler bulmamız ve hazırlamamız gittikçe daha da zorlaşmaktadır, ama bir seçeneğimiz bulunmaktadır. DH testi aracılığıyla bir kez bizlere “ölü” ve “canlı” besin arasındaki fark açıkça gösterildiğinde, yiyeceklerimizi buna uygun olarak seçmekte artık zorlanmayız. Bununla birlikte bu tür değişikliklere karşı direniyorsak, yaşam enerjimiz büyük olasılıkla çok zayıflamış demektir. Bu, ne yazık ki alışıldık bir sorundur ve sağlıksız besin reklamları ve tanıtımları nedeniyle de gittikçe daha da alışıldık bir sorun haline almaktadır.

Bununla birlikte, hadi gelin bu bölümü daha mutlu bir notla bitirelim. Daima DH testinden kazanılacak olumlu birşeyler vardır. Kendinize uyguladığımız testlerin bir sonucu olarak geliştirdiğiniz içgörü sayesinde yalnızca “kötü” olan şeyden uzak durmakla kalmayacak aynı zamanda “iyi” olan şeyin de peşinden gitmeye başlayacaksınız.

Tabii ki bir seçeneğiniz var!

(11)

DURUŞUN ÖNEMİ

“... İnsanoğluna özgü yukarıya doğru dik duruşumuz, benzeri olmayan bir başarıdır... En mükemmel duruş şekli ve bütün kasların tümüyle çabadan kurtulduğu, duygusal ve motor mekanizmanın karşılıklı ilişkisi aracılığıyla güçlerin mükemmel dengede olduğu bir durumdur. Bütün bu başarının en eşsiz niteliği, çabadaki bu azalmadır.”

-W.H.M.Carrington

Biyologlar bizlere, insan evriminde dört ayak üzerindeki hareketten iki ayak üzerindeki harekete geçişle son derece büyük bir mekanik yetenek kazanıldığını söylemektedirler. İnsanoğlu, ayakta durmak için beden enerjisinin % 18'ini harcarken, bir hayvan dört ayağı üzerinde durmak için beden enerjisinin % 40'ını harcamaktadır. Ancak bu % 18'lik miktar, sırtı kamburlaşmış, göğsü çökmüş ve başı öne sarkmış bir şekilde duran sıradan bir insan için geçerli değildir. Kötü bir duruşa sahip olan insanlar yalnızca kötü görünmekle kalmamakta aynı zamanda da otururken, ayakta dururken, yürürken ya da bir iş yaparken harcaması gereken enerjiden çok daha fazlasını harcamaktadır. Onu kendi yararına kullanmak yerine durmadan yerçekimine karşı savaşmaktadır. Eğer bedeniniz düzgün bir biçimde durmuyorsa, yerçe-

kimi sizi, beden ağırlığınızın daha fazla yoğunlaştığı yere doğru çekecektir. Eğer bedeninizin baş, göğüs, kalça ve bacaklar gibi ana bölgeleri alt bölgeler tarafından doğru bir şekilde desteklenirse dik kalmanız için yerçekimi de size yardımcı olacaktır.

Kötü duruşun yalnızca Hareketbilim testi aracılığıyla bulunabilecek diğer zararları da vardır.

Birisinin timüs bezini her zamanki dokunma testiyle deneyin. Eğer zayıfsa omurgası ve başı dik olacak şekilde oturmasını ya da ayakta durmasını isteyin. Şimdi zayıf olan timüs bezi güçlenecek ve yaşam enerjisi artacaktır. İyi bir duruş, bedendeki enerji akışını güçlendirmektedir. Eğer deneğinizin timüs bezi başlangıçta güçlü çıktıysa, ondan omuzlarını düşürmesini ve eğik bir şekilde oturmasını isteyin. Bu durumda timüs bezi, test sonucunda zayıf çıkacaktır.

Bir başka test daha uygulayalım. Deneğinize timüs bezini zayıflattığı bilinen bir parça rafine edilmiş şeker ya da bir başka madde yedirin. Eğer dik duruyorsa, timüs bezi zayıflamayacaktır! Görüldüğü gibi, yaşam enerjiniz desteklendiğinde bazı ters etkilere karşı olan direncimiz artmaktadır. Ve doğru duruş en etkili desteklerden bir tanesidir.

Kötü duruş yalnızca timüs bezimize zarar verip yaşam enerjimizi azaltmakla kalmamakta, aynı zamanda değiş tokuşa, beynin iki yarı küresi arasında dengesizliğe de neden olmaktadır. Bu durumu, denek hem “iyi”, hem de “kötü” bir duruşta iken ayrı ayrı serebral denge testi yaparak görebilirsiniz.

Bir bisiklet yarışçısı gibi bisiklet sürmek, hatta bir egzersiz bisikleti bile değiş tokuşa neden olabilmektedir. Kolların katı pozisyonu bu duruma katkıda bulunan bir etken olmasına karşın asıl neden duruşun kötülüğüdür. Eğer bisikleti süren kişi ellerini gidondan çekip dik bir pozisyonda oturarak pedal çevirirse bu durum meydana gelmemektedir.

Kendini mesleğine adanmış bir konser piyanisti olan bir hastam bana sır olarak nota okumakta ve karmaşık pasajları icra etmekte gittik-

çe zorlandığını söyledi. Birlikte stüdyoya gittik ve piyano çalarken onu izledim. Sorunun nedenini hemen anladım: Omuzlarını ileriye çıkarıp başını önüne eğerek yanlış bir şekilde oturuyordu. Dahası, piyano taburesi o kadar yüksekti ki, notaları okumak için başını öne eğmesi gerekiyordu. Kısacası, duruşu çok kötüydü! Onu test ettim ve bu durumda, değişik tokuşun her tür belirtisini gösterdiğini gördüm: Merkezlenmemiş durumdaydı, beyninin iki yarıküresi arasında denge yoktu, timüs bezinin işlevi ve buna bağlı olarak da yaşam enerjisi düştü.

Piyano taburesinin yüksekliğini ayarladım ve ona duruşunu nasıl düzelteceğini anlattım. Bir hafta sonra yüzünde bir gülümsemeye muayenehaneme gelip karmaşa ve el becerileriyle ilgili bütün sorunlarının ortadan kalktığını söyledi!

Fabrika işçilerinin de benzeri sorunları olabilir. Montaj fabrikalarının çoğunda, üzerinde çalışılacak olan iş, bantlara öyle bir açıyla yerleştirilmiştir ki, çalışanlar iş saati boyunca değişik tokuş edilmiş durumda olurlar. Taburelerin yüksekliği ve çalışma açısı dikkatli bir şekilde yeniden ayarlandığında, serebral dengesizlik ortadan kalkacaktır. Bu durumda etkinlik artacak ve hatalar azalacaktır.

Bu da bizi, sandalyelerin rolünü gözönünde bulundurmaya getirmektedir. Metal sandalyeler ve toplantı salonlarında kullanılan katlanmalı çeşitleri hemen hemen herkesin değişik tokuş olmasına neden olmaktadır. Bunun nedeni, metalin bedenine orta çizgisinden geçmesidir. Modern bir şekilde donatılmış olan sandalyelerin de böyle bir etkisi vardır. Evinizin içinde dolaşın ve kendinizi herhangi bir sandalyeye oturarak test edin. İlk önce omurganızı dikleştirin, timüs bezinizin test sonucunda güçlü çıkmasına özen gösterin. Ardından sandalyeye her zaman oturduğunuz pozisyonda oturun. Yeniden test edin. Şimdi, değişik tokuş olmuş ve timüs beziniz zayıflamış durumda olmalısınız. Bütün o yumuşak, rahat sandalyeleriniz yaşam enerjinizi azaltmakta ve belli bir düzeyde strese neden olmaktadır. Düz arkalı sert sandalyeler çok daha iyidir. Eğer düz bir yüzeye oturursanız, omurganız otomatik bir şekilde daha düz, timüsünüz güçlü olacak ve değişik tokuş

durumu meydana gelmeyecektir. Bedeniniz 'e doğal olarak da sizin üzerinizdeki gerilim azalacaktır.

Yazı masalarının sandalyeleri genellikle sert ve sırtları da düzdür. Bununla birlikte, çoğumuz yazarken ya da okurken öne eğilip sırtımızı kamburlaştırırız. Açıkça görüleceği gibi, kişinin okuma ya da yazma zamanı, zihinsel olarak karmaşık durumda ve gerilim altında olmak için iyi bir zaman değildir. Bu nedenle, zihinsel bir çalışma yaparken mümkün olduğunca dik bir şekilde oturmaya çalışın. Ayrıca ayaklarınızı ya da bacaklarınızı birbirinin üzerine atmamaya çalışın, çünkü bu bile başlı başına değişik tokuş durumuna neden olmaktadır.

Otomobil koltukları da değişik tokuş olmamıza neden olabilir. Bana, yarım saat araba kullandıktan sonra yorulduğunu, aklının karıştığını ve trafik işaretlerini bile yanlış okuduğunu söyleyen bir hastamı anımsıyorum. Ona, arabasını kullanırken sert bir tahtanın ya da sert plastikten bir levhanın üzerine oturmasını tavsiye ettim. Bunun üzerine, on saat boyunca araba kullanıp kendini yolculuğun sonunda tıpkı başında olduğu gibi hissetmeye başladı. (İnsanların çoğu arabanın içindeyken harita okumakta zorlanırlar. Bunun nedeni, araba koltuklarının onları değişik tokuş etmesi olabilir mi?)

Uçak yolculuğu yapan herkese, yanlarında üzerine oturmak için suntadan ya da akrilikten bir levha taşımalarını tavsiye ederim. Bu, yorgunluğunuzu ve uçuş sarhoşluğunuzu azaltacaktır. Uçuş sarhoşluğunun ne kadarının biyolojik ritmlerin bozulmasından, ne kadarının ise saatler boyunca değişik tokuş olmuş ve timüs bezinin işlevi zarar görmüş durumda oturaktan kaynaklandığını merak ediyorum.

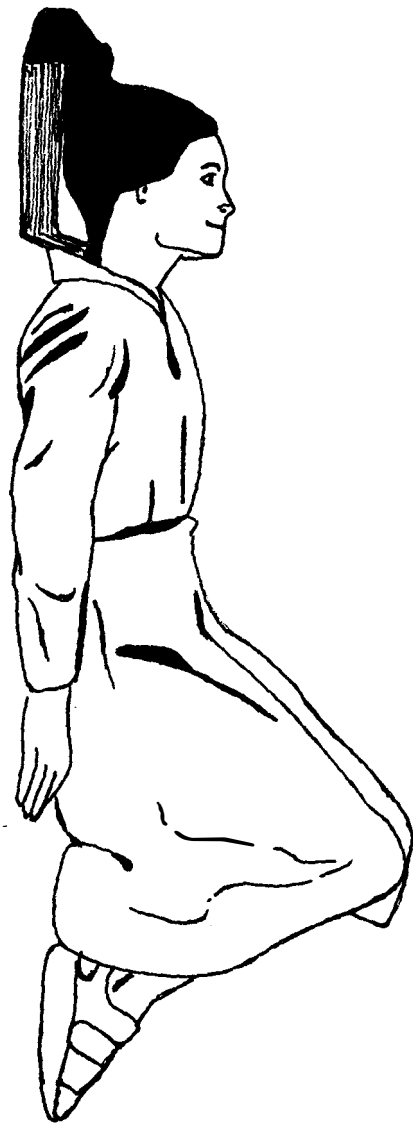
Zavallı diş doktorları. Eskiden birbiri ardına pekçok ağız her açıdan gözlemek için bütün gün boyunca ayakta dururlardı. Günümüzde ise dişçi koltuğunun bir kenarına oturup hastasına doğru eğilirken omurgasını belli bir ölçüde bükmektedir. Ağız içindeki bir ayna ile çalıştıklarında ise, bu kez de ters yüz olmuş görüntüye uyum sağlamaya çalışırlar. Yüzlerce dişçiye sert bir zemin üzerine oturmalarını ve omurgalarını dik tutarak kalçalarından öne doğru eğilmeyi öğrettim. Bu diş doktorlarının pekçoğu, daha sonradan çalışma sırasında

zihinsel ve fiziksel gerilimlerinde büyük bir azalma olduğunu bildirdiler.

Diş doktorları, kuaförler, satış elemanları ve uzun süreler boyunca ayakta duran diğer insanlar destekleyici bir ayakkabının çok önemli olduğunu göreceklerdir. Gerçekten de, eğer uygun olmayan bir ayakkabı giydiyseniz, düzgün bir duruşu korumanız çok güçtür. Sert bir yüzeyde canlı adımlarla yürüdükten sonra kullandığınız ayakkabının timüsürüzü zayıflatıp zayıflatmadığını görmek için kendinize test uygulayın. Eğer test sonucunda zayıf çıktıysanız o zaman başka ayakkabı deneyin. Aynı zamanda topuk yüksekliğini de gözönünde bulundurun. Ayağınızda ayakkabıyla ayakta dururken timüs beziniz zayıflıyorsa, kas testinde güçlü çıkıncaya dek topuklarınızın (ya da genellikle parmaklarınızın) altına biraz destek koyun.

Yüzmek, mükemmel bir duruş tedavisidir. Eğer sırtüstü yüzerseniz, yerçekimi gücünün farklı çekişlerinden kurtulacağınız için duruşunuz otomatik olarak düzelecektir. Bu durumun timüs bezinizi güçlendirip güçlendirmedığını görmek için kendinizi test edin.

F. Matthias Alexander tarafından geliştirilen Alexander Tekniği'nin bir bölümü olarak duruşu güçlendirici bir pozisyon gösterilmektedir. Bu, son derece yararlı bir pozisyondur. Bedeni düzgün bir duruma getirir ve böylece de enerjinin tüm bedende rahatça akmasını sağlayıp timüs bezinin dengesizlikleri kolayca düzeltmesine olanak tanır. Yatay Alexander Pozisyonu olarak adlandırılan bu pozisyon şu şekilde uygulanmaktadır: Dizlerinizi kırıp ayaklarınızı yere basarak ve uyluklarınızın dış kısmı kalçalarınıza paralel olacak şekilde sırtüstü yatın. Başınızın altına birkaç kitap koyun, böylece omurganız ve enseniz çizimde görüldüğü şekilde (28. Resim) bir çizgi üzerinde olacaktır. Bu pozisyonda gevşeyecek ve çevrenizdeki canlandırıcı etkilere, örneğin müziğe karşı daha alıcı durumda olacaksınız. Bunu herkese günlük bir uygulama olarak tavsiye ederim. İyi bir duruşun ilk adımı gururlu bir şekilde düşünüp gururlu bir şekilde yürümektir.



28. Resim
Yatay Alexander Pozisyonu.

SON SÖZ

“ İnsan gelişiminin en önemli aşaması, bedeni ve zihni üzerinde biliçsal bir denetimden bilinçli bir denetime geçişi sırasında meydana gelmiştir.”

-F.M. Alexander

Sizin de görebileceğiniz gibi Davranışsal Hareketbilim'in çok geniş bir faaliyet alanı bulunmaktadır. Bize bedenimiz üzerinde içsel ya da dışsal, fiziksel ya da ruhsal etkisi olan her tür uyarıcıyı ve bunların derecesini bildirir. Dahası bizlere, bedenin tüm enerji sistemi hakkında yeni bir karşılaştırmalı anlayış kazandırır. Yaşamda DH'nin uygulanamayacağı hiçbir alan yoktur. Hatta içgüdüsel davranışlar, yaratıcılık süreci, dillerin kökeni, antropoloji, etnoloji, estetik deneyim ve iletişim yöntemleri gibi konulara bile ışık tutar.

Bu kitabımda DH'nin yalnızca bir tek kavramı üzerinde yoğunlaştım: Timüs bezi ve yaşam enerjimiz üzerindeki farklı uyarıcıların etkileri. Eğer timüs bezinizin işlevinde bir bozukluk varsa o zaman bedeninizdeki enerji dengesizliği düzelmemiş durumda kalacak ve hastalık oluşacaktır.

Sizlere gösterdiğim gibi, timüs bezini ve böylece de yaşam enerjisini etkileyen ana etkenler her günkü yaşamımızda yüzyüze kaldığımız şeylerdir: Stres, tavırlarımız, çevremizdeki insanlar, fiziksel çevremiz, yediğimiz besinler ve duruşumuz. Bu altı kategori içindeki yararlı etkenler üzerinde durduğumuz süreç timüs bezinin işlevi güçlenecek ve böylece de daha fazla yaşamsal işlev sunabilecektir. Olumlu bir sağlık-yalnızca hastalanmama değil, olumlu bir şekilde refah içinde olma – durumuna yalnızca timüs bezi doğru bir şekilde çalıştığında ulaşabiliriz.

Bu kitap boyunca, timüs bezinin işlevini ve böylece de yaşam enerjisini güçlendirecek pekçok teknik sundum. Aşağıda kolayca başvurabileceğiniz maddeler bulunmaktadır:

- Timüs bezini harekete geçirmek ve stresin etkilerini azaltmak için her gün üç dört kez timüs bezinizin üzerine vurun.
- Sık sık enerji molaları verin. Bir şiirden bir iki kıta okuyun ya da (kartpostal şeklinde) bir manzara resmine bakın. Aynı zamanda enerji dengenizi korumak ve serebral dengesizliğin yol açtığı stresi minimuma indirmek için timüs bezinin üzerine vurun.
- Canlandırıcı müzikler dinleyin. Etkiyi artırmak için müziği Yata Alexander Pozisyonu'nda dinleyin ve timüs bezinizin üzerine vurun.
- Kuşların şakıması ve akan su sesi gibi doğal sesleri dinleyin. Ayakta durarak duş alın.
- Sık sık geri döneceğiniz ve dengede kalmanıza yardımcı olacak bir yuva düşüncesi geliştirin. Bu düşünce güzel bir manzara hatta kendinizin son derece sağlıklı bir görünüşünüz bile olabilir.
- Dilinizi merkezleme düğmesinde tutun.
- Mümkün olduğunca sık gülümseyin. Bunu bir tür çalışma olarak gün boyunca pekçok kez uygulayın. Bu, bedeninizin enerji sistemindeki herhangi bir dengesizliği düzeltmenize yardımcı olacaktır.
- Gururlu düşünün ve gururlu yürüyün.
- Olumlu düşünceler üzerinde durun: Sevgi, inanç, güven, minnet ve cesaret.

Eğer bu teknikleri düzenli olarak uygularsanız, yaşam enerjinizi tüketmek yerine artırabilirsiniz. Durumun ya da şartların olumsuz yanları tarafından yönetilmek yerine bunların en iyi yanlarını seçersiniz. Ve günlük yaşamınızda, sizi koruyucu sağlık çalışmalarına yönlendirecek değişiklikler yapabilirsiniz.

İşte DH'nin iki önemli ilkesi:

1. Kendi adınıza test edin. Kendi bedeninize sorun. Bir şeyin sizi nasıl etkileyeceği konusunda başkalarının sözlerine itimat etmeyin. Kendi sağlık danışmanınız olun.

2. Test sonucunda, güçlü çıktığınız şeyleri seçin; zayıf çıktığınız şeylerden uzak durun. Bu, DH'nin atasözüdür.

Bu sayfalarda sizlere, buluşlarımdan bazıları anlattım. Keşfedilmeyi bekleyen daha milyonlarca şey bulunmaktadır. İleriye atılın ve durmadan test uygulayın. Artık ihtiyaç duyduğunuz aletlere sahipsiniz.

EK I

TİMÜS BEZİNİN TEMEL İŞLEVLERİNİN ÖZETİ

1. Timüs bezi, erken dönemlerinde T hücreleri olarak adlandırılan özel lenfositler üretir. Bunlar, doğrudan doğruya kanser ve mikrop bulaşmasına karşı dirençle ilgili olan immünolojik gözlemde (kendinden ve kendinden olmayan, “iyi” ve “kötü” arasındaki ayrım) yaşamsal öneme sahiptir.

2. Ergenlik çağının ardından, timüs bezinin temel immünolojik rolü, timüs hormonları tarafından T hücrelerinin harekete geçirilmesi olarak görünmektedir.

3. Timüs bezinin bir tür büyüme, gelişme etkenine sahip olduğu görülmüştür. Laboratuvar hayvanlarına verilen timüs özü bu hayvanlardaki büyüme hızını artırmaktadır.

4. Timüs bezi, kas kasılması aracılığıyla elde edilen güç ile ilgilidir. Bir tür timüs bezi hastalığı olan myasthenia gravis'te genel bir kas zayıflaması görülmektedir.

5. Timüs bezi, beden boyunca meydana gelen lenf akışıyla ilgilidir. Lenfatik sistem, yabancı maddeleri, hücre enkazlarını ve hücrelerde biriken toksinleri süzüp bunları kan dolaşımı aracılığıyla bedenin dışına atmaktadır.

6. Timüs bezi, herhangi bir dengesizlik başladığı anda onu düzeltip, böylece beden enerjisini dengeleyip bir uyum kazandırarak, beden enerji sistemi boyunca akan enerji akışını yönetir ve düzenler.

7. Timüs bezi, zihinsel tutumlar ve stresten etkilenen ilk organ olarak, zihin ve beden arasında bir tür köprü görevi görmektedir.

8. Binlerce yıldan beri bilindiği gibi, timüs bezi yaşam enerjisinin, thymos'un (timos ya da tümos) kaynağıdır. Sağlıklı, etken haldeki bir timüs bezi, olumlu ve prıltılar saçan bir sağlık yaratır.

EK II

TİMÜS SÖZCÜĞÜNÜN KÖKENİ

Doktorların ve tıp araştırmacılarının “gizemli” timüs sözcüğünün anlamından bir ipucu bulabilecek olmaları gerçeği garip bir alay taşımaktadır.

Timüs adı, Grekçe **thymos** (Θυμος) sözcüğünden gelmesine rağmen, kökleri daha derinlere gitmektedir. Sözcüğün izlerini Sokrates ve Platon zamanına dek sürdüğümüzde **thymos** sözcüğünün “alev almak”, “duman yükseltmek”, “tütmek” gibi çeşitli anlam türevleri olan Hint-Avrupa dil grubundan **dheu** kökünden gelmektedir. Sanskritte bu sözcük, “duman”, “ıtır” anlamına gelen **dhuma**’dır.

Thymos, eski Yunanca’daki (Grekçe) en karmaşık, en anlamlı, anlaşılması en zor sözcüklerden bir tanesidir. Julian Jaynes’e göre, **thumos**, diğer altı terimle birlikte farklı şekillerde ruh ya da zihin olarak tercüme edilen **thymos** (timos) ya da bazen telaffuz edildiği şekliyle **thumos** (tümos), Homerik Bilinç’in gelişimindeki anahtar etkenlerden bir tanesiydi.*

Jaynes, Iliada (İlyada) destanında, tanrıların insanlara ne yapacaklarını ve nasıl hissedeceklerini anlattıklarını söyler. Yunan bilincindeki gelişimin bu ilk “nesnel” aşamasında **thymos** dıştan anlaşıldığı şekliyle devinim ya da eylem anlamına gelmekteydi. Fakat daha sonraları tanrıların sesi uzaklaştı ya da ölümlüleri ürküten bir hata oldu; böylece **thymos** içsel bir hale geldi (ikinci aşama) ve daha etken bir rol üstlendi. İnsanlar savaş için coştuklarında, eski günlerde olduğu gibi emirler duymaya çalışırlar. Bu gerilimin sonucunda fiziksel değişimler meydana geldi: Adrenalin düzeyinde artış, kalp atışlarında hızlanma ve göğüste bir titreme. Zamanla, gerilime karşı gösterilen bu tepkiler **thymos**’a atfedilmeye başlandı. Bilinçteki gelişimin öznel aşamasında **thymos**, gücün içinde tutulabileceği bir tür depo olarak kabul edildi. Aynı zamanda bir kişilik de kazandı **thymos** insanla ve

insan da **thymos** ile konuştu; insana savaşıma gücü ve sevgi ile zafer arzusu verdi. Böylece insanla konuşan **thymos** zamanla insan ile kıyaslanmaya başladı ve böylece de ona, **nesne** özelliğinden **kişilik** özelliğine ulaşmasını sağlayacak bazı nitelikler kazandırıldı. (Ajax savaşıma istekli olmayabilirdi, ama **thymos**'u öyleydi. Ve zaferden zevk alan Aeneas değil, **thymos**'uydu.)

İlyada'nın bir yerinde Akhilleus şöyle der: "İnsanoğlunun bağrında bir duman gibi canlanırken, Agamemnon bana öfkelenirse de bağrımızdaki **thymos**'u sakinleştirerek geçmişi geçmişte bıraktık." Böylece **thymos**, Hint-Avrupa kökünde de olduğu gibi, bir dumanın yükselişine benzetilmiştir.

İkinci yüzyılda Galen, kendine kekik demetini anımsattığı için göğüsteki iki loblu pembemsi gri renk organa **thymus** (timüs) adını verdi. Fakat kekiğin bu şekilde adlandırılmasının nedeni, onun tanrılar için yakılan tütsü olmasından kaynaklanmaktadır. Gerçekten de Yunan tiyatrolarında çalgıcıların bulunduğu yerin ortasındaki sunak benzeri yükselti **thymele** (timele) olarak adlandırılırdı ve adak tütsüleri **thymiaterion**'un (timateryon) ya da buhurdanlığın içine yerleştirilirdi. Bu durumda da **thymos**, dumanın yükselişi, tütsünün yakılışı, tanrılara ulaşan bir adaktı; bunların tümü de göğüste, içsel sunakta yer almaktadırlar. O, soluktu, övgü nameleriydi, ruhtu ve sevgiden doğuyordu. O, insanın enerjisinin ve cesaretinin dayandığı solukruh'tu.*

İşte, **timüs**'ün gerçekte ne olduğunu -yaşam enerjisinin yuvası öğrenerek ve aynı zamanda da bunu yeni bilimsel keşiflerle bir araya getirerek tekrar başa döndük. Yeni ve eskinin bu birleşmesi, Timolojinin Üçüncü Altın Çağı için bize yol göstermektedir.

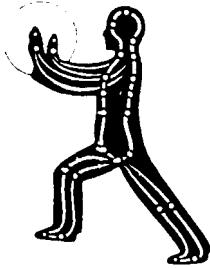
* Julian Jaynes, The Origin of Consciousness in the Bicameral Mind (Boston: Houghton Mifflin Company, 1976), s. 257.

DHARMA KLÜP CH'J KUNG VE T'AJ CHJ CH'UAN KURSLARJ

Eğitmen: Cem ŞEN

Bilgi İçin: Tel: (0212) 251 97 21 – 243 06 33

T'AI CHİ CH'UAN



Kökleri beşbin yıl öncesine dayanan bir felsefe ve sağlık sistemidir.

Yumuşak devinimler aracılığıyla Chi enerjisinin (Yaşamsal Enerjinin) akupunktur kanallarında dolaşımını sağlayıp enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldıran bir sağlık egzersizidir.

Strese, uykusuzluğa, duruş bozukluklarına ve pek çok hastalığa karşı son derece etkili bir yöntemdir.

İnsana, beden kütesini yerçekimine karşı kullanmak yerine onunla uyum içinde kullanmayı öğretir.

·Dört ayağı üzerinde hareket eden bir hayvan, yerçekimine karşı

toplam beden enerjisinin % 40'ını kullanırken, iki ayağı üzerinde hareket eden sağlıklı bir insan % 18'ini kullanır. Tai Chi kişiye, yerçekimini kendi yararına kullanmasını öğreterek toplam enerji sarfiyatını % 8'lere kadar indirip % 10'luk bir enerji tasarrufu sağlar.

Chi Kung'lar aracılığıyla artırılan Chi enerjisi Tai Chi devinimlerine aktarılır ve böylece kişi, bedensel devinimler sırasında enerji kullanımının çok daha farklı ve etkili yollarını öğrenir.

Son derece yumuşak bir egzersiz olduğu ve bazı aerobik egzersizlerde olduğu gibi kişinin fiziksel kapasitesini zorlamadığı için çok ileri yaşlardaki insanlar tarafından bile kolayca uygulanabilir.

(1) T'AI CHI CH'UAN –I

Süresi: 4 Çalışma

İçeriği: Kısa Form T'ai Chi Ch'uan (5 Yöne Hareket)

(2) T'AI CHI CH'UAN –II

Önşartı: Tai Chi Ch'uan –I

Süresi: 27 Çalışma

İçeriği:

Yin – Yang Formu

Kök Salma Formu

Omurgadan Enerji Nakli

Tendonların Yenilenmesi ve Harekete Geçirilmesi

Tan T'ien Chi Formu

Organları Tedavi Edici Form (5 Element)

Deri Solunumu ve İliklerin Temizlenmesi

İçsel Yapı ve Duruşlar

Bileşik Form

(3) T'AI CHI CH'UAN –III

Önşartı: T'ai Chi Ch'uan –II

Süresi: 28 Çalışma

İçeriği:

Dinamik Form

T'ai Chi Savaş Sanatı Uygulaması

Tek El İtiş (Pushing Hands)

a) Sekiz Gücü Kullanma

b) Sekiz Güce Karşı – Güç Uygulama

Çift El İtiş (Pushing Hands)

(4) T'AI CHI CH'UAN –IV

Önşartı: T'ai Chi Ch'uan –I

Süresi: 12 Çalışma

İçeriği: Uzun Form T'ai Chi Ch'uan

CHI KUNG KURSLARI

Chi Kung Kursları 3 Gruba Ayrılmaktadır:

İÇSEL GÜLÜMSEME MEDİTASYONU:

Süresi: 4 Çalışma

Son derece güçlü ve etkili bir gevşeme tekniğidir.

Gülümseme enerjisini, organlarımız ve salgıbezlerimizle iletişime geçmenizi sağlayan bir dil olarak kullanıp tüm bedeni stresten arınmış, sağlıklı, mutlu ve enerjik bir hale getirir.

Yaşamsal enerjinin tıpkı bir şelale gibi tüm bedende akmasını sağlar.

ALTI SAĞALTICI SES MEDİTASYONU

Süresi: 4 Çalışma

İç organlar ve salgıbezleri üzerinde serinletici bir etkisi olan özel seslerin ve akupunktur kanallarını uyarıcı hareketlerin kullanıldığı güçlü bir sağlık ve gevşeme yöntemidir

Özel sesler aracılığıyla olumsuz enerjileri ve duyguları olumlu, sağlıklı ve besleyici enerjilere dönüştürür.

Farklı organlara ve salgıbezlerine doğru olan chi akışını artırarak büyük bir canlılık kazandırır.

MİKROKOZMİK YÖRÜNGE MEDİTASYONU

Önşartı: İçsel Gülümseme ve Altı Sağaltıcı Ses Meditasyonları

Süresi: 4 Çalışma

Ruhsal çalışmaların ilk aşaması bu iki temel akupunktur kanalının açılmasıdır.

Evrensel,Kozmik Partikül ve Yer enerjileriyle bağlantıya geçmenizi sağlar.

Bedendeki yin ve yang kanallar arasındaki enerji akışını dengeleyip sağlık sorunlarını ortadan kaldırır ve organlar ile salgı bezlerini mükemmel bir enerji düzeyine ulaştırır.

Bu kadim, ezoterik meditasyon, stresi ve sinirsel gerilimi ortadan kaldırır, iç organlara masaj uygular, tahrip olmuş dokuları canlandırır, yaşamsal bilinci artırır ve canlılık kazandırır.

