

Valovi gama odpravljajo omejujoča podzavestna prepričanja in negativna čustva

# Um lahko upočasnjuje staranje

**G**ama valovi so možganski valovi z najhitrejšo frekvenco, ki ustvarjajo višje stanje zavesti in optimalno stanje telesa in uma. Chris Walton, mednarodno priznan psiholog iz Velike Britanije, je prvič videl njihovo podobo v obredu z ajahuasko, pozneje pa jih je tudi izmeril v laboratoriju v Londonu. Odkril je znanstveno potrjen postopek za osebno rast, ki prebuja valove gama in speči potencial možganov ter odpravlja omejujoča podzavestna prepričanja in negativna čustva. Je avtor dveh knjig, ki sta prevedeni tudi v slovenščino – *Gama zdravljenje in Vrhunska forma v 60 sekundah*. Spomladi ponovno prihaja v Slovenijo, in sicer bo 9. marca na Bledu vodil delavnico\*. Z njim se je pogovarjala Andreja Paljevce.

*Poskusili ste različne metode za doseganje spremenjenega stanja zavesti. Kateri način je najbolj vplival na vašo zaznavo, kdo ste v resnici?*

Ajahuaska je bila najmočnejša metoda, ki sem jo uporabil za doseg spremenjenega stanja. V obredu z ajahuasko sem prvič videl podobo valov gama v sprednjem delu možganov.

*Kako ste odkrili tehniko gama in kaj je zanjo značilno, če jo primerjamo s podobnimi tehnikami za osebno in duhovno rast?*

Meril sem možgansko valovanje v laboratoriju v Londonu in videl navzočnost valov gama v

*Gama tehnika ustvarja globok zdravilen odziv v telesu ter razširi naš občutek o sebi.*

čelnih režnjih možganov. In ko sem leto pozneje s prijateljem znanstvenikom naredil več raziskav možganov na Hrvaškem, so bili valovi gama vidni po celotnih možganih pri vseh udeležencih raziskave. Tehnika gama zdravljenja je edinstvena, ker je znanstveno potrjen postopek. Ko jo uporabljamo, natanko vemo, kaj se dogaja v možganih. Ne gre za slepo verovanje v boga ali višjo silo, prav tako ni vezano na nobeno vero. Gama je možgansko valovanje z najhitrejšimi frekvencami in večina ljudi jih ne more ustvariti zavestno. Gama možganska tehnika dobesedno ustvarja opti-

malno stanje telesa in možganov, da odstranimo negativna čustva in podzavestna omejujoča prepričanja. Je veliko močnejša od podobnih tehnik za osebno rast.

*Kaj je značilno za možganske valove gama?*

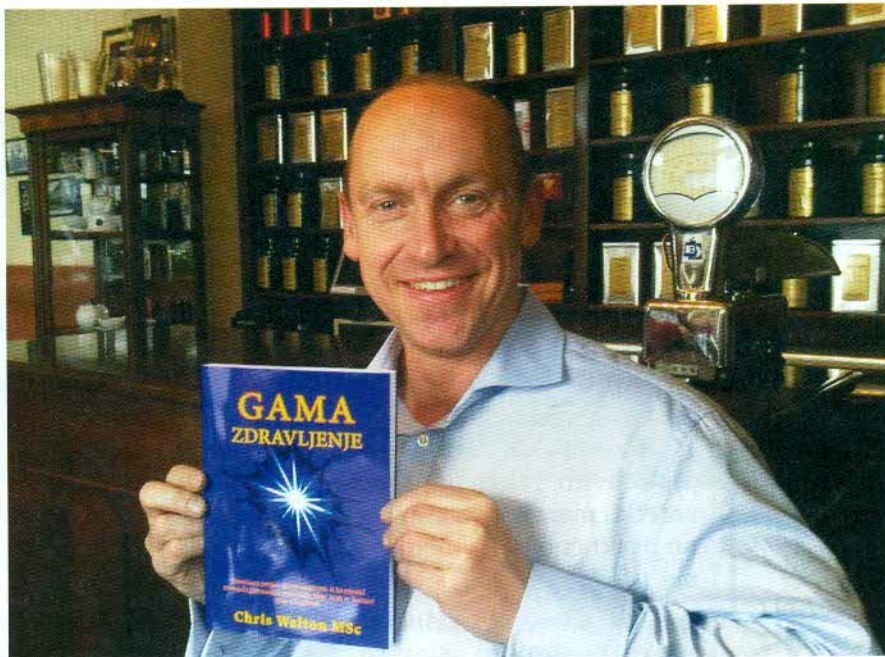
Vodilne raziskave kažejo, da z urjenjem možganov, da ustvarjajo možganska valovanja gama, lahko spremenimo svoja omejujoča, zastarela prepričanja in čustvene odzive ter programe svojega uma in telesa, tako da lahko dosežejo največjo zmogljivost. Gama možgansko stanje ustvarja nove povezave v čelnih režnjih – to je genialno in pozitivno čustveno središče možganov, ki omogoča večji dostop do možganskega potenciala. Ko lahko aktiviraš možgansko valovanje gama, razviješ višje stanje zavesti, osredotočenosti in koncentracije – kar vsi potrebujemo, da smo v današnjem svetu lahko uspešni, srečni in zdravi.

*Kako izzovemo gama valove in kaj izkušamo v tem stanju?*

Večina ljudi ne more izzvati gama valov. Z uporabo moje tehnike pa jih lahko. Izkušnja je vrhunska stanje zavesti. Športniki ga imenujejo cona ali tok, kjer klepet uma izgine in si v stanju enosti.

*Kako tehnika gama spreminja naša verovanja in umske vzorce na podzavestni ravni?*

Gama tehnika ustvarja popoln možgansko valovni podpis, da vnese nove informacije v vsa-



Chris Walton s slovenskim prevodom svoje knjige

Foto osebni arhiv Chris Walton

ko celico našega telesa. Prepričanja, misli in čustva so vzorci elektromagnetne energije in ta energija se z uporabo gama tehnike prevzorči. Pred mnogo leti smo mislili, da je um samo funkcija možganov. Danes razumemo, da je um informacijsko polje, ki prepleta vsako celico možganov in telesa ter povezuje vse skupaj kot velika informacijska mreža.

Naša prepričanja, čustva in misli se prenašajo v elektro-kemične impulze, ki komunicirajo in vplivajo na vsako celico v telesu. Vsaka naša misel ali čustvo, naj-sibo tesnobno, samozavestno, dvomeče, motivirano, napeto ali energično, je znano našemu celotnemu telesu od vrha glave do vrha palcev na nogi. Um in telo sta integriran sistem. Če želimo dvigniti svojo energijo, odpornost in uspešnost, se moramo najprej naučiti programirati svoj um. Da to naredimo, pa moramo razumeti moč svojih zavestnih in podzavestnih prepričanj.

### *Je z gama tehniko možno spremeniti strukturo možganov?*

Ja, gama tehnika spremeni čustveni del možganov. V osnovi pove čustvenemu delu možganov, naj bo tiho, in potem nimamo več samodejnih stresnih odzivov.

### *Ali vaša tehnika omogoča tudi samozdravljenje?*

Gama tehnika ustvarja globok zdravilen odziv v telesu. In z uporabo gama meditacije razširimo svoj občutek o sebi, kar imenujem nadosebni jaz. Lahko ga imenujete tudi duh, zavest, bog ...

### *Je možno upočasniti staranje z močjo uma? Kako je um povezan s telesom?*

Um in telo je en sistem, ne dva. Karkoli razmišljamo, občutimo v telesu kot

kemijo. Ko spreminjamo svoje stresne umske in čustvene odzive, se telo sprosti in hitreje in enostavneje zdravi. To upočasni staranje.

### *Lahko opišete kakšno preprosto tehniko za zmanjšanje stresa?*

Najboljši način, da odstranimo psihočustven stres je, da povežemo tehniko čustvenega ravnovesja in gama možgansko tehniko. Oboje podrobno poučujem na mojih delavnicah.

### *Zakaj je spreminjanje sebe za večino tako težko in smo navezani na stare vzorce?*

Za večino ljudi je težko zato, ker mislijo, da sprememba pomeni, da jim bo nekaj odvzeto, zanje izgubljeno, ne pa, da bodo nekaj pridobili ali da jim bo dano nekaj novega. Večina se ne more spremeniti, ker so njihovi čustveni možgani preveč dejavni in v njihovem življenju prevladujejo njihovi avtopilotski odzivi. Da se resnično spremenimo, moramo spremeniti način aktiviranja svojih možganov in natanko to dela gama sistem.

### *Kakšne spremembe v življenju prinaša ljudem vaša tehnika?*

Zelo različne. Vsem je skupna veliko večja samozavest in umirjenost. Zvišana intuicija, osredotočenost, odločenost, umska jasnost, čustveno ravnovesje in globoko prepričanje, da lahko dosežejo svoje cilje – z željo, da storijo potrebna dejanja, ki jih osrečijo.

### *Vodili ste že nekaj delavnic v Sloveniji. Kaj ste ugotovili o Slovencih in kdaj spet nameravate priti?*

V Sloveniji učim že šest let, dvakrat na leto, in rad pridem. Slovenci, ki sem jih srečal, želijo izboljšati svoja življenja ter biti uspešni in srečni. Lepo so me sprejeli in sam si vedno želim priti v Slovenijo. Tu imam nekaj dobrih prijateljev in to je čudovito. Naslednjič zopet pridem v začetku marca, kjer bom vodil enodnevno praktično delavnico Gama zdravljenja.

Andreja Paljevec

\* 051/251 765, gamazdravljenje.com



### **ZELENO KMETOVANJE**

priročnik za uspešno ekoliško kmetijo ali vrt

01/231 93 60; 051/307 777

[www.misteriji.si](http://www.misteriji.si)